

## ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

*Щепотіна Н. Ю., Зіняк Б. І.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті вивчаються основні характеристики тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у підготовчому періоді, такі як обсяг тренувальних навантажень і їх інтенсивність, співвідношення різноспрямованих засобів підготовки у мезоциклах.

**Вступ.** Побудова тренувального процесу кваліфікованих спортсменів є складним багаторівневим процесом, що вимагає науково обґрунтованого підходу [3]. Це завдання особливо ускладнюється в спортивних іграх. Командні ігрові види спорту характеризуються специфічними особливостями змагальної діяльності, що викликає труднощі в реалізації відповідних програм підготовки [1, 8 та ін.].

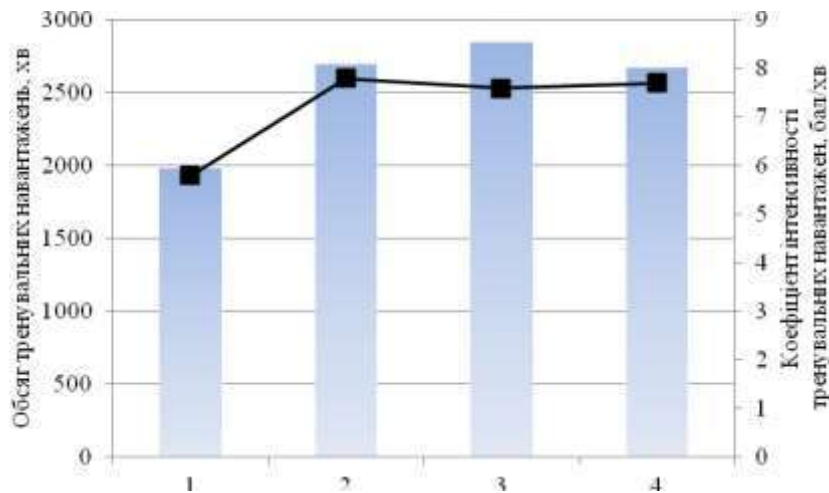
Велике значення має раціональна побудова тренувального процесу спортсменів у підготовчому періоді, в якому закладається фундамент спортивної форми гравців [7]. З огляду на це, необхідно застосовувати науково обґрунтовані тренувальні навантаження для ефективної підготовки гравців до змагального періоду [2, 4].

Аналіз наукової літератури показав, що пошуку оптимальних параметрів тренувальних навантажень волейболістів присвячений значний науковий доробок [2, 5, 6]. Разом з цим, зважаючи на сучасні тенденції щодо зменшення тривалості підготовчого періоду волейболістів, окреслена проблема потребує подальшого вивчення.

**Мета дослідження** – вивчити основні характеристики тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у підготовчому періоді річного макроциклу.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, хронометрування, статистичний аналіз.

**Результати дослідження.** Обсяг тренувальних навантажень волейболістів у втягувальному мезоциклі склав 1970 хв, з яких найбільшу частку (70,6 %) становили неспецифічні загальнопідготовчі засоби. Високоінтенсивні спеціально-підготовчі засоби в цьому мезоциклі не застосовувалися. Серед специфічних засобів найбільшу частку становили підвідні вправи – 22,1 % (435 хв). Використовувалися також змагальні засоби (двобічні ігри), що становили 145 хв (7,4 %). Коефіцієнт інтенсивності тренувальних навантажень невисокий – в середньому 5,9 бала/хв (рис. 1).



**Рис. 1. Динаміка тренувальних навантажень кваліфікованих волейболістів у підготовчому періоді на констатувальному етапі експерименту:**

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

■ – обсяг тренувальних навантажень (хв); ■ – коефіцієнт інтенсивності тренувальних навантажень (бал/хв)

Базовий розвивальний мезоцикл характеризувався суттєвим збільшенням обсягу (до 2685 хв) й інтенсивності (до 7,8 бала/хв) тренувальних навантажень, порівняно з попереднім втягувальним мезоциклом. Крім того, в тренувальному процесі почали використовувати спеціально-підготовчі засоби (9,9 %). Значно меншою, в порівнянні з попереднім мезоциклом, була частка загальнопідготовчих вправ (51,9 %), а підвідних і змагальних децю збільшилася до 23,5 і 14,7 % відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

**Співвідношення засобів підготовки кваліфікованих волейболістів у мезоциклах підготовчого періоду на констатувальному етапі експерименту**

Мезоцикли	Тренувальні засоби, хв (%)				Всього, хв
	Неспецифічні	Специфічні			
		Загально-підготовчі	Спеціально-підготовчі	Підвідні	
Втягувальний	1390 (70,6)	-	435 (22,1)	145 (7,4)	1970
Базовий розвивальний	1395 (51,9)	265 (9,9)	630 (23,5)	395 (14,7)	2685
Контрольно-підготовчий	1110 (40,2)	430 (15,6)	740 (26,8)	480 (17,4)	2760
Передзмагальний	1040 (38,4)	170 (6,3)	960 (35,5)	535 (19,8)	2705
Всього за підготовчий період	4935 (48,8)	965 (8,5)	3865 (27,3)	1555 (15,4)	10120

У контрольно-підготовчому мезоциклі, яким починався спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду, виявлено подальше незначне збільшення обсягу (до 2760 хв) і зниження інтенсивності (до 7,6 бала/хв) тренувальних навантажень волейболістів. Цей мезоцикл характеризувався переважним використанням специфічних засобів з метою спеціальної підготовки гравців. Зокрема, частка спеціально-підготовчих засобів збільшилася до 15,6 %, підвідних (до 26,8 %) і змагальних (до 17,2 %) вправ. Значно зменшилася також частка загальнопідготовчих засобів (до 40,2 %), порівняно з попереднім мезоциклом.

Передзмагальний мезоцикл характеризувався проведенням найбільшої кількості контрольних і двобічних тренувальних ігор волейболістів, а також техніко-тактичною підготовкою гравців, що виявилось в найбільших серед усіх мезоциклів частках змагальних і підвідних вправ, що становили 19,8 і 35,5 % відповідно. Частка загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих засобів дещо зменшилася до 28,4 і 6,3 % відповідно. Загальний обсяг тренувальної роботи волейболістів дещо зменшився (до 2705 хв), а інтенсивність несуттєво підвищилася (до 7,7 бала/хв), порівняно з попереднім мезоциклом.

Загалом за підготовчий період обсяг тренувальної роботи волейболістів склав 10120 хв, з яких спеціально-підготовчі вправи склали 8,5 %, підвідні – 27,3 %, змагальні – 15,4 %. Неспецифічні (загальнопідготовчі) засоби становили 48,8 % (див. табл. 1).

**Висновки.** 1. Зважаючи на результати констатувального етапу експерименту, в тренувальний процес волейболістів доцільно вносити корективи. Для кваліфікованих спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей рекомендовано більше уваги приділяти спеціальній фізичній підготовці, що вимагає збільшення частки спеціально-підготовчих засобів за рахунок зменшення загальнопідготовчих вправ.

2. У контрольно-підготовчому мезоциклі доцільною є стабілізація навантажень як щодо обсягу, так і щодо інтенсивності. Натомість спостерігаємо подальше збільшення обсягу та зниження інтенсивності, порівняно з попереднім мезоциклом. Крім того, передзмагальний мезоцикл, хоча й характеризується незначним зменшенням обсягу тренувальних навантажень, однак їх інтенсивність залишається на рівні з базовим розвивальним мезоциклом.

### **Список використаної літератури**

1. Вознюк Т. В., Галайдюк М. А., Свірщук Н. С. Управління підготовкою кваліфікованих баскетболісток на основі програмування та моделювання тренувального процесу в підготовчому періоді. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 190-201.

2. Голуб В. П. Контроль і нормування тренувальних навантажень на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих волейболістів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування і оздоровчої фізичної культури». К., 1993. 17 с.

3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К.: Олимпийская література, 2013. 624 с.

4. Стасюк В.А. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01. Дніпро, 2019. 20 с.

5. Стрельникова Є. Я., Стрельников Г. Л. Особливості процесу планування мікроциклів в сучасному волейболі. Спортивные игры. 2017. №. 2. С. 65-70.

6. 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.

7. Kostiukevych V., Lazarenko N., Shchepotina N., Kulchytska I., Svirshchuk N., Vozniuk T., Kolomiets A., Konnova M., Asauliuk I., Bekas O., Romanenko V., Hudyma S. Management of athletic form in athletes practicing game sports over the course of training macrocycle. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19 (SI 1). PP. 28-34. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1005>.

8. Kostiukevych V., Lazarenko N., Shchepotina N., Poseletska K., Stasiuk V., Shynkaruk O., Borysova O., Denysova L., Potop V., Vozniuk T., Dmytrenko S., Kulchytska I., Konnova M., Iakovenko O. Programming of the training process of qualified football players in the competitive period of the macrocycle. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19 (SI6). PP. 2192–2199. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6329>.

## **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ЮНИХ АКРОБАТІВ-СТРИБУНІВ**

*Яковлів В. Л., Сало В. Н.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті показана доцільність та ефективність застосування методів інтервальної (повторної) вправи та безперервного методу тренування для підвищення рівня технічної підготовленості юних акробатів-стрибунів.

**Вступ.** Для якісного засвоєння учнями техніки виконання рухової дії від тренера вимагається розробка правильно побудованого тренувального процесу. Для цього необхідне