ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Посипайко А.О., Куций Д.В., Стратій Н.В.

Харківський Національний Медичний Університет

Сучасний волейбол характеризується атлетизмом гри, швидкою зміною ігрових ситуацій, у яких вирішальними показниками є можливість виконати потужний нападаючий удар, поставити блок у високому стрибку, виконати силову подачу або прийняти її. Причому, все це відбувається при постійному єдиноборстві із суперником і в умовах ліміту часу володіння м'ячем, де кожна помилка гравця може привести до втрати очка.

Еволюція методів підготовки волейболістів високої кваліфікації донедавна пов'язувалася головним чином із підвищенням обсягу тренувальних і змагальних навантажень. Цей шлях вимагає від спортсменів і не стільки фізичних зусиль, скільки пошуку нових способів мобілізації функціональних резервів організму. Цілком очевидно, що цей процес не може бути нескінченним. Тому все актуальнішими стають питання оптимізації підготовки волейболістів.

Систематичний облік і аналіз впливів на мікро-, мезоцикл, етап, період, сезон тренувань надають можливість об'єктивно оціниш результативність підготовки. Зважаючи на те, що змагальний сезон у студентських команд дещо коротший ніж у команд високої кваліфікації. А також враховуючи, що студенти-медики основний свій час приділяють навчанню. Ці аспекти дають підстави думати про необхідність точного розрахунку тренувальних навантажень (обсяг, інтенсивність, паузи відпочинку) в умовах скороченого етапу ЗФП.

На основі даних, які характеризують рівень фізичної підготовки волейболістів високого класу і, відповідно вимогам сучасного волейболу до гравців, була розроблена методика розподілу тренувальних навантажень у мікроциклах на етапі ЗФП. В нашому дослідженні брали участь дві групи по 8 волейболісток збірної команди ХНМУ приблизно однакового віку, антропометричних даних та фізичного розвитку. В контрольній групі були дівчата, що займалися по звичній системі з відносно великим обсягом роботи з використанням методів безупинної тривалої роботи (тривале навантаження дається в порівняно рівномірному помірному режимі при ЧСС 150-160 уд/хв); повторних (багаторазове виконання вправ) та методів колового тренування (послідовне виконання вправ, спрямованих на виховання сили, швидкості, витривалості, спритності в різних поєднаннях). Їхній етап ЗФП тривав приблизно 25 днів, тривалість одного тренувального заняття 1,5-2,5 години. Застосовувалися одноразові тренування. Під нашим спостереженням була і група волейболісток, що займалися за вдосконаленою системою орієнтовану на: інтервальний метод (багаторазовий повтор виконання короткочасних «порцій» навантаження при строгій регламентації тривалості вправ і пауз відпочинку із максимальною інтенсивністю); перемінний метод (ритмічне чергування вправ з максимальною і мінімальною інтенсивністю); метод великих зусиль (багаторазове виконання однієї вправи на рівні 80-90% максимуму - для розвитку сили м'язів ніг); сполучений метод (виконання технічних прийомів гри й імітаційних вправ з обтяженням нетривалий час). Тривалість етапу ЗФП - приблизно 20 днів, одного тренувального заняття 1,5-2,5 години. Застосовувалися одноразові тренування. Під час досліду ми спирались на те, що особливості рівня фізичної підготовки волейболістів обумовлює індивідуальний тип реакції організму спортсменок на навантаження швидкісно-силового характеру.

В кінці етапу ЗФП всі спортсменки пройшли програму функціонально діагностичного обстеження, яка включала проведення анкетування і дослідження функціонального стану серцево-судинної системи. Після аналізу отриманих даних оцінювалася адаптація ССС за допомогою функціональних пробМа­р­ті­не -­Ку­ше­лє­в­сь­ко­го, Кве­р­га (визначення ступеню адаптації організму до різнохарактерних навантажень); індексу Скібінської, що дозволяє оцінити адаптацію до навантажень кардіореспіраторної системи; трьохмоментної комбінованої проби Летунова, що дає змогу оцінити адаптації організму до швидкісної роботи та роботи на витривалість.

Спираючись на результати проведених досліджень, можна виявити кореляційний зв'язок поліпшення фізичних можливостей спортсменів із збільшенням функціональної адаптації до навантажень в порівняні з даними контрольної групи. Ця система загального фізичного розвитку дозволяє підвищувати рівень активізації діяльності ССС і дихальної системи волейболістів у відповідь на однакове фізичне навантаження. Розроблена методика позитивно впливає як на рівень фізичної підготовки гравців, так і на показники аналізаторної функції волейболістів.

Отримані результати досліджень також підтвердили припущення про те, що із зростанням тренованості волейболістів в ході тренувального процесу з ЗФП поліпшується стан аналізаторної функції волейболістів, що виражається в зменшенні швидкості протікання відповідних зорово-моторних реакцій.

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки (школа тренера). - М.: ФиС, 2007. - 184с.
2. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений ФК / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М. Спортивные игры. Москва, 2004 г.
4. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Вучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.
5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. – Донецк , 2005. – 290 с.