

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Гализдра А. А.

Тернопольский национальный технический университет имени Ивана Пулюя

Аннотация. В статье рассмотрены особенности организации контроля специальной физической подготовленности волейболистов. Рассмотрены экспериментальные данные, показывающие эффективность применения сочетания методов распределения нагрузки в одном тренировочном занятии и в микроциклах. С целью выявления эффективности отдельных методов тренировки, а также вариантов их сочетания при развитии анаэробных гликолитических возможностей исследование проводилось в соревновательном периоде. Доказано, что комплексное применение сочетаний методов воздействия в одном тренировочном занятии менее эффективно, чем использование нагрузок концентрированного воздействия.

Ключевые слова: эффективность, специальная выносливость, тренировка, методы, программа, волейболисты.

Анотація. Галіздра А. А. Ефективність методів тренування при вдосконаленні спеціальної витривалості волейболістів. У статті розглянуті особливості організації контролю спеціальної фізичної підготовленості волейболістів. Розглянуті експериментальні дані, які показують ефективність використання поєднання окремих методів розподілу навантаження на одному тренувальному занятті і в мікроциклах. З метою виявлення ефективності окремих методів тренування, а також варіантів їх поєднання при розвитку анаэробних гліколітичних можливостей експеримент проходив у змагальному періоді. Доведено, що комплексне поєднання методів дії під час проведення одного тренувального заняття менш ефективно, чим використання навантажень концентрованої дії.

Ключові слова: ефективність, спеціальна витривалість, тренування, методи, програми.

Abstract. Galizdra A. The efficiency of training methods to improves the special volleyball's endurance.

The article describes the features of the organization of control of the special volleyball's physical training. Considered experimental data shows effectiveness of different methods of load distribution in a single training session and micro cycle. In order to assess the effectiveness of individual training methods and their combination with the development of anaerobic glycolytic capacity research carried out in the competitive period. Twenty-first level volleyball players were participated in an experiment. It proved that the combined application of combinations of methods of influence in one lesson is less efficient than using loads of concentration effects.

Key words: effective, special endurance, training, method, program.

Введение. В области контроля специальной физической подготовленности волейболистов накоплен большой фактический материал, позволяющий сделать ряд обобщений и на их основе сформулировать направления его дальнейшего совершенствования.

В тематике исследовательских работ в волейболе на современном этапе выделена значимость проблемы организации контроля состояния специальной физической подготовленности спортсменов. Большинство специалистов высказывают мнение о том, что дальнейшее совершенствование технического мастерства волейболистов во многом обеспечивается высоким уровнем физической подготовленности [6].

Анализ последних исследований и публикаций. Одно из ведущих звеньев в структуре физической подготовленности волейболистов – специальная выносливость [4]. Её физиологической основой является гликолитическая производительность организма [5]. Исследования гликолитической производительности у волейболистов высокой квалификации показывают наличие значительного резерва в повышении скоростно-силовой подготовленности.

В настоящее время в теории и методике физического воспитания определены методы выполнения нагрузок анаэробной гликолитической направленности [3]. Однако вопрос об эффективности использования того или иного метода тренировки при совершенс-

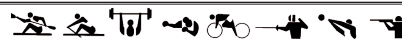
твовании специальной выносливости остается практически неизученным.

Результаты анкетирования, а также наблюдение за тренировочным процессом волейболистов высокой квалификации свидетельствуют о том, что тренировочные занятия носят однообразный характер. В основе этого явления лежит, на наш взгляд, отсутствие экспериментальных данных, показывающих эффективность применения отдельных методов распределения нагрузки в одном тренировочном занятии и микроциклах.

Целью данной работы является выявление эффективности отдельных методов тренировки, а также вариантов их сочетания при развитии анаэробно-гликолитических возможностей волейболистов.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2008–2009 учебного года на базе ТНТУ. В педагогическом эксперименте участвовали волейболисты первых разрядов (возраст 17–20 лет) в количестве 20 человек. В группе учебно-тренировочные занятия проводились по программе (специализация волейбол); где учитывались данные научных исследований и опыт практической работы тренеров и спортсменов. Экспериментальная проверка эффективности методов тренировки и вариантов их сочетания при развитии анаэробных гликолитических возможностей проводилась в соревновательном периоде.

Ранее установлено, что однонаправленные тре-



нирочные нагрузки сопровождаются более глубокими функциональными изменениями в организме и соответственно более существенным приростом специальной физической подготовленности спортсмена [4]. В связи с этим программа предусматривала выполнение тренировочных нагрузок анаэробной гликолитической направленности в следующих режимах: повторные нагрузки с постоянными интервалами отдыха; то же – с уменьшающимися интервалами отдыха и сочетание указанных режимов.

Продолжительность исследования составляла два 7-дневных микроцикла (5 тренировочных дней с однообразными занятиями, 6-й день – контрольная игра, 7-й – день отдыха). Выбранный нами 14-дневный период не случаен. Как показал опыт ведущих тренеров и специалистов волейбола, 14- и 16-дневные циклы являются рациональными для краткосрочного планирования учебно-тренировочного процесса, в котором можно добиться повышения уровня физической подготовленности [2; 3].

В тренировочных занятиях анаэробной гликолитической направленности применялись одни и те же упражнения, выполняемые различными методами.

Также постоянными показателями в занятиях оставались такие параметры, как объем и интенсивность. За день до начала экспериментального тренировочного цикла проводилось контрольное тестирование уровня специальной выносливости волейболистов. Второе тестирование проводилось через два дня после завершения тренировочной программы.

Эффективность методов тренировки в занятиях преимущественно анаэробной гликолитической направленности оценивалась по изменениям суммарного времени пробегания семи 25-метровых отрезков (челночный бег 7x25 м). Информативность этого теста доказана ранее проведенными экспериментами (табл. 1) [6].

При проверке исследуемых выборок была подтверждена гипотеза о соблюдении закона нормального распределения. По этой причине оценка достоверности результатов осуществлялась при помощи вычисления критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение.

В результате проведенного исследования было установлено, что эффективность методов тренировки по степени их эффективности распределялись в сле-

Таблица 1
Модель физической подготовленности волейболистов

Тест	Результаты теста		
	Начало подготовительного периода	Конец подготовительного периода	Соревновательный период
Бег 10 м, с	1,77	1,75	1,73
Бег 50 м, с	6,6	6,4	6,4
Прыжок вверх, см	68	75	77
Челночный бег 7x25 м, с	31,4	30,9	30,5

Таблица 2
Эффективность методов тренировки в занятиях анаэробной гликолитической направленности

Методы выполнения и их сочетания	Время пробегания 7x25 м, с ($\bar{X} \pm \sigma$)		t	p
	До исследования	После исследования		
Повторный	69,2±2,21	68,4±1,47	1,38	>0,05
Интервальный с постоянными интервалами отдыха	68,7±1,5	67,8±1,61	2,53	<0,05
Интервально-серийный с уменьшающимися интервалами отдыха	68,3±1,8	67,9±2,7	0,35	>0,05
Сочетание повторного и интервального с постоянными интервалами отдыха	67,4±3,32	67,3±3,47	0,14	>0,05
Сочетание интервального с постоянными интервалами отдыха и повторного	63,6±1,51	63,7±2,3	-0,07	>0,05
Сочетание повторного и интервально-серийного с уменьшающимися интервалами отдыха	68,3±2,93	68,7±2,5	-0,87	>0,05
Сочетание интервально-серийного с уменьшающимися интервалами отдыха и повторного	66,3±3,83	66,1±3,67	0,92	>0,05

дующем порядке (статистические показатели представлены в табл. 2).

Интервальный с постоянными интервалами отдыха и повторный методы, оказали наибольшее воздействие, потому, что в процессе упражнений, выполняемых в их режиме, совершенствовались как анаэробные гликолитические, так и аэробные механизмы энергосбережения.

Интервально-серийный метод с уменьшающимися интервалами отдыха, находящийся в ряду эффективности на третьем месте, более сильный по своему воздействию на организм. По этой причине, использование этого метода в течение 2-недельного периода угнетает энергетические возможности организма при концентрированных нагрузках. Воздействуя этим методом в течение одной недели, можно достичь такого же эффекта, как и при применении двух ведущих методов (интервального с постоянными интервалами отдыха, повторного) в течение двух недель.

В целом, результаты исследований показали, что

комплексное применение сочетаний методов воздействия в одном тренировочном занятии менее эффективно, чем использование нагрузок концентрированного воздействия, что в значительной степени совпадает с концепцией нагрузок Ю. В. Верхошанского [5].

Выводы:

1. Совершенствование специальной выносливости волейболистов при 13–14-дневных тренировочных занятиях целесообразно проводить при помощи специальных упражнений, выполняемых при сочетании методов повторного и интервального с постоянными интервалами отдыха.

2. При краткосрочных тренировочных занятиях (5–7 дней) более эффективным будет применение интервально-повторного метода с уменьшающимися интервалами отдыха.

В перспективе дальнейших исследований предусматривается развитие и практическое освоение проанализированных методов.

Литература:

1. *Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1990. – С. 90.*
2. *Голомазов С. В. Состояние исполнительного аппарата как фактор, определяющий точность целевого перепрограммируемого двигательного действия / С. В. Голомазов, В. Н. Селуянов, Мондер Кадри, Мульди Шейх // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 11. – С. 28–31.*
3. *Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу / О. Ц. Демінський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : Ю Ей Інтелект, 2006. – № 10. – С. 96–99.*
4. *Кузнецова И. А. Сочетание тренировочных нагрузок различной интенсивности и восстановительных средств в подготовке горнолыжников-слаломистов 13–15 лет в соревновательном периоде: дисс. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / И. А. Кузнецова. – Малаховка, 1999 – 169 с.*
5. *Мищенко В. С. Оценка функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов на основе учета структуры анаэробной производительности / В. С. Мищенко, М. М. Булатова // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 63–72.*
6. *Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.*