

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ МЕЗОЦИКЛОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА ПО ВОЛЕЙБОЛУ(НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ СГУ)»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Куликова Ивана Викторовича

Научный руководитель

Доцент

Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

Зав. кафедрой,

кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2016

Введение.....	3
Глава 1. Литературный обзор.....	7
1.1 Сочетание спортивной и тренировочной работы с процессом обучения и обоснование необходимости тщательного планирования среднесрочного цикла.....	7
1.2 Понятие и структура основных мезоциклов.....	18
1.3. Структурные части мезоцикла. Отличие мезоцикла первого семестра от цикла второго семестра.....	20
1.4. Обоснование выбора метода «маятниковых» нагрузок.....	25
1.5. Процесс составления мезоцикла. Этапы и инструменты.....	29
Глава 2. Экспериментальная часть.....	32
2.1 Механизмы контроля и самоконтроля.....	32
2.2 Анализ полученных результатов.....	35
Заключение.....	50
Список использованных источников.....	53
Приложения.....	56

Введение

В ходе исполнения Государственной программы Российской Федерации по реализации стратегии развития физической культуры и спорта возросло количество соревнований студенческих команд по различным видам спорта. Растет престиж спорта и физической культуры в воспитательном процессе среди студенчества. Победители футбольных, волейбольных, легкоатлетических и множества других баталий пользуются заслуженным авторитетом среди молодежи.

В связи с этим возрос интерес студентов «неспортивных» специальностей к регулярным и планомерным спортивным занятиям, резко возросла конкуренция студенческих команд на спортивных состязаниях различных уровней и, соответственно, возросли требования к качеству и содержанию тренировочного процесса.

Одновременно растет количество информации в процессе обучения, изменяется, становится сложнее процесс обучения, возникают новые методы и подходы к обучению и воспитанию. В связи с этим все более проблематичным становится обеспечение необходимого баланса между умственной деятельностью и двигательной активностью обучаемого.

Актуальность данной темы обусловлена, прежде всего, объективным развитием процессов обучения и воспитания в высшем учебном заведении, что в свою очередь, требует углубленных исследований, касающихся учета учебных и тренировочных нагрузок и особого контроля за здоровьем и физическим развитием студента-спортсмена.

Современная наука достаточно редко рассматривает планирование тренировочной работы студенческой команды в виде самостоятельного предмета исследования. Считается, что процесс подготовки команды для достижения высоких результатов должен соответствовать стандартам, принятым в данном виде спорта для команд, участвующих в розыгрыше чемпионатов страны по высшим лигам. В специальной литературе и практике тренерской работы существует большое количество тренировочных планов для

спортсменов различного уровня подготовки по различным видам спорта. В ходе применения некоторых из них в наших тренировочных занятиях возникли проблемы, которые, в какой-то степени, мы можем рассмотреть и попробовать решить в этой работе.

На наш взгляд, общепринятые планы тренировочной работы не всегда учитывают разнообразность учебной нагрузки, различные общественно-значимые занятия студентов, короткие периоды соревновательных периодов и длительные промежутки в соревновательной деятельности. Многоаспектность проблем планирования тренировочной работы в студенческой команде по игровым видам спорта, дискуссионный характер ряда вопросов, а также недостаточная проработанность психологической подготовки спортсмена – студента определили выбор темы данной работы: «Технология построения мезоциклов тренировочного процесса по волейболу» (на примере команды СГУ).

Объектом исследования является тренировочный процесс и соревновательная деятельность студенческой (мужской) сборной команды по волейболу.

Предметом исследования являются теоретические, методические и организационные аспекты тренировочной работы и контроля нагрузок студентов – членов сборной команды.

Целью исследования является разработка научно-методических рекомендаций по совершенствованию планирования тренировочной работы студенческой команды по волейболу.

В качестве *рабочей гипотезы* было сделано предположение, что «маятниковая» структура построения мезоциклов в тренировочном процессе оптимально учитывает особенности учебного процесса. Для достижения поставленной цели были намечены следующие *задачи*:

- рассмотреть общепринятые типы мезоциклови особенности их применения для работы со студенческой командой;

- рассмотреть различные варианты определения объективной учебной нагрузки для студентов и варианты учета данной нагрузки при планировании схемы сочетания мезоциклов различных типов в тренировочной работе;
- выработать рекомендации по совершенствованию планирования мезоциклов различных типов;
- разработать рекомендации по ведению контроля нагрузок студентов-спортсменов;
- изучить основные способы планирования тренировочной работы и контроля её результатов.

В ходе работы были применены следующие методы исследования:

- изучение и обобщение педагогического опыта (литературный обзор);
- беседы, опросы, анкетирования;
- наблюдение;
- контрольные тесты;
- анализ статистических показателей;
- синтез подходов к планированию тренировочного процесса.

Структурно выпускная квалификационная (бакалаврская) работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

В первой главе даны основные понятия тренировочной работы, циклов различной срочности и направленности в тренировочной и соревновательной деятельности; рассмотрены виды мезоциклов, рассмотрено нормативное регулирование тренировочной деятельности, учебной нагрузки; методы исследования объективных учебных и соревновательных нагрузок; рассмотрены календари спортивных соревнований; физические данные основных игроков сборной команды по волейболу.

Во второй главе рассмотрены планы соревновательной и тренировочной работы в сборной команде, проанализированы результаты соревновательной деятельности сборной команды за сезон, проанализированы личные показатели

подготовки спортсменов, разработаны рекомендации по адаптации планов тренировочной и соревновательной работы к учебному процессу.

Теоретической и методической базой исследования являются труды отечественных и зарубежных авторов. Исследования в области методики физического воспитания представлены в работах ученых - педагогов: П.Ф. Лесгафта, В.М. Выдрина, Л.П. Матвеева, Ю.М. Николаева.

В области планирования тренировочного процесса следует отметить научные публикации П.Ф. Ежова, Ю.Ф. Курамшина, Ю. Д. Железняк, А.О. Дьячковой, С.М. Струганова, Г.Я. Галимова и др.

Исследования, касающиеся вопросов тренировочного процесса волейболистов, нашли отражение в публикациях А. Вербова, Ивойлова А.В., Чачина А.В., Сыромятникова Ю.П., Костюкова В.В., Чеснокова Ю.Б., Тимохина А.В., Шляпникова С.К., Кривошеина А.А. и др.

Источниками для написания выпускной квалификационной (бакалаврской) работы явились материалы спортивного клуба ИФКИС СГУ, где была пройдена производственная (преддипломная) практика:

- Устав спортивного клуба;
- Программа спортивно-тренировочной работы на 2013-14 учебный год;
- Учебные планы факультетов;
- Поименный заявочный лист;
- Медицинские карты;
- Должностная инструкция инструктора;
- Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол».

Практическая значимость работы заключается в разработке комплекса рекомендаций, выполнение которых даст возможность тренеру или инструктору более полно учесть в работе особенности сочетания тренировочного процесса и процесса обучения в высшем учебном заведении, в результате чего команда сможет показать более высокие спортивные результаты.

Краткое содержание.

В первой части работы были рассмотрены основные формы организации тренировочного и соревновательного процесса: макроциклы, мезоциклы и микроциклы различной направленности. Так же были рассмотрены различные виды контроля в процессе спортивной тренировки студентов.

Для устранения конфликта между учебным процессом и спортивной работой были определены плановая учебная нагрузка и предпринята попытка определить фактическую. В работе рассмотрены методики экспертных оценок сложности учебного дня. Так же рассмотрены способы педагогических наблюдений, позволяющих уточнить экспертные оценки и обеспечить обратную связь со студентом-спортсменом.

В экспериментальной части работы было рассмотрены в сравнении методики планирования спортивно-тренировочных нагрузок на сезоны 2013/14 года и 2014/15 годов. Была сделана попытка предложить интегральную оценку состояния спортивной формы, которая может быть отражена графически и изучена каждым спортсменом в процессе подготовки. Так же в экспериментальной части работы была сделана попытка оценить влияние учебного процесса на спортивно-тренировочный.

В этой части работы приведены тренировочные планы на сезоны в соответствии с выбранными моделями подготовки: ступенчато-нарастающей нагрузки с двумя пиками и «маятниковой». Так же в работе отражены достижения спортсменов за сезон.

В ходе эксперимента был выработан формализованный подход к начальному процессу планирования, который нашел свое отражение в «дорожной карте».

Заключение

Бакалаврская работа была выполнена по материалам тренировочного процесса мужской сборной команды СГУ по волейболу сезонов 2013/14 года и 2014/15 года.

Поставленные в работе цели и задачи решены в полном объеме.

В результате проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы:

1. В бакалаврской работе были изучены основные способы планирования тренировочной работы и контроля её результатов. Планирование тренировочного процесса – постоянно изменяющийся механизм, учитывающий новые методы и подходы. Планирование спортивной деятельности студенческой команды должно учитывать не только нагрузки связанные с тренировочным процессом и соревновательной деятельностью, но и учебные нагрузки. Контроль спортивной деятельности должен сочетать в себе контроль за физическим состоянием игроков, контроль за психологическим состоянием игроков, контроль за состоянием спортивной формы, посредством анализа статистических данных, контроль за утомлением от основной деятельности.
2. Были рассмотрены различные варианты определения объективной учебной нагрузки для студентов и варианты учета данной нагрузки при планировании схемы сочетания мезоциклов различных типов в тренировочной работе. После рассмотрения различных вариантов анализ учебного расписания был дополнен опросом студентов и экспертной оценкой, полученной по методике, аналогичной методике Аслоньянц А.М., Нефёдовой Е.П., Нефёдова П.В., Колесниковой Н.В.
3. Выработаны рекомендации по совершенствованию планирования мезоциклов различных типов. В ходе сравнения результатов реализации двух тренировочных планов были выявлены преимущества «маятниковой» структуры мезоцикла, как более адаптивной.

4. Разработаны рекомендации по ведению контроля нагрузок студентов-спортсменов. В ходе сравнения подходов к планированию было выявлено, что недостаточно учесть только плановую учебную нагрузку. В механизм планирования были добавлены опрос и экспертная оценка.
5. В экспериментальной части приведен пример формализации процесса планирования в виде «дорожной» карты, приводящей вопросы по категориям, ответы на которые сводятся по смежным признакам. Эти ответы дают необходимую информационную основу к началу разработки тренировочных циклов различной длительности.
6. Рассмотрен простой способ получения комплексной оценки состояния спортивной формы с достаточной степенью достоверности.
7. В исследовании были сравнены результаты спортивной и тренировочной деятельности двух составов команды, различных под подбору игроков. При этом данные составы тренировалась по различно построенному тренировочному плану. Команда сезона 2013/14 годов тренировалась по схеме ступенчато-нарастающего тренировочного воздействия. Команда сезона 2014/15 годов тренировалась по «Маятниковой» схеме. Результаты сезона 2014/15 года были лучше, однако сделать вывод, что это результат изменения подхода к тренировочному процессу нельзя. Необходимо учесть, что начальный уровень спортивной формы состава 2014/15 года был выше.

Рассмотрев опыт работы со студенческой командой, можно предложить следующие рекомендации по усовершенствованию планирования и контроля спортивной деятельности:

1. На начальном этапе планирования пользоваться «дорожной картой», при необходимости дополняя этапы планирования специфическими вопросами.
2. Учитывать влияние утомления от учебного процесса в качестве одного из ключевых параметров планирования тренировочной работы.

3. Применять метод «маятника» для чередования микроциклов в мезоцикле, как более адаптивный по структуре к жизненному ритму.

Подводя итог всей работы, отметим следующее, что работа не полностью ответила на поставленные в работе вопросы в части планирования и контроля, однако наметила направления для работы, в ходе которой могут быть выработаны более детализированные подходы к планированию и контролю спортивной работы студенческой команды по волейболу.

Список использованных источников.

1. Аслоньянц, А. М. Об оценке учебной нагрузки студентов младших курсов медицинского колледжа [Текст]/ А.М. Аслоньянц, Е. П. Нефёдова, П.В. Нефёдов, Н.В. Колесникова// ВНМТ - 2008. - №3. - С.143-145.
2. Беляев, А.В. Волейбол [Текст]/ А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
3. Волейбол. Официальные правила ФИВБ 2009-2012г.г. (новое издание) [Текст] – Краснодар :Краснодарбланкиздат, 2008. – 250с.
4. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР [Текст] – М.: ФиС, 1985. – 120 с.
5. Дергач, А.А Творчество тренера [Текст]/ А.А. Дергач, А.А. Исаев - М.: ФиС, 1982. – 154 с.
6. Джексон, Р. Руководство по спортивному администрированию [Текст]/ Р. Джексон. – Минск : Белорусская олимпийская академия, 2006. – 338 с.
7. Дукальская, А.В. Методика организации, проведения и судейства соревнований по волейболу[Текст]/ А.В. Дукальская. – Ростов-н/Д : Изд-во РГПУ, 2000. – 98 с.
8. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе [Текст]/ Ю.Д. Железняк. - М. :ФиС, 1978. – 224 с.
9. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист [Текст]/ Ю.Д. Железняк. - М.: ФиС, 1988. – 192 с.
10. Железняк, Ю.Д. Волейбол [Текст]/ Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. - М.: ФиС, 1991. – 239 с.
11. Железняк, Ю.Д. У истоков мастерства [Текст]/ Ю.Д. Железняк, В.А. Купянский. - М. : Академия, 1998. – 336 с.
12. Ивойлов, А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки [Текст]/ А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1981. – 152 с.

13. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: учебник для ВУЗов/ В.И. Ильинич. – М. :Гардарики, 2010 – 368 с.
14. Казиков, И.Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов [Текст]/ И.Б. Казиков. – М. : Издательская группа «Санни-Пресс», 2006. – 124 с.
15. Казиков, И.Б. Современная система подготовки российских спортсменов к участию в Играх Олимпиад [Текст] / И.Б. Казиков. – М. : Физкультура и спорт, 2004 – 232 с.
16. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям [Текст]: учебное пособие/ Ю.Н. Клещев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
17. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993г.) //Российская газета - 25.12.1993г.- № 237
18. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]/ Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
19. Курамшин, Ю.Ф. Проблемы прогнозирования высших спортивных достижений [Текст]. / Ю.Ф. Курамшин. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2005. – №18. – С. 40-58.
20. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст]/ Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
21. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]/ Под редакцией Л.Б. Кофмана. - М. : Академия, 1998. – 192 с.
22. Никитушкин, В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта [Текст]/ В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. - М.: ФиС, 1998. – 283 с.
23. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М.: ФиС , 1982. – 200 с.
24. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст]/ В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

25. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера. [Текст] :
Справочное издание. – М. : Человек, 2013. – 328 с.
26. Спортивные игры [Текст]/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.
-М.: Академия, 2004. – 400 с.
27. Сыч, В.Л. Теоретические и научно-методические аспекты
олимпийской подготовки[Текст]/ В.Л. Сыч. – М.: ЦНИИС, 1991. – 168
с.
28. Шустин, Б.Н. Современные системы спортивной подготовки[Текст]/
Б.Н. Шустин. – М. : СААМ, 1995. – 468 с.
29. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и
спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (утв.
Постановлением Правительства РФ от 11 января 2006 г. №7).//
Интернет-портал «Российской газеты» 12 января 2006г.
30. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании» от 29 декабря 2012
года //Российская газета-Федеральный выпуск № 5976 от 31 декабря
2012 г.
31. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в
Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года [Текст] //Российская
газета-Федеральный выпуск № 4539 от 8 декабря 2007 г.
32. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
волейбол утвержден приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 30 августа 2013 года N 680.// Интернет-портал
«Российской газеты» 11 ноября 2013г.
33. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта[Текст]/В.П.
Филин. - М.: ФиС, 1987. – 127 с.
34. Яковлева, В.Н. Физическое воспитание и физическая
подготовленность студенческой молодежи [Текст]/В.Н. Яковлева. //
ScienceTime . 2014. №9 (9). С.254-261.