

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Ткачук С. М., Тушевський Е. Ю., Гончарук В. І., Гончарук І. І.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Визначено обсяг тренувальних навантажень кваліфікованих волейболістів у підготовчому періоді загалом (7680 хв) і в окремих мезоциклах (від 1470 до 2130 хв), прослідковано за динамікою величини (від 8534 до 17492 балів) й інтенсивності навантажень (від 5,8 до 8,2 бал/хв) від мезоциклу до мезоциклу, а також за розподілом різноспрямованих тренувальних засобів.

Ключові слова: кваліфіковані волейболісти, мезоцикли, загальнопідготовчі засоби, спеціально-підготовчі засоби, підвідні засоби, змагальні засоби, коефіцієнт величини навантаження.

Summary. Tkachuk S. M., Tushevskiy E. Yu., Honcharuk V. I., Honcharuk I. I. **Structure and content of the training process of volleyball players in the preparatory period.** The volume of training loads of qualified volleyball players in the preparatory period in general (7680 min) and in mesocycles (from 1470 to 2130 min) was determined, the dynamics of the magnitude (from 8534 to 17492 points) and intensity of loads (from 5.8 to 8.2 points/min) from mesocycle to mesocycle were monitored, as well as the distribution of multi-directional training means.

Keywords: qualified volleyball players, mesocycles, general training means, special training means, preparatory means, competitive means, load coefficient.

Вступ. Оптимальні структура та зміст тренувального процесу в підготовчому періоді є визначальними для наступної ефективної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту впродовж річного макроциклу [2, 3, 4 та ін.]. Обумовлюється це важливістю завдань, що вирішуються в цьому періоді, зокрема, необхідністю створення фундаменту функціональної підготовленості, розвитку фізичних якостей, здійснення техніко-тактичної підготовки [5, 8, 9 та ін.]. З огляду на це, дослідження проблеми побудови тренувального процесу волейболістів у підготовчому періоді вбачається актуальною [1, 6, 7 та ін.].

Мета дослідження – визначити структуру та зміст тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у підготовчому періоді річного циклу підготовки.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, хронометрування.

Результати дослідження та їх обговорення. Підготовчий період кваліфікованих волейболістів під час проведення констатувального етапу педагогічного експерименту будувався за традиційною схемою і включав два етапи – загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий, перший з яких містив втягувальний і базовий розвивальний мезоцикли, а другий – контрольно-підготовчий і передзмагальний.

Якщо проаналізувати загальні тенденції тренувального процесу, то впродовж підготовчого періоду яскраво виражено простежується зменшення частки загальнопідготовчих засобів за рахунок збільшення специфічних, зокрема, спеціально-підготовчих, підвідних і змагальних. Загалом, упродовж підготовчого періоду розподіл тренувальних засобів мав наступний вигляд: 49,8 % (3825 хв) відводилося на загальнопідготовчі засоби, 6,8 % (525 хв) – на спеціально-підготовчі, 26,6 % (2040 хв) – на підвідні та 16,8 % (1290 хв) – на змагальні вправи (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення різноспрямованих тренувальних засобів у підготовчому періоді кваліфікованих волейболістів

Мезоцикли	Тренувальні засоби, %				Всього, хв
	Загально-підготовчі	Спеціально-підготовчі	Підвідні	Змагальні	
I	73,5	-	20,4	6,1	1470
II	54,5	8,7	25,1	11,9	2010
III	42,3	12,5	27,8	17,4	2070
IV	36,6	4,2	31,0	28,2	2130
Загалом за підготовчий період	49,8	6,8	26,6	16,8	7680

Узагальнення результатів констатувального етапу педагогічного експерименту в частині визначення обсягу, величини й інтенсивності

тренувальних навантажень кваліфікованих волейболістів у підготовчому періоді дозволяє дійти деякого негативного висновку. Перш за все, це стосується спеціально-підготовчого етапу. Зокрема, фахівці рекомендують у другій половині підготовчого періоду змістити акцент на збільшення інтенсивності тренувальних навантажень, однак за рахунок стабілізації або зниження їх обсягу. Натомість за результатами констатувального етапу педагогічного експерименту в контрольно-підготовчому мезоциклі спостерігаємо подальше збільшення як обсягу, так й інтенсивності тренувальної роботи, порівняно з попереднім базовим розвивальним мезоциклом. Крім того, для уникнення вичерпання функціональних резервів організму спортсменів перед тривалим для командних ігрових видів спорту змагальним періодом, наприкінці підготовчого періоду фахівці рекомендують знижувати обсяг, величину й інтенсивність тренувальних навантажень. Разом з тим, у передзмагальному мезоциклі ми відзначаємо подальше збільшення окреслених компонентів навантаження, порівняно з попереднім мезоциклом (рис. 1).

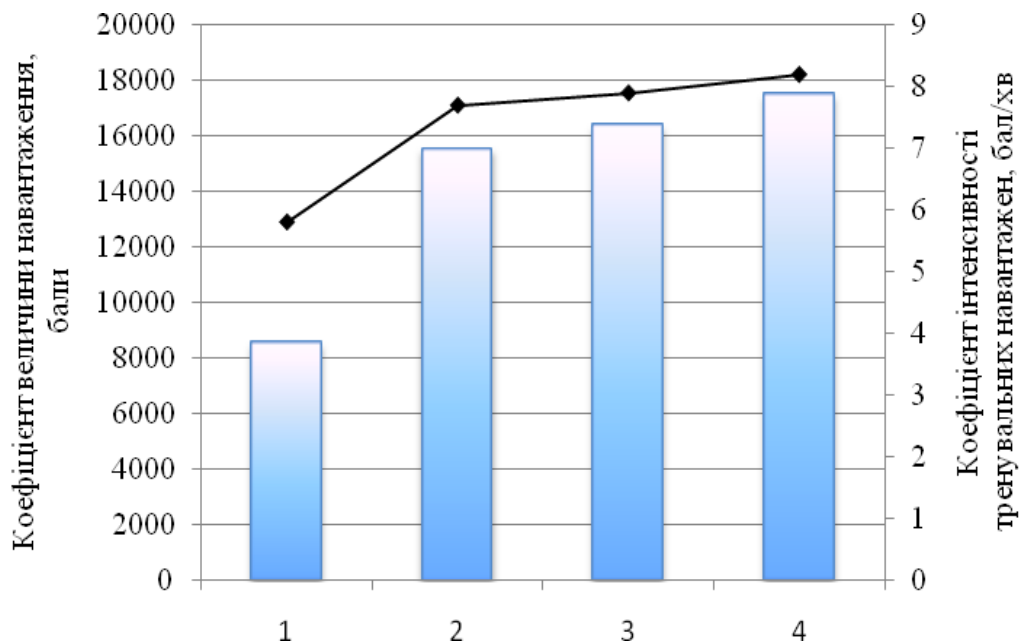


Рис. 1. Величина й інтенсивність тренувальних навантажень кваліфікованих волейболістів у мезоциклах підготовчого періоду:

1 – втягувальний мезоцикл; 2 – базовий розвивальний мезоцикл; 3 – контрольно-підготовчий мезоцикл; 4 – передзмагальний мезоцикл

Окреслені вище недоліки визначають напрямки для корекції тренувального процесу в підготовчому періоді на формувальному етапі педагогічного експерименту.

Висновки. Визначено обсяг тренувальних навантажень кваліфікованих волейболістів у підготовчому періоді загалом (7680 хв) і в окремих мезоциклах (від 1470 до 2130 хв), прослідковано за динамікою величини (від 8534 до 17492 балів) й інтенсивності навантажень (від 5,8 до 8,2 бал/хв) від мезоциклу до мезоциклу, а також за розподілом різноспрямованих тренувальних засобів.

Список використаної літератури.

1. Абрамов С. А., Довгопол Е. П. Зміст та структура тренувального процесу студентів волейболістів протягом підготовчого періоду в спортивній секції. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 4. С. 5-7.
2. Костюкевич В. М., Коннов С. Р. Структура та зміст тренувального процесу висококваліфікованих хокеїстів на траві у змагальному періоді макроциклу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 14. С. 56-67.
3. Костюкевич В., Дорошенко Е., Сушко Р., Тищенко В., Мітова О. Концепція програмування тренувального процесу спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2023. Вип. 15 (34). С. 279-292.
4. Стасюк В. А. Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у підготовчому етапі другого циклу річної підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 485-192.
5. Хлус Н., Цись Н. Структура та зміст тренувального процесу футболісток студентських команд у підготовчому періоді річного циклу підготовки. *Спортивні ігри*. 2023. № 2 (20). С. 134-143.

6. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Щепотіна Наталя Юріївна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2017. 20 с.

7. Щепотіна Н. Ю., Поліщук В. М. Управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболісток на основі методів моделювання. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 202-227.

8. Kostiukevych V, Lazarenko N, Shchepotina N, Vozniuk T, Shynkaruk O, Voronova V, Kutek T, Konnov S, Stasiuk I, Poseletska K, Dobrynskiy V. Factor Analysis of Special Qualities of Elite Field Hockey Players. Sport Mont. 2021;19(S2):41–47. <https://doi.org/10.26773/smj.210908>

9. Kostiukevych V, Lazarenko N, Vozniuk T, Shchepotina N, Shynkaruk O, Valentina V, Borysova O, Didyk T, Perepelytsia O, Hudyma S, Bezmylov N. Choice and experimental substantiation of tests for controlling physical and technical preparedness of hockey players. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(5):2735-44. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.05372>