

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Щепотіна Наталія

Вінницький державний педагогічний університет ім. М.
Коцюбинського

Анотації:

Стаття присвячена дослідженню ефективності впровадження модельних тренувальних завдань першого (загальна фізична підготовка) і другого (спеціальна фізична підготовка) блоків у тренувальний процес кваліфікованих волейболісток.

The article investigates the efficiency of implementation the model training tasks of first (general physical training) and second (special physical training) blocks in the training process of skilled female volleyball players.

Стаття посвячена исследованию эффективности внедрения модельных тренировочных заданий первого (общая физическая подготовка) и второго (специальная физическая подготовка) блоков в тренировочный процесс квалифицированных волейболисток.

Ключові слова:

: модельні тренувальні завдання, кваліфіковані волейболістки, фізична підготовка.

model training tasks, skilled female volleyball players, physical training.

модельные тренировочные задания, квалифицированные волейболистки, физическая подготовка.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним з ефективних шляхів управління тренувальним процесом і змагальною діяльністю спортсменів на сучасному етапі є моделювання, яке передбачає процес побудови, вивчення і використання моделей двох груп – моделі стану, підготовленості та змагальної діяльності спортсменів, а також моделі структурних утворень тренувального процесу [5]. Фахівці наголошують на перспективності та ефективності використання в процесі підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту як моделей першої [1, 7, 9, 10 та ін.], так і другої [2, 4, 6 та ін.] груп. Зокрема моделювання структурних утворень річного циклу підготовки дозволяє оптимізувати тренувальний процес спортсменів [5], що обумовило необхідність розробки модельних тренувальних завдань як інструменту побудови річного циклу підготовки кваліфікованих волейболісток [3, 8]. У зв'язку з цим актуальним є дослідження ефективності впровадження модельних тренувальних завдань в структурні утворення річного циклу підготовки кваліфікованих волейболісток.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконане відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.» за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» (номер державної реєстрації 0112U002001).

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність впровадження модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки в тренувальний процес кваліфікованих волейболісток.

Результати дослідження та їх обговорення.

Впродовж формувального етапу експерименту (вересень 2014 – серпень 2015 рр.) в тренувальний процес жіночої волейбольної команди (n=16)

впроваджувались розроблені модельні тренувальні завдання [3, 8] для різних сторін підготовки (для загальної і спеціальної фізичної, техніко-тактичної та ігрової). Для обґрунтування ефективності застосування модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки здійснювались етапні тестування стрибка у довжину з місця, стрибка у висоту з місця, бігу ялинкою, динамометрії правої та лівої кисті, нахилу тулуба вперед з положення сидячи.

На початку річного циклу підготовки на формувальному етапі експерименту результативність виконання стрибка у довжину з місця становила $1,94 \pm 0,03$ м, стрибка у висоту з місця – $40,75 \pm 0,73$ см, бігу ялинкою – $28,02 \pm 0,42$ с, динамометрії правої кисті – $29,31 \pm 0,88$ кг, лівої кисті – $26,88 \pm 0,73$ кг, нахилу тулуба вперед з положення сидячи – $13,75 \pm 0,37$ см. Отримані результати статистично не відрізнялися від початкових показників на констатувальному етапі експерименту ($p > 0,05$).

Впровадження в тренувальний процес МТЗ сприяло достовірному покращенню показників фізичної підготовленості на формувальному етапі експерименту. Зокрема, впродовж підготовчого періоду першого макроциклу результат виконання стрибка у довжину з місця збільшився в середньому на 2,58 %, стрибка у висоту з місця – на 3,53 %, динамометрії правої кисті – на 4,50 %, лівої кисті – на 2,08 %, нахилу тулуба вперед з положення сидячи – на 5,45 %, бігу «ялинкою» – на 1,64 % ($p < 0,05$). У подальшому на формувальному етапі експерименту показники фізичної підготовленості продовжують дещо збільшуватись упродовж змагального періоду першого макроциклу ($p < 0,05$). Зниження показників на початку другого макроциклу пов'язане зі зменшенням обсягів навантажень у перехідному періоді та переважним використанням засобів відновлення. Однак варто зауважити, що самостійне виконання спортсменками МТЗ рекомендованих для перехідного періоду, мало позитивний вплив, адже в порівнянні з констатувальним етапом статистично достовірно ($p < 0,05$) відрізняються результати виконання стрибка у довжину і висоту з місця, нахилу вперед.

Найвищі показники на формувальному етапі експерименту виявлено в змагальному періоді другого макроциклу: стрибок у довжину з місця становив $2,01 \pm 0,03$ м, стрибок у висоту з місця – $42,94 \pm 0,51$ см, біг «ялинкою» – $27,41 \pm 0,38$ с, сила м'язів-згиначів пальців правої кисті – $31,44 \pm 0,73$ кг, лівої кисті – $27,88 \pm 0,59$ кг, нахил вперед з положення сидячи – $14,88 \pm 0,29$ см.

В цілому в порівнянні з констатувальним етапом експерименту виявлено статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення результативності виконання стрибка у довжину з місця на 2,55 %, стрибка у висоту з місця – на 3,15 %, нахилу тулуба вперед з положення сидячи – на 6,28 %, динамометрії правої кисті – на 5,47 % (табл. 1), що відображають й індивідуальні моделі (рис. 1). Незначне покращення спостерігалось також у результативності виконання тесту біг «ялинкою» – на 1,72 % та динамометрії лівої кисті – 1,16 % ($p > 0,05$).

**Модельні показники фізичної підготовленості кваліфікованих волейболісток
(n=16) на констатувальному (КЕ) і формувальному (ФЕ) етапах
експерименту**

Показники фізичної підготовленості	Етап експерименту	Статистичні показники			
		\bar{x}	S	$\Delta \bar{x}$	$t(p)$
Стрибок у довжину з місця, м	КЕ	1,96	0,144	0,05 (2,55 %)	2,77 (<0,05)
	ФЕ	2,01	0,119		
Стрибок у висоту з місця, см	КЕ	41,63	3,116	1,31 (3,15 %)	3,51 (<0,05)
	ФЕ	42,94	1,983		
Біг «ялинкою», с	КЕ	27,89	1,745	-0,48, (-1,72 %)	1,91 (>0,05)
	ФЕ	27,41	1,470		
Сила м'язів-згиначів пальців правої кисті, кг	КЕ	29,81	3,399	1,63 (5,47 %)	5,97 (<0,05)
	ФЕ	31,44	2,833		
Сила м'язів-згиначів пальців лівої кисті, кг	КЕ	27,56	3,683	0,32 (1,16 %)	0,49 (>0,05)
	ФЕ	27,88	2,266		
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	КЕ	14,00	1,700	0,88 (6,28 %)	2,57 (<0,05)
	ФЕ	14,88	1,133		

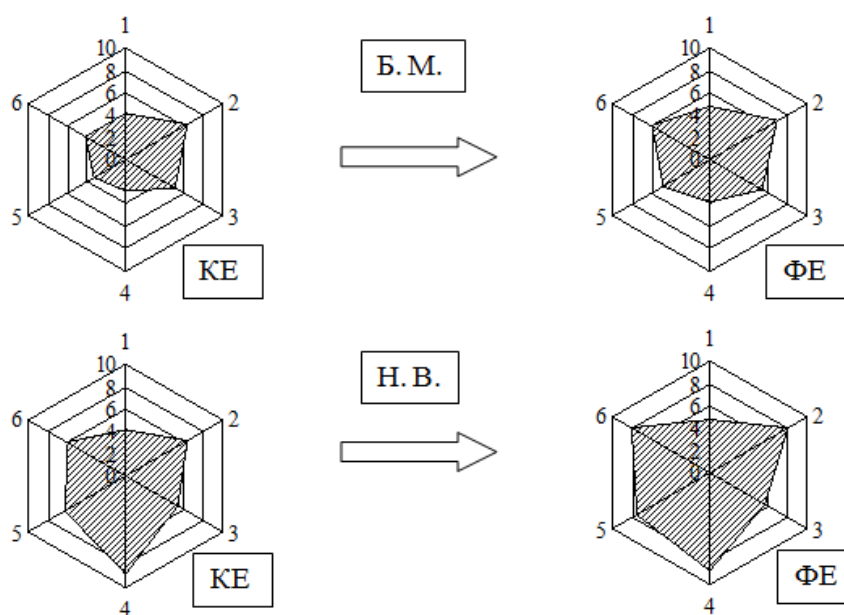


Рис. 1. Індивідуальні моделі фізичної підготовленості кваліфікованих волейболісток на етапах констатувального (КЕ) і формувального (ФЕ) експериментів: 1 – стрибок у довжину з місця (бали); 2 – стрибок у висоту з місця (бали); 3 – біг «ялинкою» (бали); 4 – сила м'язів-згиначів пальців правої кисті (бали); 5 – сила м'язів-згиначів пальців лівої кисті (бали); 6 – нахил тулуба вперед з положення сидячи (бали)

Висновки.

1. Теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, а також даних Internet, показав перспективність та ефективність використання методів моделювання при підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту, що

зумовило необхідність розробки та впровадження в структурні утворення річного макроциклу кваліфікованих волейболісток модельних тренувальних завдань для різних сторін підготовки.

2. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості кваліфікованих волейболісток упродовж формувального етапу експерименту та порівняння результатів з констатувальним етапом свідчать про ефективність впровадження модельних тренувальних завдань першого (загальна фізична підготовка) і другого (спеціальна фізична підготовка) блоків у тренувальний процес.

Список використаних джерел:

1. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве: монография / В. М. Костюкевич. – Київ: Освіта України, 2010. – 564 с.

2. Костюкевич В. М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле / В. М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 4. – С. 22 – 28.

3. Костюкевич В. М. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта / В. М. Костюкевич, Н. Ю. Щепотина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 24 – 31.

4. Моделирование тренировочной программы по физической и функциональной подготовке юных футболистов на начальном этапе многолетней тренировки / А. М. Тхазеплов [и др.] // Физ. культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 4. – С. 49–53.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Київ : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с. : ил.

6. Шамардин В. Н. Моделирование в футболе : Учеб. пособие / В. Н. Шамардин. – Дніпропетровськ, 2001. – 138 с.

7. Шинкарук О. Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації // О. Шинкарук, М. Безмилов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 35 – 44.

8. Щепотіна Н. Ю. Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань / Н. Ю. Щепотіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К 1 (70) 16. – С.239 – 243.

9. Shchepotina N.Y. Model characteristics of competitive activity of different skilled female volleyball players. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015, vol. 2, pp. 80-85. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0214>

10. Stech M. The model characteristics of jump actions structure of high performance female volleyball players [Електронний ресурс] / М. Stech, J. Skrobecki, K. Wnorowski // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2012. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-11/12stmfvp>.