

**ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ
ВИКОНАННЯ ПОДАЧІ М'ЯЧА ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТОК**

¹О.В.Шаверська, ²В.К.Шаверський

^{1,2}Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Актуальність. В сучасному волейболі подача м'яча - важливий засіб атакуючих дій команди. Різноманіття видів подач, тактична спрямованість і точність їх виконання є важливими характеристиками гри висококваліфікованих спортсменів [1]. Одним із актуальних завдань у сучасному волейболі є розробка методів спортивного тренування з використанням технічних засобів [2,3]. При цьому перевага віддається використанню технічних засобів із забезпеченням зворотнього впливу у якості виконаних дій. Аналіз науково-методичної літератури [4,5] свідчить про актуальність питання підвищення точності та результативності подач м'яча висококваліфікованими волейболістками з використанням у цьому напрямку нетрадиційних засобів підготовки.

Мета роботи: розробити та впровадити в навчально-тренувальний процес волейболісток технічні засоби для удосконалення результативності подачі м'яча.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати вітчизняний та зарубіжний досвід з проблеми дослідження.

2.Перевірити вплив технічних засобів на результативність верхньої подачі волейболісток.

Об'єкт дослідження: технічна підготовка волейболісток.

Результати дослідження. Вивчення сучасного стану проблеми дозволило припустити, що методика удосконалення техніко-тактичної підготовки

волейболісток з використанням технічних засобів дозволить підвищити ефективність виконання подачі м'яча. Нами був розроблений технічний комплекс, при розробці якого враховувались вимоги до методичного напрямку для удосконалення точності подач. Комплекс складався з набору цільових мішеней. Мішені мали наступний вигляд: «квадратні» розміром 130x130 см, «трикутні» 130x130x190 см, розділений на три частини по 40 см. Для оцінки визначення якості виконання подач кожна частина має свій оцінювальний бал у залежності від знаходження на спортивному майданчику (чим ближче частина мішені до лінії майданчика тим вищий бал). Якість точності подачі оцінювалася по сумі балів яку набирали гравці після виконання 20 подач (по 5 подач в кожену із мішеней). Тестування виконувалося після загальноприйнятої розминки волейболісток, в яку входять комплекси загальнорозвиваючих вправ та вправи з м'ячами, далі виконувалися пробні спроби подачі в досліджувану зону майданчика суперника (3-5 подач) а потім 20 подач за завданням тренера. Волейболістки виконували пряму верхню подачу в опорному положенні.

Для визначення ефективності методики використання технічних засобів на початку педагогічного експерименту на базі Бердичівського коледжу промисловості, економіки та права був проведений педагогічний експеримент. Він включав тестування з використанням технічних засобів, а це дало змогу визначити, що результати в контрольній ($n=12$) групі $\bar{X}=5.75\pm 1.5$, в експериментальній ($n=12$) групі $\bar{X}=6.05\pm 1.4$ та суттєво не відрізняються один від одного. Під час педагогічного експерименту тривалістю 6 місяців контрольна група займалася за традиційною методикою Беляєва А.В., експериментальна група за традиційною методикою лише в підготовчому та змагальному періоді спортивного тренування використовувалися технічні засоби для раціонального виконання подачі м'яча. Після педагогічного експерименту було проведено повторне тестування. Як свідчать результати повторного тестування (Рис.1).

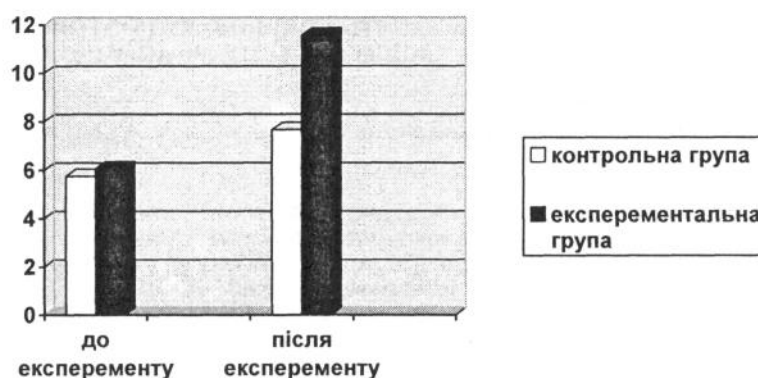


Рис.1. Результат точності попадань в балах при виконанні верхньої прямої подачі м'яча волейболісток контрольної та експериментальної групи до та після педагогічного експерименту.

Точність попадань при виконанні подачі в контрольній групі покращилась на 33% і в середньому становить 7,67 бала, а точність попадань при виконанні подачі в експериментальній групі покращилась у середньому на 91,4% і в середньому становила 11,58 бала, що свідчить про ефективність використання технічних засобів для удосконалення техніко-тактичної підготовки при виконанні верхньої прямої подачі м'яча в навчально-тренувальному процесі волейболісток.

Висновки: Підвищення ефективності ігрової діяльності у волейболі більшості випадків залежить від створення та використання спеціальних технічних засобів, які дозволяють направлено впливати на виконання елементів техніко-тактичної підготовки. Використання технічних засобів дозволяє удосконалювати спеціальні якості, необхідні для стрімкого і раціонального вирішення завдань, що виникають в ігрових ситуаціях, а також отримати інформацію про якість виконання дії.

Література:

1. *Беляев А. В.* Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование / А. В. Беляев.- М.: Олимпия. Человек, 2007.- 54 с.

2. *Железняк Ю. Д.* Развитие точностных двигательных действий у юных 13-16 лет с учетом индивидуальных особенностей волейболистов / Ю. Д. Железняк, М. Х. Хаупшев / Теория и практика физ.культуры.- 1994.-№7.-С.32-31.
3. *Гольцов А. П.* техническая підготовка волейболистов с использованием системы новых тренажерных устройств: автореф. дис. канд..пед. наук / А. Г. Гольц.- Омск.1984.- 19 с.
4. *Рыцарев В. В.* Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В. В. Рыцарев.- М.:Кн. и бизнес, 2005. - 381с.
5. *Новик Е.* Применение тренажеров в кондиционной и технической подготовке волейболистов // Теория и практика физической культуры. - М., 2007 №12.
6. *Фурманов А. Г.* Подготовка волейболистов: моногр./ А. Г. Фурманов.- Минск: МЕТ. 2007.-329 с.