

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ СТУДЕНТОК ПЕРШОГО КУРСУ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

Матлаш Віталій, Харченко Роман, Рибалко Петро
Сумський національний аграрний університет

Анотації:

Високий рівень розвитку сучасного волейболу як спорту робить його одним з найефективніших засобів всебічного фізичного розвитку.

Технічний арсенал можна розглядати як систему, в якій окремі прийоми є складовими частинами і займають певне місце в змагальній діяльності гравця.

Техніка гри у волейболі характеризується різноманітністю подач, прийомів, що виконуються в умовах швидких переміщень по ігровому полю, при цьому окремі прийоми потрібно вміти використовувати у різних варіантах. Навчання техніці – найважливіше і відповідальне завдання навчально-тренувальної роботи з волейболістами.

Ключові слова:

студент, волейбол, фізичні здібності, навчальний процес

The high level of the development of modern volleyball as a sport makes it one of the most effective means of comprehensive physical development.

The technical arsenal can be regarded as a system in which individual tricks are integral parts and occupy a certain place in the competitor's activity of the player.

The technique of the volleyball game is characterized by a variety of innings, receptions performed in conditions of rapid movements on the playing field in this case, individual techniques need to be able to use in various ways. Teaching technology – the most important and responsible task of training work with volleyball players.

a student, volleyball, physical abilities, a training process

Високий уровень развития современного волейбола как спорта делает его одним из самых эффективных средств всестороннего физического развития.

Технический арсенал можно рассматривать как систему, в которой отдельные приемы являются составными частями и занимают определенное место в соревновательной деятельности игрока.

Техника игры в волейболе характеризуется разнообразием подач, приемов, выполняемых в условиях быстрых перемещений по игровому полю, при этом отдельные приемы нужно уметь использовать в различных вариантах. Обучение технике – важное и ответственное задание учебно-тренировочной работы с волейболистами.

студент, волейбол, физические способности, учебный процесс

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Міжнародна федерація волейболу (FIVB), у 2001 році внесла суттєві зміни і доповнення до правил гри з метою підвищення видовищності змагань. Нові правила гри спонукають спортсменів до розширення діапазону технічних дій та підтримання високої інтенсивності

змагальної діяльності впродовж всієї гри [1]. Це ставить значно вищі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів, оскільки недостатній її рівень негативно позначиться як на оволодінні техніко-тактичною майстерністю, так і на ефективності змагальної діяльності [3, 4].

Успішність підготовки спортсменів у сучасних умовах залежить від ефективності методів організації, управління та контролю, раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, урахування індивідуальних, вікових, морфофункціональних особливостей, а також біомеханічних характеристик рухових дій [4].

Незважаючи на значні успіхи теорії і методики волейболу, у теперішній час ще далеко не вичерпані всі можливі резерви підготовки волейболістів. Одним із таких резервів є вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки спортсменів. У цій області, на жаль, усе ще залишається ряд невирішених проблем. До них, зокрема, можна віднести такі проблеми, як розробка і моделювання раціональних варіантів техніки, підвищення ефективності засобів і методів технічної підготовки, контроль підготовленості та деякі інші [3, 5].

Відомо, що одним з основних положень теорії спортивного тренування є взаємозв'язок всіх компонентів підготовки спортсмена [5].

У зв'язку з цим виникає можливість підвищення якості засвоєння технічних навичок гри у волейбол через підвищення рівня фізичної підготовленості. Не зважаючи на очевидність цієї тези, наукових праць, які б досліджували цю проблему вкрай недостатньо. Техніка гри волейболістів складається з техніки нападу (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари) і техніки захисту (переміщення, приймання м'яча з подачі і нападаючого удару, блокування). Існують різні способи виконання кожного прийому. Чим вищі та різноманітніші уміння і навички волейболіста, тим більші і його тактичні можливості у вирішенні різноманітних ігрових завдань [1, 3].

Особливе місце серед технічних прийомів займають стійки і переміщення. За достатньо високого загального рівня гри у волейбольній партії кожному спортсмену практично безперервно доводиться рухатися кроком, стрибком, бігом на місці. Щоб бути готовим до ефективних дій волейболісти набирають оптимального положення тіла – ігрової стійки.

Технічна підготовка – це навчання техніки рухів і дій, що є засобом ведення спортивної боротьби та методів її вдосконалення. Деякі автори свідчать про те, що рівень технічної підготовки кожного гравця й команди в цілому повинен бути достатньо високим, щоб забезпечити ефективне застосування різноманітних засобів за будь-якої ігрової ситуації [5]. Технічний арсенал можна розглядати як систему, в якій окремі прийоми є складовими частинами і займають певне місце в змагальній діяльності гравця.

Отже, проблема розробки методики вдосконалення техніко-тактичних дій волейболісток на основі розвитку рухових якостей є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Аналіз літератури свідчить, що у відповідності до загальних вимог теорії навчання руховим діям розроблено різні положення методики навчання волейболу. В багатьох наукових працях присвяченій цій проблемі широко висвітлені загальні основи навчання техніці гри у волейбол, представлені комплекси вправ для вивчення основних елементів і прийомів: вихідних положень (стійок), пересувань, передач, подач, нападаючих ударів, блокування, розроблена методика їх використання в залежності від багатьох факторів (умови занять, вік, рівень підготовленості) [4].

На думку деяких спеціалістів проміжне положення між загально розвиваючими і спеціальними вправами займають допоміжні вправи, які включають в себе рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для вдосконалення в тій чи іншій спортивній діяльності. Ними також виділяється група змагальних вправ – тобто комплекс рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації і виконуються у відповідності до існуючих правил змагань [1, 4].

Підбиваючи підсумки літературного огляду зазначимо, що ряд фахівців [1, 3, 5] в якості найголовніших факторів, які визначають результативність ігрових дій відзначають фізичну і

технічну підготовленість. Більш того вони вказують на зв'язок між темпами засвоєння технічних прийомів і рівнем розвитку фізичних якостей. Однак в доступній нам літературі не було знайдено експериментальних даних які б підтверджували або спростовували цю цілком слушну тезу. У зв'язку з цим ми в своїх дослідженнях намагалися виправити цей недолік.

Мета дослідження: обґрунтувати методику вдосконалення техніко-тактичної підготовки студенток першого курсу аграрного університету на секційних заняттях з волейболу.

Результати дослідження та їх обговорення. Теорія навчання руховим діям є однією з найважливіших складових частин і одночасно однією з найбільш досліджених сторін загальної теорії фізичного виховання. Спеціалістами, які займалися дослідженнями в даному напрямку було сформульовано такі поняття – рухова дія, техніка виконання вправи, рухове вміння, рухова навичка [2].

Аналізуючи науково-методичну літературу ми визначили, що техніку у волейболі поділяють на техніку гри в нападі та техніку гри в захисті. Крім того, виділяють техніку переміщення і техніку дії з м'ячем.

Ми спостерігали, що перед тим як виконати прийом гри, волейболіст повинен зайняти вихідне положення або стійку волейболіста, що дозволяє йому виконувати подальші дії.

Для проведення педагогічного експерименту було взято дві групи: експериментальна (12 дівчат) та контрольна (12 дівчат).

Нами було проведено тестування рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменок на початку та в кінці експерименту з метою перевірки впливу розвитку фізичних якостей на формування технічних навиків. Результати дослідження представлені у таблицях 1 і 2.

Таблиця 1

Стан фізичної підготовленості волейболісток КГ та ЕГ на початку і в кінці експерименту

Тест	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість, разів)		Стрибок в довжину з місця (см)		Човниковий біг 4 x 9 м (с)		Кидки набивного м'яча 1 кг із-за голови двома руками сидячи (см)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
КГ	13,85±2,1	15,25±2,15	167±11,0	172±9,65	11,61±0,25	11,40±0,22	4,41±22	5,02±14
ЕГ	14,25±2,2	18,9±2,05	164±12,5	173±10,3	11,68±0,21	11,31±0,27	4,37±19	5,25±18

Таблиця 2

Зміни показників фізичної підготовленості волейболісток контрольної та експериментальної груп протягом педагогічного експерименту (%)

Тест	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість, разів)	Стрибок в довжину з місця (см)	Човниковий біг 4 x 9 м (с)	Кидки набивного м'яча вагою 1 кг з-за голови двома руками сидячи (см)
КГ	10,1	3,0	1,8	13,8
ЕГ	33,3	5,5	3,2	20,1

Як ми бачимо з наведених даних (табл. 1) суттєвих відмінностей ні в технічній ні в фізичній підготовленості на початку експерименту серед представниць контрольної і експериментальної групи не спостерігається, що свідчить про однорідність цих груп і дає підстави вважати коректною подальшу побудову експерименту, бо як відомо однією з необхідних умов проведення експериментів такого роду є дотримання вищезгаданих умов.

Наведені дані (табл. 1) свідчать про те, що рівень показників тестів на силу рук і спритність знаходяться на середньому рівні. Стрибок в довжину і кидки набивного м'яча починаючими волейболістками виконувались значно краще. Це на наш погляд пов'язано з тим, що відбір в секцію ставить певні вимоги до ростових показників, які в значній мірі впливають на результати в останніх двох тестах.

З іншого боку, ростові показники в зв'язку з біомеханічними особливостями виконання вправ негативно впливають на дані тестів – рук і спритність.

Аналіз показників технічної підготовленості на початку експерименту свідчить про те, що рівень дівчат членів ЕГ кращий ніж у студенток КГ, які за нашими спостереженнями часто взагалі не спроможні їх виконати. Це пояснюється тим, що в секцію приходять дівчата, які більш-менш володіють навичками цієї гри і вона представляє для них певний інтерес і бажання вдосконалення.

Набагато більший інтерес для нашого дослідження представляє аналіз змін показників фізичної і технічної підготовленості під впливом тренувальних навантажень.

Співставляючи рівень фізичної підготовленості на початку і в кінці експерименту (табл. 2, рис. 1) ми бачимо, що найбільших змін як в контрольній так і експериментальній групах було досягнуто в показниках сили рук при незначних змінах в тестах в яких результат досягався за рахунок м'язів ніг. Це пов'язано скоріш всього з тим, що тренувальний вплив на нижні кінцівки пов'язаний не тільки з вправами, які ми пропонували в рамках силових підготовки, а й засобами спрямованими на формування технічних навичок, які опосередковано впливали на рівень швидко-силових якостей.

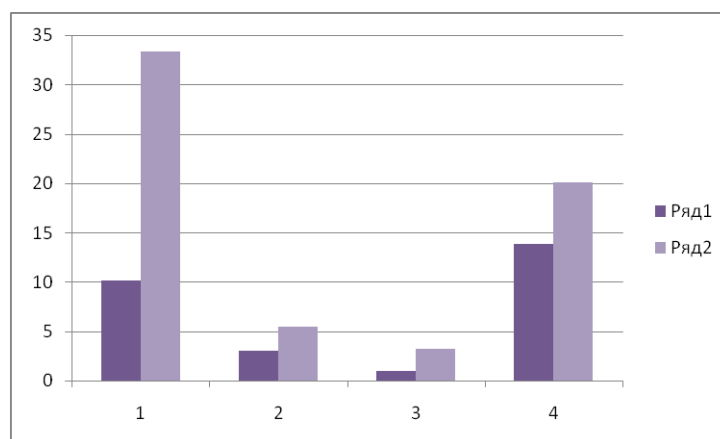


Рис. 1. Діаграма змін показників фізичної підготовленості контрольної і експериментальної груп протягом педагогічного експерименту(%)

1 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість, разів), 2 – стрибок в довжину з місця (см), 3 – човниковий біг 4 x 9 м (с), 4 – кидки набивного м'яча вагою 1 кг з-за голови двома руками сидячи (см).

Порівняння змін показників фізичної підготовленості експериментальної і контрольної груп (табл. 2, рис. 1) свідчить, що в експериментальній групі, де фізичній підготовці приділялось більше уваги, було досягнуто значніших зрушень. Особливо велика різниця в показниках сили рук.

Аналізуючи рівень технічної підготовленості на початку і в кінці експерименту в експериментальній і контрольній групі (рис. 2) ми бачимо, що в обох випадках було досягнуто певних змін в навичках виконання деяких прийомів гри у волейбол.

Однак, треба підкреслити, що в експериментальній групі, де фізичній підготовці приділялось більше уваги і де зміни показників силових підготовленості були більш вираженими, ступінь оволодіння технічними навичками виявився кращим ніж в контрольній.

Висновки. Навчання техніці найважливіше і відповідальне завдання навчально-тренувальної роботи з волейболістками – початківцями.

Техніко-тактична підготовка при навчанні волейболу має особливе значення і це пов'язано зі специфікою гри. У зв'язку з цим в спеціальній літературі запропоновані засоби і методи як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки, засоби і методи розвитку силових, швидко-силових якостей, витривалості, гнучкості, координаційних можливостей.

Ефективність початкового навчання і вдосконалення обумовлене раціональним співвідношенням процесу оволодіння технікою рухів та методикою фізичної підготовки волейболісток.

Це положення обумовлено тим, що успіх спортивної підготовки в значній мірі залежить від оптимального співвідношення рівня розвитку фізичних якостей та ступеня формування рухових навичок.

На етапі початкового навчання ефективність формування техніки прийомів гри у волейбол певною мірою пов'язана з рівнем розвитку фізичних якостей. Цей висновок підтверджується експериментальними даними, які свідчать, що ступінь оволодіння прийомами передач м'яча знизу, зверху і подачею знизу в експериментальній групі була вищою ніж в контрольній і це супроводжувалось більш значним рівнем фізичних якостей в експериментальній групі.

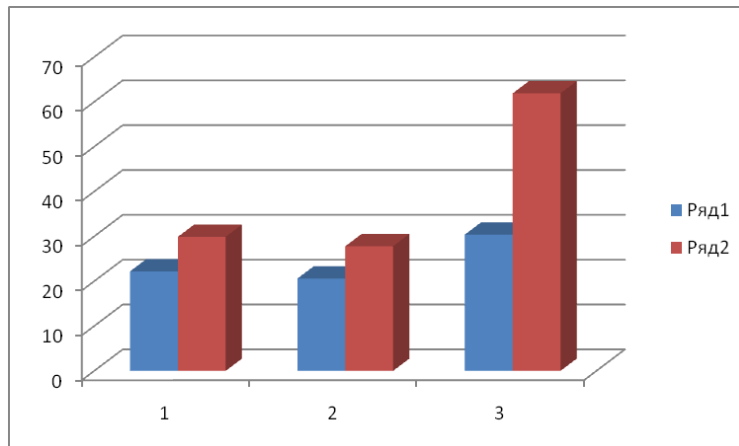


Рис. 2. Діаграма змін показників технічної підготовленості контрольної і експериментальної груп протягом педагогічного експерименту (%)

1 – передача м'яча двома руками зверху, 2 – передача м'яча двома руками знизу, 3 – подача м'яча на точність

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні методично обґрунтованих підходів щодо сприяння оволодіння технікою гри та навчально-тренувальної роботи з волейболістами-початківцями.

Список використаних літературних джерел

1. Гаркуша С.В. Факторна структура спеціальної підготовленості висококваліфікованих волейболістів / С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка. Вип.. 44 – Чернігів: ЧДПУ, 2007.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.
3. Кудряшов Е.В. Контроль за уровнем развития быстроты и скоростно-силовых качеств у волейболисток различной квалификации / Кудряшов Е.В. //Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков, 2002. – № 5. – С. 27–31.
4. Рибалко П.Ф., Матлаш В.А., Андреева І.А. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років / П. Ф. Рибалко, В.А. Матлаш, І.А. Андреева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка Вип. 140;– Чернігів : ЧНПУ, 2016. – 428 с.
5. Спирин М. П. Современная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры / М. П. Спирит, Г. Я. Шипулин, О. Е. Сердюков, О. В.Черних // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 34–37.