

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Проблема визначення характеристик спеціальної фізичної підготовленості спортсменів є актуальним науково-практичним завданням загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. Це велика проблема є в ігрових командних видах спорту – взагалі, та у волейболі, зокрема. Це обумовлено декількома чинниками, а саме, складністю та варіативністю змагальної діяльності у волейболі; високим рівнем конкуренції на змаганнях національного та міжнародного рівнів; впливом дії чинників глобалізації спорту вищих досягнень на систему багаторічної підготовки волейболістів. Аналіз поточного стану відображення цієї проблеми у сучасній науковій і методичній літературі та глобальній мережі «Internet» дозволяє констатувати, що актуальні питання визначення динамічних характеристик спеціальної фізичної підготовленості спортсменів протягом річного макроциклу або його окремих структурних утворень (мікро- та мезоциклів підготовки) залишаються у центрі уваги українських і закордонних фахівців. На нашу думку, фундаментальними працями, у яких проаналізовано сучасний стан цієї проблематики у загально-теоретичному та загальнонауковому аспектах, є дослідження [1, 2, 3]. Ці наукові роботи містять як ґрунтовні теоретичні та методичні підходи до вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, так і критичні зауваження та дискусійні питання стосовно окремих питань загальної теорії спорту: «блокової» системи періодизації спортивного тренування; аналогічні та відмінні параметри фізичної та функціональної підготовленості; проблемні питання теорії адаптації організму спортсменів до субмаксимальних і максимальних фізичних навантажень у тренувальній і змагальній діяльності.

Більш прикладними є дослідження силових і динамічних параметрів фізичної підготовленості, які спрямовані на вивчення показників динамічної сили нижніх і верхніх кінцівок у спортсменів у тренувальному та змагальному процесах. Також ці проблемні питання отримали висвітлення в аналогічних дослідженнях. Динамічні характеристики параметрів функціональної підготовленості волейболістів протягом річного макроциклу; можливості педагогічного, медико-біологічного та комплексного тестування у системі управління командами протягом річного макроциклу підготовки. Крім цього,

актуальні питання управління підготовкою та змагальною діяльністю кваліфікованих і висококваліфікованих спортсменів висвітлено у дослідженні [5]; підвищення ефективності змагальної діяльності волейболістів на основі моделювання техніко-тактичних дій, параметрів фізичної та функціональної підготовленості – у дослідженнях [5]; удосконалення тренувального процесу у волейболі з урахуванням особливостей формування адаптації жіночого організму до змагальних навантажень – у дослідженнях [4]. Також науковці зазначають, що в процесі аналізу показників змагальної діяльності в офіційних змаганнях національного або міжнародного рівнів, крім показників техніко-тактичних дій, необхідно аналізувати показники фізичної та функціональної підготовленості спортсменів в якості необхідної передумови для реалізації набутого спортивного потенціалу гравців. Аналогічне дослідження присвячене аналізу та узагальненню результативності змагальної діяльності гравців волейбольних клубів в аспекті розвитку гри, де істотно підвищуються вимоги до спеціальної роботоспособності організму на фоні зростання стомлення протягом змагального періоду. Також значущими є більш прикладні наукові дослідження, які стосуються вивчення окремих напрямів у питаннях спеціальної фізичної та функціональної підготовленості гравців. Зокрема, у дослідженнях проаналізовано динаміку показників технічної підготовленості гравців на основі спрямованого розвитку координаційних і силових здібностей. Зауважимо, що саме на етапі спеціалізованої базової підготовки спостерігається істотне зростання стабільності виконання техніко-тактичних дій на основі підвищення показників спеціальної фізичної підготовленості та провідних рухових здібностей – швидкісно-силових, координаційних і спеціальної витривалості. Крім цього, актуальними є дослідження, які стосуються вивчення впливу пліометричних тренувань, які мають швидкісно-силову спрямованість у поєднанні з інтервальним спринтерським бігом на показники фізичної підготовленості волейболістів і вивчення взаємозв'язків між виконанням спеціалізованих координаційних тестів та майстерністю у спортсмена. Також поширеними є результати наукових досліджень, у яких, на основі узагальнення літературних даних і результатів експериментальних досліджень, наголошено, що спеціальна фізична і функціональна підготовленість є передумовою реалізації техніко-тактичної майстерності спортсменів. На основі моделей фізичної та функціональної підготовленості визначено рухові профілі змагальної діяльності та позиційні відмінності волейболіста в офіційних змаганнях.

Фізіологічні основи розвитку спеціальної роботоздатності та педагогічне тестування рівня рухових здібностей у спортсменів розглянуто у багатьох дослідженнях. Наголошено на визначальній значущості раціонального підбору тестових вправ та їх відповідності основним вимогам – валідності, надійності, інформативності.

У контексті вищезазначеного, констатуємо, що актуальним залишається розгляд проблемних питань визначення показників спеціальної фізичної підготовленості волейболістів у річному макроциклі підготовки, які ще не знайшли остаточного вирішення у науковій та методичній літературі.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що для визначення напрямів удосконалення рівня фізичної підготовленості волейболістів необхідно проаналізувати його динаміку у річному макроциклі підготовки з точки зору оптимізації його параметрів.

Основою для розробки актуальних питань проведеного дослідження є гіпотеза, яка ґрунтується на припущеннях, що для визначення напрямів удосконалення рівня фізичної підготовленості волейболістів необхідно проаналізувати його динаміку у річному макроциклі підготовки з точки зору оптимізації його параметрів. У процесі порівняльного аналізу, узагальнення та систематизації отриманих результатів експериментальних досліджень сформульовано положення наукової новизни. Вперше, на матеріалах тестування спортсменів СК «Орбіта» (Запоріжжя), розглянуто показники спеціальної фізичної підготовленості волейболістів в якості необхідної передумови для реалізації наявного техніко-тактичного потенціалу спортсменів у змагальній діяльності. Також уперше для порівняльного аналізу динамічних характеристик спеціальної фізичної підготовленості використано тести, які практично не використовуються у дослідженнях національного рівня, але широко використовуються закордонними дослідниками. Крім цього, вперше, на основі вивчення даних науково-методичної літератури і власних експериментальних досліджень, обґрунтовано спрямованість порівняльного аналізу динамічних характеристик спеціальної фізичної підготовленості на їх оптимізацію для подальшого моделювання показників фізичної та функціональної підготовленості у тренувальному та змагальному процесах. Доповнено дані про показники фізичної та функціональної підготовленості волейболістів у динаміці річного макроциклу на основі використання тестів з переважною спрямованістю на анаеробну та аеробну продуктивність – «test 300 yard». Також доповнено дані стосовно рівня розвитку рухових якостей у висококваліфікованих спортсменів у динаміці річного макроциклу.

Висновки. Динаміка показників фізичної підготовленості волейболістів має стабільний темп на зростання протягом річного макроциклу за

результатами тестів «біг 30 м», «стрибок у висоту» (за виключенням 2 тестування). За показниками тестів «жим штанги, лежачи» зафіксовано змінну динаміку: 1–3 тестування – стабільний темп на підвищення показників, 4–6 тестування – стабільний тренд на зниження показників. Результати інших тестів на визначення рівня спеціальної підготовленості свідчать про варіативну динаміку показників протягом річного макроциклу: за тестом «кидок набивного м'яча» спостерігається ступенева динаміка показників протягом 1–6 тестування – «зменшення збільшення», за тестом «300 yard» – зниження у 2 та 6 тестуванні із загальним стабільним трендом на збільшення показників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Платонов В. Структура и содержание непосредственной подготовки спортсменов высокой квалификации к главным соревнованиям [Електронний ресурс] / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 2. – С. 17–41. – Режим доступу: https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/magazines/NvOS_2018_2.pdf
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монографія / В. Н. Платонов – К.: Олимпийская литература. 2017. 656 с. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/323880488_Dvigatelnye_kachestva_i_fiziceskaa_podgotovka_sportsmenov
3. Платонов В. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов. / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2017. № 1. – С. 29–47. – Режим доступу: https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/magazines/NvOS_2017_1.pdf
4. Hornstrup T., Wikmana J.M., Fristrup B., Povoasb S., Helgea E.W., Nielsena S.H., Helgec J.W., Andersend J.L., Nyboea L., Krusturp P. Fitness And Health Benefits of Team Handball Training for Young Untrained Women – a CrossDisciplinary RCT on Physiological Adaptations and Motivational Aspects. Journal of Sport and Health Science. 2018. 7 (2). S. 137-148. DOI: 10.1016/j.jshs.2017.09.007
5. Kostiukevych V., Imas Ye., Borysova O., Dutchak M., Shynkaruk O., Kogut I., Voronova V., Shlonska O., Stasiuk I. Modeling of the Athletic Training Process in Team Sports During an Annual Macrocycle. Journal of Physical Education and Sport. 2018. № 18 (1). S. 327–334. DOI: 10.7752/jpes.2018.s144