

Абрамов С.А., Довгопол Е.П.
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ПРОТЯГОМ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ В СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ

У статті проаналізовано зміст та структуру тренувального процесу студентів-волейболістів протягом підготовчого періоду в спортивній секції. Визначено показники співвідношення засобів тренувальної роботи й навантаження різної спрямованості на різних етапах підготовчого періоду.

Ключові слова: спортивна секція, волейбол, студенти-волейболісти, тренувальні навантаження, тренувальний процес.

Абрамов С.А., Довгопол Е.П. Содержание и структура тренировочного процесса студентов-волейболистов за подготовительный период в спортивной секции.

В статье проанализировано содержание и структуру тренировочного процесса студентов-волейболистов в течение подготовительного периода в спортивной секции. Определены показатели соотношения средств тренировочной работы и нагрузки различной направленности на разных этапах подготовительного периода.

Ключевые слова: спортивная секция, волейбол, студенты-волейболисты, тренировочные нагрузки, тренировочный процесс.

Abramov SA, Dovgopol EP The content and structure of the training process of volleyball students for the preparatory period in the sports section.

The article analyzes the content and structure of the training process of volleyball students during the preparatory period in the sports section. The indices of the ratio of the means of training work and the load of different directions at different stages of the preparatory period are determined.

The article examines the structure of the training process of students volleyball-players during the preparatory period of summer training cycle. Defined indicators of the ratio of the means of training work and loads of different directions at different stages of the preparatory period.

Volleyball is one of the most popular sports events in the world of student youth. The problem of the motivations of the training process in the course of student volleyball at the intersection of sports activities on the day-to-day stage is to be topical, chopped, from one side, to a wide range of sports sections and volleyball, and on the other hand - in- student-volleyball competitions at the intersections of the traumatic period.

The effectiveness of the training process depends primarily on appropriate planning, the use of different types of control and on this basis - the timely correction. The students volleyball at some stage aimed primarily at achieving the necessary level of physical condition of the body, thereby increasing overall skill athletes. The training process of training students volleyball has structure.

Key words: sports section, volleyball, volleyball students, training loads, training process.

Постановка наукової проблеми та її значення. Волейбол – один із найпопулярніших і захоплюючих видів спорту серед студентської молоді. Проблема побудови тренувального процесу студентів-волейболістів у межах спортивної секції на сучасному етапі є досить актуальною, що зумовлено, з одного боку, широкою мережею спортивних секцій із волейболу [1; 4], а з іншого – відсутністю чітко розробленої програми підготовки студентів-волейболістів у межах тренувального періоду [4; 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему вивчення змісту та структури тренувального процесу студентів-волейболістів протягом підготовчого періоду в спортивній секції в ігрових видах спорту за останнє десятиліття розглядали В. Я. Ігнат'єва, О. В. Федотова, Г. А. Лисенчук, у т. ч. у волейболі – Ю. Н. Кльцов, Ю. Д. Железняк та ін. Проте варто зазначити, що в проаналізованих нами літературних джерелах майже немає досліджень щодо побудови тренувального процесу спортивної секції з волейболу для студентів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. Ефективність навчально-тренувального процесу залежить передусім від доцільного планування, використання різних видів контролю й на цій основі – вчасної корекції. Підготовка студентів-волейболістів на визначеному етапі спрямована насамперед на досягнення необхідного рівня фізичних кондицій організму, що сприяє підвищенню загальної майстерності спортсменів. Тренувальний процес підготовки студентів-волейболістів має одноциклову структуру. Він складається з підготовчого, змагального та перехідного періодів. Підготовчий період у середньому триває 3–4 місяці. Зі зменшенням терміну підготовчого періоду виникає необхідність скорочення обсягу підготовчої роботи: з'являються

обмеження щодо збільшення об'єму навантажень та вдосконалення спортивно-технічних і тактичних навичок. У підготовчий період закладається функціональна "база", відбувається головна підготовка команди – фізична й спеціальна. Функціональна підготовка проводиться для виконання достатніх обсягів роботи, необхідних для безпосереднього розвитку рухової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

До головних завдань фізичної підготовки у підготовчий період належить розвиток фізичних якостей, які найбільш ефективно впливають на підвищення рівня опанування прийомами техніки й тактики гри, підвищення спеціальної працездатності, виховання психічної готовності до змагань. Для більш ефективного планування навчально-тренувальної роботи підготовчий період умовно поділяють на три етапи: загальної підготовки, спеціальної підготовки, передзмагальний.

Етап загальної підготовки (базовий). Головне завдання – формування передумов для розвитку спортивної форми. На фізичну підготовку планується 40–50 % часу, відношення загальної фізичної підготовки до спеціальної фізичної підготовки становить 2 : 1.

Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності студентів-волейболістів витримувати значні навантаження, водночас частка змагальних вправ у загальному обсягу роботи невелика.

Головні форми тренування – спеціалізовані й комплексні заняття з технічної та фізичної підготовки. Поступово збільшується загальний обсяг тренувальних навантажень і меншою мірою інтенсивність навантажень. Етап базової підготовки складається з двох мезоциклів – втягувального й базового розвивального.

Спрямованість тренувальних навантажень у втягувальному мезоциклі підготовчого періоду студентів-волейболістів має таке співвідношення: робота в аеробному (кисневому) режимі – 76,6 %, у змішаному режимі – 17,5 % та в анаеробному – 5,9 %

У другому мезоциклі підготовчого періоду тренувальна робота планується відповідно до мети й завдань базового розвивального мезоциклу. Порівняно з утягувальним мезоциклом, збільшується об'єм специфічних засобів.

У процесі базового розвивального мезоциклу підготовчого періоду відбуваються зміни навантажень як у загальному об'ємі рухової роботи 805 хв, так і в спрямованості: зменшується об'єм аеробного навантаження із 76,6 % до 46,6 %, але при цьому збільшуються об'єми змішаного – 39,7 % та анаеробного навантажень.

Етап спеціальної підготовки. Із третього (базового-стабілізувального) мезоциклу розпочинається спеціально-підготовчий етап підготовки волейбольної команди. Головна спрямованість – розвиток передумов для становлення спортивної форми, підвищення тренуваності, розвиток спеціальних якостей і навичок волейболістів. Паралельно з розвитком фізичних якостей здійснюється вдосконалення змагальної техніки й тактичних навичок. Фізичній підготовці відводиться 25–30 % загального часу. Вона спрямована на розширення рухових можливостей, подальше підвищення загальної й спеціальної тренуваності, здатності організму до швидкого відновлення. Головні форми тренування з фізичної підготовки – спеціальні й комплексні заняття з використанням індивідуальних, групових і командних методів роботи. Зростає питома вага змагального та інтегрального методів тренування. Стабілізується загальний обсяг навантаження й зростає його інтенсивність. Серед основних засобів збільшується обсяг вправ для розвитку спеціальної витривалості, швидкості та швидко-силових якостей. У базовому стабілізувальному мезоциклі використовуються засоби специфічного й неспецифічного характеру приблизно в однакових об'ємах – відповідно 49,2 % та 50,8 %. Співвідношення специфічних засобів тренувальної роботи в базовому стабілізувальному мезоциклі підготовчого періоду підготовки студентів-волейболістів таке: 18 % складають підвідні вправи, 23 % – змагальні та 7,3 % – спеціально-підготовчі вправи.

Загальний об'єм навантажень базового стабілізувального мезоциклу підготовчого періоду підготовки кваліфікованих волейболістів дещо більший за попередній базовий розвивальний мезоцикл.

Передзмагальний етап. Четвертий мезоцикл є завершальним у підготовчому періоді тренувального процесу підготовки кваліфікованих волейболістів, тому планування його роботи впливає зі структури та змісту передзмагального мезоциклу.

Його завдання – завершення становлення спортивної форми. Співвідношення видів підготовки змінюється. Тренувальні заняття поєднуються зі змагальною підготовкою. На фізичну підготовку витрачається 20–25 % загального часу. Вона спрямована на збереження загальної тренуваності й підсилення її елементів, що найбільш пов'язані з ростом спеціальної тренуваності. Співвідношення загальної фізичної та спеціальної підготовки становить 1:2.

Особливість тренування волейболістів на передзмагальному етапі підготовки – оптимальне узгодження навчально-тренувальних занять зі специфічною й неспецифічною спрямованістю. На цьому етапі розв'язуються завдання розвитку спеціальних компонентів підготовленості, які відтворюють специфіку гри у волейбол, і поглибленого засвоєння техніко-тактичних навичок, створюються умови для безпосереднього становлення спортивної форми. Підготовка набуває яскраво вираженої спеціальної спрямованості.

Головною особливістю передзмагального мезоциклу є значне зростання специфічних засобів підготовки порівняно з попереднім мезоциклом

Суттєво змінюється, порівняно з попереднім мезоциклом, співвідношення тренувальних навантажень за спрямованістю дії на організм студентів-волейболістів у передзмагальному мезоциклі: аеробні – зменшуються до 41,2 %, анаеробні – також

зменшуються до 6,8 %, змішані – зростають до 52 %.

Загалом за підготовчий період засоби підготовки студентів-волейболістів розподіляються таким чином: неспецифічні (загально-підготовчі) вправи – 53,9 %, специфічні – 46,1 %, у тому числі підвідні вправи – 21,2 %, змагальні – 20,1%, спеціально-підготовчі – 4,8 %. Тренувальні навантаження за спрямованістю під час підготовчого періоду мають таке співвідношення: 49,8 % – виконуються в режимі аеробного забезпечення, 52 % – змішаного та 10,3 % – анаеробного забезпечення.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Побудова тренувального процесу в спортивних секціях студентів-волейболістів ґрунтується на принципах програмування та моделювання тренувального процесу. Її характерними рисами є раціональне планування тренувального процесу на всіх ланках підготовки з обов'язковим урахуванням календаря змагань і рівня підготовленості гравців; урахування всіх компонентів навантаження; коректний розподіл годин за видами підготовки залежно від етапу підготовки; використання специфічних та неспецифічних засобів, вибірково спрямованих на розвиток якостей, найбільш необхідних на певному періоді підготовки.

Література

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист : учеб. пособие [для тренеров] / Железняк Ю. Д. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
2. Игнатъева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. / В. Я. Игнатъева, В. М. Тхорев, И. В. Петрачева ; под общ. ред. В. Я. Игнатъевой. – М. : Физ. культура, 2005. – 276 с.
3. Клещев Ю. Н. Волейбол. [Серия «Школа тренера»] / Клещев Ю. Н. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
4. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Козина Ж. Л. – Харьков: [б. и.], 2009. – 396 с.
5. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів : автореф. дис. ... д-ра. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Г. А. Лисенчук. – К., 2004. – 34 с.
6. Sportivnye igryi: tehnika, taktika, metodika obucheniya : uchebnnik [dlya stud. vyissh. ped. ucheb. zavedeniy] / Yu. D. Zheleznyak, Yu. I. Portnov, V. P. Savin, A. V. Masakov ; [pod red. Yu. D. Zheleznyaka, Yu. I. Portnova]. – М. : Izd. tsentr "Akademiya", 2002. – 520 s.
7. Fedotova E. V. Osnovy upravleniya mnogoletney podgotovkoy yunyh sportsmenov v komandnykh igrovyykh vidakh sporta / Fedotova E. V. – М. : Kompaniya Sputnik, 2001. – 245 s.

Агеев П.М., Запольский Д.П.

**Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

ДЗЮДО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

В статті розглядаються актуальні питання щодо розвитку основних фізичних якостей студентів-дзюдоїстів. Розкриваються питання фізичної підготовки студентів у процесі занять боротьбою дзюдо. Описано такі фізичні якості дзюдоїста як швидкість, спритність, витривалість, сила та ін. Зосереджується увага на їх значенні та впливі на досягнення високої майстерності при виконанні технічних прийомів. Обґрунтовано характеристики фізичних якостей студентів-дзюдоїстів, а також наводяться вправи, що сприяють розвитку цих якостей у процесі занять по дзюдо.

Ключові слова: дзюдо, фізичні якості, студенти-дзюдоїсти, технічні прийоми, фізичні вправи.

Агеев П.Н., Запольский Д.П. Дзюдо как средство развития физических качеств студентов высших учебных заведений. В статье рассматриваются актуальные вопросы развития основных физических качеств студентов-дзюдоистов. Раскрываются вопросы физической подготовки студентов в процессе занятий борьбой дзюдо. Описаны такие физические качества дзюдоиста как скорость, ловкость, выносливость, сила и др. Концентрируется внимание на их значении и влиянии на достижение высокого мастерства при выполнении технических приемов. Обоснованно характеристики физических качеств студентов-дзюдоистов, а также приводятся упражнения, способствующие развитию этих качеств в процессе занятий по дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо, физические качества, студенты-дзюдоисты, технические приемы, физические упражнения.

Ageev P, Zapolsky D. Judo as a means of developing the physical qualities of students in higher education. The article deals with topical issues of development of basic physical qualities of students-judokas. The questions of physical training of students in the process of judo wrestling training are revealed. Physical qualities of a judoist such as speed, agility, endurance, strength, etc. are described. Attention is focused on their significance and influence on achieving high skill in the performance of technical techniques. The characteristics of physical qualities of students-judoists are justified, and also the exercises promoting development of these qualities in the course of judo lessons are given.

One of the main objectives of physical education is to develop the physical qualities of university students to be prepared to work and defense today, to university professors arises the problem comprehensive physical development of students, forming harmoniously developed personality and to attract as many students to various physical activity due to a decrease in quality of motivation