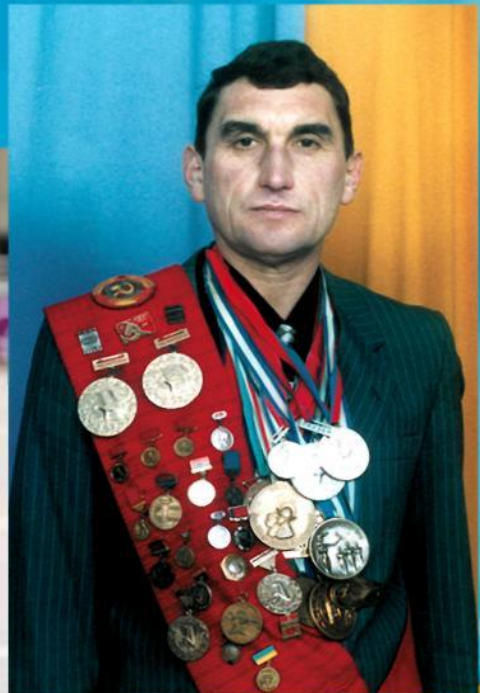


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

*у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи*

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Сірик А. Є., Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність вищого навчального закладу	149
Твердохліб Ж. О. Формування професійних навиків у майбутніх педагогів у процесі застосування методики колового тренування на заняттях з фізичного виховання	152
Томашевський І. Я., Гринчук О. М. Технічна підготовка волейболісток у вищих навчальних закладах	155
Ушаков В. С., Проценко А. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання в вищих навчальних закладах	157
Філіппов М. М. Формування освітнього процесу в вузівському фізичному вихованні	160
Шаверський В. К., Саранча М. П. Оцінка фізичної підготовки студентів-волейболістів різних ігрових амплуа	163
Шепеленко Т. В., Лучко О. Р. Основні критерії відбору у групи спортивного удосконалення зі спортивно-аеробіки та черліденгу в УкрДАЗТ	166
Яворська Т. Є. Науково-дослідна діяльність як базова основа інтелектуального самовдосконалення майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту	169
Яковліва О. П., Яковлів В. Л. Роль спілкування у розвитку особистості майбутнього вчителя фізичної культури	171

**НАПРЯМ III.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Дмитренко С. М., Асаулюк І. О., Романенко О. І. Зміни в показниках швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології	175
Жуковський Є. І., Шищук Л. М. Виховання морально-вольових якостей – одна з педагогічних умов ефективної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів	177
Иваненко В. В. Психологічна підготовка в волейболі	179
Коробейников Г. В. Індивідуально-типологічні властивості психофізіологічних функцій у елітних дзюдоїстів різної статі	183
Омельченко Т. Г. Оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції як необхідна складова підготовки фахівця у сфері фізичного виховання та спорту	186

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Томашевський І. Я.¹, Гринчук О. М.²

¹*Житомирський державний університет імені Івана Франка,*

²*Житомирський автомобільно-дорожній коледж Національного транспортного університету*

Постановка проблеми. Волейбол – це захоплююча гра, що користується великою популярністю у студентів різної статі. Волейбол є хорошим засобом активного відпочинку студентів, сприяє зміцненню здоров'я і різнобічному фізичному розвитку. Під час гри доводиться рухатися, нахилитися, присідати, стрибати, падати. Перебуваючи в постійному русі, гравець повинен уміти в найрізноманітніших положеннях тіла прийняти м'яч, виконати націлену передачу, точний удар по м'ячу. Ця гра вимагає від студенток розвитку таких фізичних здібностей як сила, спритність, координація та витривалість.

Ефективність технічної підготовки волейболісток залежить від рівня фізичної і тактичної підготовленості, наявності арсеналу технічних умінь і навиків та визначається адекватним вибором організаційних форм, методів і засобів навчально-тренувального процесу. Орієнтація на інноваційні технології навчально-тренувального процесу призводить до суттєвих змін його змістової і процесуальної складових, детермінує модернізацію традиційної системи підготовки, розробку і модернізацію нових методичних прийомів, які становлять основу змагальної підготовки волейболістів. Одним із найбільш важливих компонентів змагальної підготовки студенток-волейболісток є технічна підготовка. У зв'язку з цим означена проблема потребує додаткових досліджень, що і обумовило актуальність даної роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Волейбол відноситься до ациклічної командної гри, під час якої м'язова робота має швидкісно-силовий та координаційний характер. При малих розмірах майданчика і обмежених дотиках до м'яча виконання всіх технічних і тактичних елементів гри вимагає точності й цілеспрямованості рухів [2, 3]. Рухові дії волейболістів передбачають безліч миттєвих стартів і прискорень, стрибків, велику кількість вибухових ударних рухів при тривалому, швидкому реагуванні на ситуацію, що постійно змінюється. Складність і багатогранність тренувального процесу актуалізує проблему пошуку нових засобів і методичних прийомів для реалізації рухових і технічних можливостей волейболіста [1, 3].

Досягнення успіху в волейболі значною мірою обумовлене оволодінням спортивною технікою. Технічно досконале, тобто раціональне, виконання вправ – запорука високих спортивних результатів. Важлива сторона спортивної техніки – економне виконання вправи, яке забезпечує збереження сил. Під час навчання спортсмен повинен опанувати правильну техніку (структура вправи, відсутність зайвих напружень, автоматизація координаційних процесів, «шліфування» окремих рухів). Важлива роль у технічній підготовці волейболісток належить тренерові, який повинен розучити вправу в цілому і по частинах, проаналізувати кожен рух [5].

Важливого значення в технічній підготовці волейболістів надається також вивченню різноманітних акробатичних вправ, що суттєво впливає на розвиток фізичних здібностей і удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсмена, допомагає швидко опанувати нові елементи, складні технічні прийоми, сприяє ефективності тренувального заняття [2, 4]. Волейболісти повинні знати усі різновиди технічних вправ, а ігрова ситуація і практичний досвід підкажуть їм, яким технічним прийомом слід віддати перевагу [3]. Акробатична підготовка у навчально-тренувальному процесі волейболістів повинна стати одним з основних засобів індивідуального фізичного вдосконалення і підвищення спортивної майстерності. Розвиток акробатичної підготовки за допомогою комплексу спеціальних вправ допоможе краще освоїти техніку гри у волейбол, а також сприятиме морально-вольовій і психологічній підготовці спортсменів [4].

Тенденції розвитку сучасного волейболу сприяють відносній універсалізації гравців, їх вмінню діяти ефективно у ігровій ситуації, що швидко та постійно змінюється. У зв'язку з цим висуваються високі вимоги не тільки до таких

фізичних якостей як швидкість, спритність, спеціальна витривалість, а і до оволодіння широким технічним арсеналом. Це у свою чергу потребує від тренерів пошуку нових найбільш ефективних засобів, які використовуються в тренувальному процесі для підвищення рівня технічної підготовленості волейболісток.

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що значна частина фахівців не до оцінюють рівень технічної підготовки студенток-волейболісток, тому і не існує чітких завдань щодо розробки комплексу вправ технічної підготовки для студентських команд, які обмежені у часі, відведеному для тренувань.

Метою статті є вивчення технічної підготовки волейболісток у процесі підвищення спортивної майстерності.

Методи дослідження. Для вирішення мети використовувалися такі методи дослідження: концептуально-порівняльний аналіз, узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, новаторського і власного багаторічного викладацького та тренерського досвіду. Основні експериментальні дослідження проводилися в Житомирському державному університеті ім. І. Франка.

Результати досліджень та їх обговорення. Технічній підготовці студенток-волейболісток приділяється значно менше уваги, тому пошук оптимальних форм організації навчально-тренувальних занять ґрунтується на ефективності оздоровчого впливу технічних вправ та формування стійкого інтересу до навчально-тренувальних занять. Основними елементами гри в волейбол є: переміщення, передача м'яча, подача м'яча, нападаючий удар, падіння, приймання м'яча, блокування. До специфічних особливостей техніки три у волейбол необхідно віднести: високу сітку, обмежену кількість ударів (не більш як три), чітке виконання технічних прийомів.

Аналіз і оцінка виконання студентами основних елементів гри у волейбол під час проведення змагань показала різний рівень володіння технічними навиками і якістю виконання ігрових завдань. Представлені результати педагогічних спостережень змагальної діяльності волейболістів на міських змаганнях серед дівчат, дозволили констатувати, що гравці всіх амплуа в середньому за гру виконують різну кількість технічних дій: нападаючі першого темпу – 112,2 дій, нападаючі другого темпу – 118, зв'язуючі – 141, ліберо – 77,1. Нападаючі першого темпу із загальної кількості технічних дій за гру в середньому виконують блокування – 21%, нападні дії – 17 %, подача – 11 %, друга передача – 8 %, захисні дії – 7 %, прийом м'яча після подачі – 2 %. У нападаючих другого темпу: блокування – 11 %, нападні дії – 9 %, прийом м'яча після подачі – 15 %, захисні дії – 13 %, подача – 7 %, друга передача – 6 %. У зв'язуючих: виконання другої передачі – 33 %, блокування – 7 %; захисні дії – 10 %, подача – 6 %, нападаючі дії – 1 %, прийом м'яча з подачі – 1 %. Гравці ліберо у зв'язку з обмеженнями у правилах для даного ігрового амплуа не можуть виконувати атакуючих дій у стрибку і подавати подачу, тому арсенал їхніх дій складався тільки із захисних дій – 22 %, прийом м'яча з подачі – 34 %, друга передача – 6 %.

Рівень технічної підготовленості волейболісток під час участі в турнірі обласної універсиади суттєво вплинув на якість змагальної діяльності, яка забезпечила II місце команди в турнірній таблиці (табл. 1).

Таблиця 1

Ефективність виконання технічних прийомів під час турніру студентками-волейболістками з різним рівнем технічної підготовленості (n = 12)

Елементи гри	Рівень технічної підготовленості волейболісток, %		
	низький	середній	високий
Переміщення	21,7	29,8	47,2
Передача м'яча	29,4	34,7	53,3
Подача м'яча	47,6	58,3	63,9
Нападаючий удар	7,1	11,6	27,9
Падіння	3,2	9,1	26,2
Приймання м'яча	29,1	37,6	54,5
Блокування	0,9	8,3	36,9

Для студенток з низьким рівнем підготовки питома вага навчання і тренування змінюється. У групах, що мають низький рівень технічної підготовленості переважно проводиться навчання, пов'язане з формуванням багатьох рухових навичок, якими не володіють студенти. Основна увага зосереджується на оволодінні основними знаннями, вміннями і навичками, без яких неможлива успішна спортивна підготовка. Створюється основа, на якій у подальшому стане можливим досягнення високої спортивної майстерності. При цьому важливо у процесі підготовки волейболістів підбирати підготовчі вправи для технічної підготовки, які за характером виконання і структурою руху подібні до тих або інших прийомів техніки, до їхніх різновидностей та елементів. Систематичне застосування підготовчих вправ створює сприятливі передумови для формування стійких рухових навичок.

Рекомендується під час виконання підготовчих вправ додержуватися певної послідовності їх виконання, а саме: технічні вправи на швидкість реакції, спостережливості, координацію, швидкість відповідних дій, швидкість переміщення, для розвитку дії і швидко-силових якостей, розвитку спеціальної витривалості. Під час початкового етапу технічної підготовки задається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного студента. Пізніше вдосконалюється структура рухів, підвищується точність показників при виконанні прийомів техніки гри, розширюється арсенал її варіантів. У підготовчому періоді тренувань волейболісток більше уваги приділяється загальній фізичній і спеціальній підготовці, а в змагальному – технічній.

Для студенток із середнім рівнем технічної підготовленості при вдосконаленні падінь і кидків після попереднього переміщення м'якість приземлення забезпечується використанням поступального руху, який гаситься перекатом або ковзанням. Тому вправи слід розучувати зі статичних початкових положень, а потім удосконалювати з розбігу, поступово збільшуючи його довжину і швидкість руху.

У студенток з високим рівнем технічної підготовленості слід розвивати уміння швидко, вільно і точно диференціювати м'язові зусилля за короткий час. Тому розробка технічних прийомів і тренувальних методів гри повинна сприяти вдосконаленню технічних елементів та забезпечувати поліпшення якості навчально-тренувального процесу. Акробатична підготовка сприятиме розвитку рухливості та спритності волейболістки, навчить їх не боятися швидкості переміщення, м'яко приземлятися в падіннях і кидках, вільно орієнтуватися і виконувати потрібні рухи на майданчику. Необхідно регулярні тренування з м'ячем поєднувати з іншими видами спорту: легкою атлетикою, штангою, плаванням, акробатикою.

Проводячи аналіз отриманих результатів, ми можемо констатувати, що використання різних методичних підходів та вправ, виходячи з рівня технічної підготовленості волейболісток, дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний та змагальний процес.

Висновки

Від рівня технічної підготовленості волейболісток в значній мірі залежить успіх команди на змаганнях. При цьому важливу роль для формування технічної підготовленості волейболісток відіграє рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, володіння студентками техніко-тактичними навичками. У результаті вивчення технічної підготовки волейболісток встановлено, що чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами технічної підготовки.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на розробку програми технічної підготовки студенток волейболісток в залежності від рівня фізичної і технічної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей / В.М. Волков // Теория и прак. физич. культуры. – 1993. – № 5–6. – С. 41.
2. Кудряшов С.В. Волейбол: техника, тактика та методика навчання : навч. посіб. / С.В. Кудряшов, А.О. Міщенко. – Луганск : Поліграфресурс, 2005. – С. 201–215.
3. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 3. – С. 11–14.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Савін В.П. Спортивні ігри: техніка, тактика, методика навчання / В.П. Савін. – М. : Академія, 2002. – 250 с.

АНОТАЦІЇ

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Томашевський І. Я.¹, Гринчук О. М.²

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка,

²Житомирський автомобільно-дорожній коледж Національного транспортного університету

В статті розкривається рівень технічної підготовленості студенток-волейболісток. Представлені показники виконання волейболістками технічних прийомів під час змагань, залежно від рівня їх технічної підготовленості.

Ключові слова: волейбол, технічна підготовка, фізичне виховання, волейболістки.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОК У ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Томашевский И.Я.¹, Гринчук А. Н.²

¹Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

²Житомирский автомобильно-дорожный колледж Национального транспортного университета

В статье раскрывается уровень технической подготовленности студенток-волейболисток. Представлены показатели выполнения волейболистками технических приемов во время соревнований, в зависимости от уровня их технической подготовленности.

Ключевые слова: волейбол, техническая подготовленность, физическое воспитание, волейболистки.

TECHNICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Tomashevsky I., Grinchuk O.

Zhytomyr Ivan Franko State University

The article reveals the level of technical readiness of students-women's volleyball. It presents the performance of the volleyball techniques during the competition, depending on their level of technical readiness.

Keywords: volleyball, technical training, physical education, volleyball players.