

# ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ГРУПАХ ПСМ

**Виконав:**

магістрант VI курсу, 61 групи

денної форми навчання

спеціальності 8.01020101 «Фізичне

виховання»

**Шкандевич О.В.**

**Науковий керівник:**

кандидат наук з фізичного виховання

та спорту, ст. викладач

**Яворська Т.Є.**



# Актуальність

Підготовка студентів у групах підвищення спортивної майстерності з ігрових видів спорту є одним із основних напрямків фізичного виховання у ВНЗ. Слід зауважити, що проблема підготовки студентських команд зі спортивних ігор, зокрема волейболу, має свої складності і особливості. Це пов'язано з тим, що склад студентської команди з волейболу весь час змінюється, а саме: одні спортсмени поступають на перший курс, інші, технічно вже підготовлені, закінчують університет і вибувають із команди.

Крім того, існують складності з комплектацією команди: недостатній рівень фізичної, технічної й тактичної підготовленості студентів. Тому, проблема підготовки спортсменів в ігрових видах спорту, зокрема волейболі, в умовах ВНЗ набуває дуже актуального значення і досить широко обговорюється у науково-методичній літературі.



# Об'єкт та предмет дослідження

- **Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес студентів волейболістів групи ПСМ.
- **Предмет дослідження:** методика розвитку основних фізичних якостей волейболістів; засоби, спрямовані на удосконалення швидкісно-силових якостей волейболістів групи ПСМ.



# Мета дослідження

Вдосконалення навчально-  
тренувального процесу волейболістів  
групи ПСМ з використанням швидкісно-  
силових вправ



# Завдання дослідження

- Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження.
- Оцінити вплив засобів фізичного виховання на розвиток швидкісно-силових якостей волейболістів групи ПСМ.
- Визначити ефективність методики Ю.Д. Железняка, М.О. Носко у навчально-тренувальному процесі волейболістів групи ПСМ.



# МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

- аналіз науково-методичної літератури;
- вивчення та узагальнення передового досвіду спеціалістів;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування;
- математично-статистичні методи.



# Педагогічне тестування

Метод тестування дав можливість простежити та проаналізувати динаміку зростання показників швидкісно-силових якостей волейболістів на різних етапах педагогічного експерименту

В якості контрольних випробувань нами було використано такі тести:

- ✓ «Ялинка»
  - ✓ Стрибок у висоту з місця
  - ✓ Стрибок у довжину з місця
  - ✓ Стрибок вгору з двох кроків
  - ✓ Біг на 10 метрів з ходу
  - ✓ Гнучкість





# Експериментальна база дослідження

Дослідження проводилося протягом 2013-2014 року на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка та на базі Житомирського агроекологічного коледжу. У дослідження було залучено 2 команди (по 16 чоловік у кожній) віком від 17-21 років.

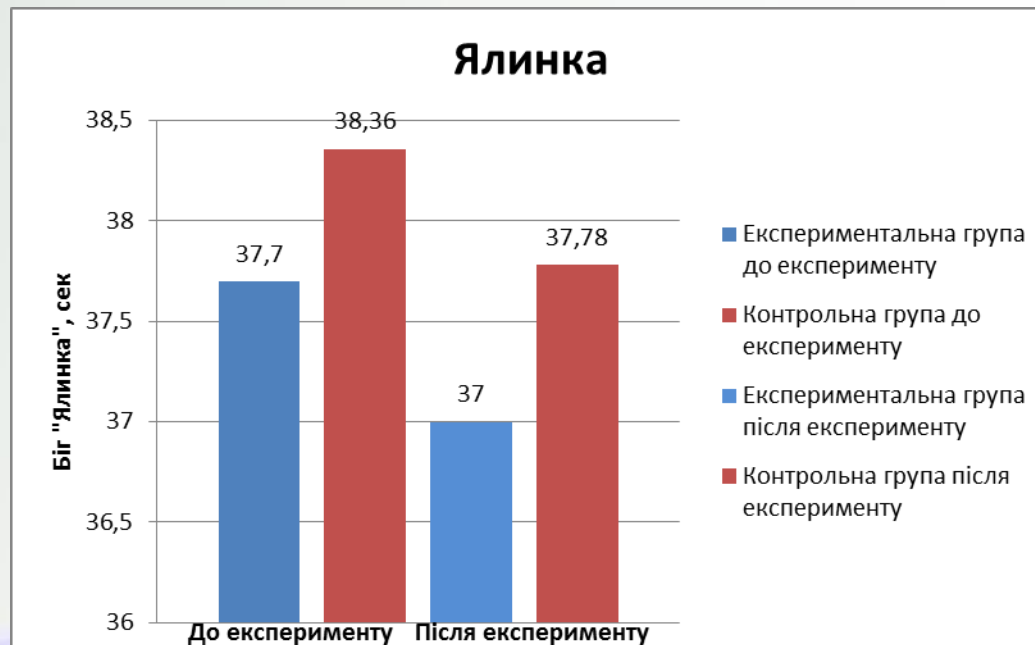




# Результати дослідження

Таблиця 3.1. Результати тестової вправи «Ялинка» до та після експерименту

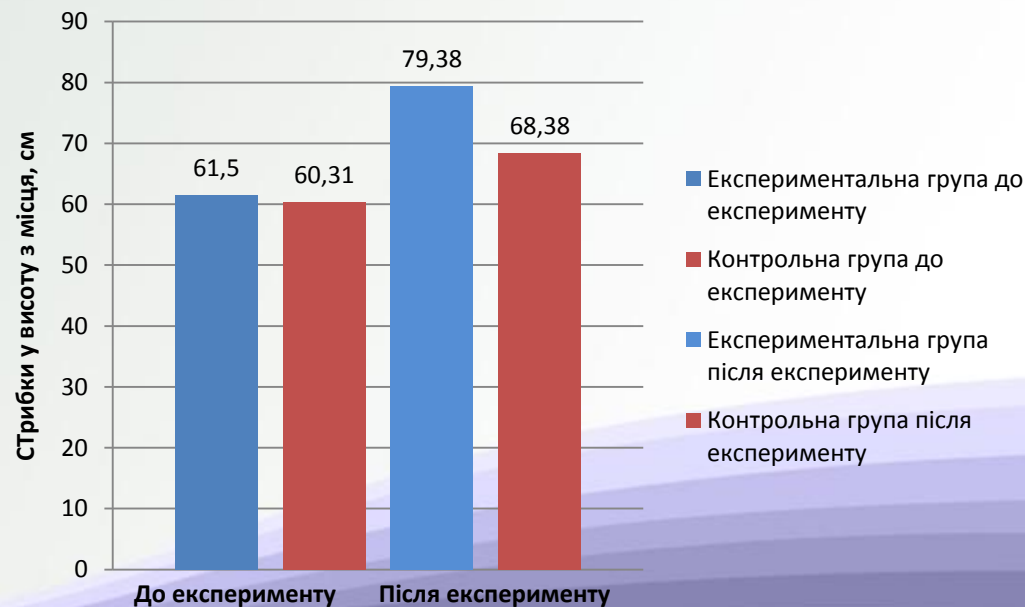
№ з/п	Групи дослідження	До експерименту			Після експерименту		
		$\bar{X}$	$\sigma$	m	$\bar{X}$	$\sigma$	m
1.	Експериментальна група	37,7	1,67	0,1	37	1,65	0,1
1.	Контрольна група	38,36	1,41	0,09	37,78	1,6	0,1



**Таблиця 3.2. Результати тестової вправи «Стрибок у висоту з місця» до та після експерименту**

№ з/п	Групи дослідження	До експерименту			Після експерименту		
		$\bar{X}$	$\sigma$	m	$\bar{X}$	$\sigma$	m
1.	Експериментальна група	61,5	1,87	0,12	79,38	2,06	0,13
1.	Контрольна група	60,31	1,53	0,1	68,38	1,27	0,08

### Стрибок у висоту з місця



**Таблиця 3.3. Результати тестової вправи «Стрибок у довжину з місця»  
до та після експерименту**

№ з/п	Групи дослідження	До експерименту			Після експерименту		
		$\bar{X}$	$\sigma$	m	$\bar{X}$	$\sigma$	m
1.	Експериментальна група	265,69	12,55	0,78	283,94	11,04	0,69
1.	Контрольна група	266,31	11,99	0,75	274,75	11,69	0,73

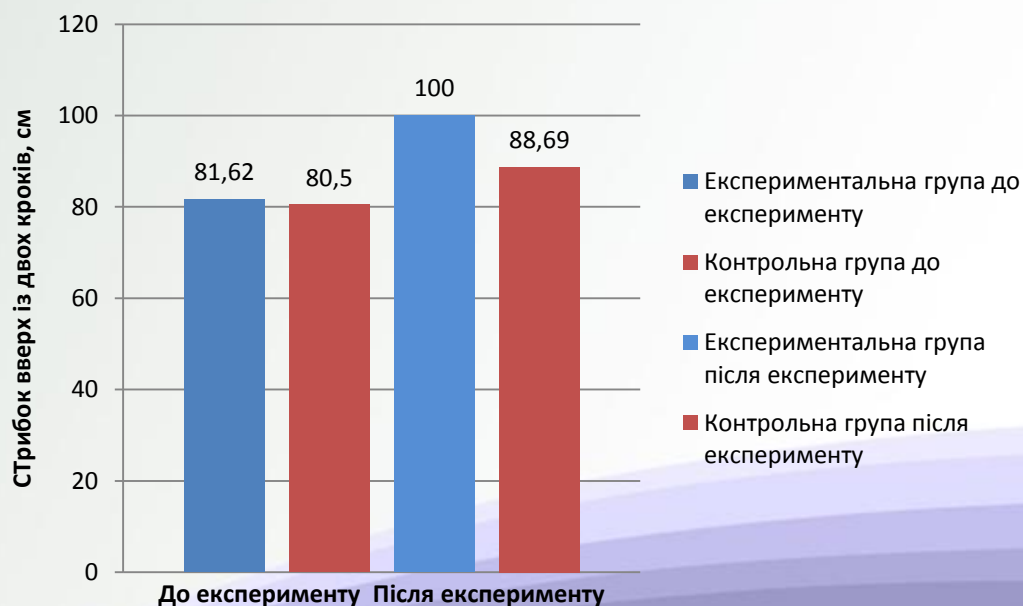
### Стрибок у довжину з місця



**Таблиця 3.4. Результати тестової вправи «Стрибок у довжину з місця» до та після експерименту**

№ з/п	Групи дослідження	До експерименту			Після експерименту		
		$\bar{X}$	$\sigma$	m	$\bar{X}$	$\sigma$	m
1.	Експериментальна група	81,62	1,82	0,11	100	2,09	0,2
1.	Контрольна група	80,5	1,5	0,09	88,69	1,4	0,09

### Стрибок вгору із двох кроків



**Таблиця 3.5. Результати тестової вправи «Біг на 10 метрів з ходу» до та після експерименту**

№ з/п	Групи дослідження	До експерименту			Після експерименту		
		$\bar{X}$	$\sigma$	m	$\bar{X}$	$\sigma$	m
1.	Експериментальна група	1,83	0,26	0,02	1,67	0,2	0,01
1.	Контрольна група	1,85	0,24	0,01	1,78	0,23	0,01

**Біг на 10 метрів з ходу**



**Таблиця 3.6. Результати тестової вправи «Гнучкість» до та після експерименту**

№ з/п	Групи дослідження	До експерименту			Після експерименту		
		$\bar{X}$	$\sigma$	m	$\bar{X}$	$\sigma$	m
1.	Експериментальна група	17,69	2,28	0,14	23,44	1,94	0,12
1.	Контрольна група	17,19	2,07	0,13	20,5	2	0,13



# Висновки

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що більшість науковців, зокрема В.М. Заціорського, В.М. Платонова, Л.П. Матвєєва, у своїх працях доводять, що спортивне тренування волейболістів містить в тій чи іншій мірі всі основні розділи або відносно самостійні аспекти: технічний, фізичний, тактичний, психічний та інтегральний. Така структура дає можливість краще зрозуміти складові спортивної майстерності, дозволяє певною мірою систематизувати засоби і методи їхнього вдосконалення, систему контролю і управління навчально-тренувальним процесом волейболістів групи ПСМ.





Проаналізовано наукові праці таких учених, як А.В. Беляєва, Ю.Д. Желєзняка, С.С. Єрмакова, які вважають, що під час гри постійно виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, що вимагає високих швидкісних якостей при виконанні окремих технічних прийомів гри, швидкості орієнтування, здійснення атакуючих пересувань і захисних дій в умовах дефіциту часу, складної взаємодії з партнерами по команді



Отже, аналіз літературних джерел, досвід вітчизняних та зарубіжних авторів, результати власних досліджень дозволяють зробити висновок про те, що головним принципом спортивного вдосконалення волейболістів в умовах ВНЗ є органічний взаємозв'язок технічної й фізичної підготовки, а успішність підготовки залежить від ефективності методів контролю, раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, урахування індивідуальних, вікових та морфо-функціональних особливостей.



Оцінивши вплив засобів фізичного виховання на розвиток швидкісно-силових якостей волейболістів групи ПСМ, ми отримали такі результати: показники у тестовій вправі «Стрибок у висоту з місця» у експериментальній групі після проведеного експерименту підвищились на 11 см, що свідчать про те, що обрана нами методика, дає нам досить високі результати, у даній вправі; у тестовій вправі «Стрибок у довжину з місця», видно, що середні показники у експериментальній групі порівняно з показниками контрольної групи збільшилися на 9,19 см. Загалом видно, що у обох групах показники збільшилися, але у експериментальній групі збільшилися в середньому на 18,25 см, у контрольній – на 8,44 см. контрольної та експериментальної груп до експерименту, середній показник експериментальної групи є 81,62 см, у контрольної – 80,5 см. Різниця між цими групами становить лише 1,12 см.



Отже, проведені нами дослідження дозволяють зробити висновок, що впроваджені засоби фізичного виховання швидкісно-силової спрямованості у навчально-тренувальний процес студентів-волейболістів суттєво впливають на розвиток швидкісно-силових якостей волейболістів групи ПСМ та можуть бути використані для вдосконалення спеціальної фізичної підготовки волейболістів.



- Під час проведення основного педагогічного експерименту було визначено ефективність методики Ю. Д. Желєзняка та М. О. Носко у навчально-тренувальному процесі волейболістів групи ПСМ.
- Крім того, слід зазначити, що головною ціллю навчання є оволодіння спеціальними знаннями та навиками. У процесі занять вивчають правила гри, техніку й тактику, розвивають фізичні якості, тим самим закладають основу, яка забезпечує досягнення спортивної майстерності. Кожен гравець повинен бути підготовлений таким чином, щоб вільно володіти технікою і її тактичним застосуванням в ігровій ситуації у процесі змагань.
- Таким чином, у сучасному волейболі слід велику увагу приділяти спортивній підготовленості волейболістів, що пов'язано з особливостями цього виду спорту.





# Дукую за увагу!

