

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Т. В. Маленюк, Р. Т. Кравченко

*Центральноукраїнський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка*

Анотація. Стаття присвячена проблемі удосконалення методики технічної підготовки волейболістів. Оцінено рівень технічної підготовленості волейболістів, як низький і середній. Запропоновано спеціально-підготовчі вправи для удосконалення технічної підготовленості студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з волейболу.

Ключові слова: волейбол, методика, технічна підготовка, студенти.

Постановка проблеми. Сучасний волейбол вимагає від спортсменів високої надійності та стабільності технічної майстерності, тому що гра

характеризується широким діапазоном техніко-тактичних дій і, водночас, високою інтенсивністю змагальної діяльності. Означені чинники підкреслюють актуальність удосконалення методики технічної підготовки волейболістів.

Особливо гостро питання удосконалення технічної підготовки волейболістів стоїть у студентському спорті. Адже, студентські команди формуються з гравців із різним рівнем технічної, тактичної й фізичної підготовленості, що суттєво знижує ефективність командних і групових дії. Успішність технічної підготовки волейболістів залежить від ефективності методів контролю, урахування індивідуальних і морфо-функціональних можливостей організму [1]. У зв'язку з цим, особливого значення набуває пошук шляхів удосконалення методики технічної підготовки студентів-волейболістів.

Аналіз останніх досліджень. У процесі технічної підготовки волейболіст опановує техніку обраного виду спорту, розвиває рухові вміння, формує рухові навички, доводячи їх до досконалості та автоматизму. Досконала техніка створює сприятливі умови для успішного вирішення ігрових завдань у захисті та нападі, дає можливість гравцеві, навіть не володіючи зразковими антропометричними даними, показати високий спортивний результат [3, с. 25]. Чим більшою кількістю рухових прийомів і дій володіє волейболіст, тим краще він підготовлений до вирішення складних тактичних завдань, тим ефективніше він може протистояти атакуючим діям суперника й ставити останнього у складне становище [5, с. 25].

У процесі технічної підготовки спортсменів слід дотримуватися наступної послідовності: 1) ознайомлення з руховим прийомом, дією; 2) вивчення у спрощених умовах; 3) вивчення в ускладнених умовах; 4) закріплення в умовах, близьких до ігрових [2, с. 18]. Важливою методичною умовою технічної підготовки волейболіста є взаємозв'язок і взаємозалежність між рівнем технічної та фізичної підготовленості волейболіста [4].

Методику удосконалення технічної підготовки волейболістів досліджували А. А. Демчишин, Б. С. Пилипчик (1989), А. Б. Донченко (2002), І. Августюк (2009), І. Г. Максименко (2012), І. В. Хавруняк (2015), Р. І. Бойчук, Т. М. Захаркевич, Ю. М. Кваснюк (2018) та ін. Спеціалісти одноголосно стверджують, що необхідно здійснювати пошук таких засобів, застосування яких буде сприяти оптимізації оволодіння технікою гри у волейбол.

Мета дослідження: удосконалити методику технічної підготовки студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з волейболу.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні брали участь 10 студентів-юнаків віком 17–18 років ДВНЗ «Криворізький державний педагогічний університет». Студенти відвідують заняття підвищення спортивної майстерності з волейболу, знаходяться на етапі початкової спортивної підготовки.

На початку педагогічного експерименту з метою оцінки технічної підготовленості волейболістів нами проведено педагогічне тестування (верхня передача; нижня передача; верхня пряма

подача; верхня пряма подача в зони; атакуючий удар). Отримані результати опрацьовано з допомогою методів математичної статистики (табл. 1).

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості студентів-волейболістів (n=10)

№	Тести	Статистичні показники			
		X	σ	m	V
1	Верхня передача, рази	6,65	±0,57	0,12	8,57
2	Нижня передача, рази	6,30	±0,83	0,26	13,17
3	Верхня пряма подача, рази	6,80	±0,86	0,27	12,64
4	Верхня пряма подача в зони, рази	3,90	±0,43	0,13	11,02
5	Атакуючий удар, рази	3,33	±1,22	0,54	11,33

Середньо-групові результати технічної підготовленості студентів оцінено відповідно до контрольних нормативів, які розробив тренер-викладач з волейболу О. М. Письменний. Фахівець запропонував оцінювати технічну підготовленість волейболістів за рівнями: низький, середній і високий.

Аналізуючи середньо-групові результати технічної підготовленості волейболістів, нами визначено низький рівень за тестом верхня передача (6,65±0,12 раз), середній рівень – за тестами

нижня передача ($6,30 \pm 0,26$ раз), верхня пряма подача ($6,80 \pm 0,27$ раз), верхня пряма подача в зони майданчика ($3,90 \pm 0,13$ раз) і атакуючий удар ($3,33 \pm 0,54$ раз). За жодним тестом технічної підготовленості гравців не було виявлено високого рівня.

Для удосконалення технічної підготовленості спортсменів впроваджено у заняття підвищення спортивної майстерності з волейболу спеціально-підготовчі вправи пов'язані з виконання основних технічних прийомів: верхньої передачі, нижньої передачі, верхньої подачі, верхньої подачі в зони, атакуючого удару і блокування.

Верхня передача. 1. У парах: гравець накидає м'яч партнеру, той верхньою передачею повертає йому м'яч. Змінювати висоту передачі, збільшувати і зменшувати відстань між гравцями, чергувати передачі партнеру з передачами над собою. 2. У трійках: гравці стоять на одній лінії на відстані 3-х метрів один від одного. Перший гравець виконує верхню передачу центральному; центральний передає м'яч верхньою передачею назад третьому гравцеві; третій гравець виконує довгу верхню передачу першому гравцеві. Вправу виконувати з переходом гравців у різні номери. 3. Гравці виконують верхню передачу над собою. Не припиняючи роботу, вони повністю сідають на підлогу і знову встають.

Нижня передача. 1. У парах: гравці виконують нижню передачу через сітку, просуваючись вздовж неї. 2. У парах: поки один гравець виконує нижню передачу над собою та передачу другому гравцеві. Другий гравець виконує зги-

нання і розгинання рук в упорі лежачи. 3. У парах: гравці стоять один напроти одного на відстані 3-х метрів. Перший гравець передає м'яч нижньою передачею другому гравцевій одразу перебігає за гравця на відстань трьох метрів. У той же час, другий гравець виконує нижню передачу назад і також перебігає.

Верхня подача. 1. Гравці виконують подачі в стіну з різних відстаней (3 м, 6 м, 9 м), по 5 подач з кожної точки. 2. У парах: один гравець стоїть спиною до сітки. Другий напроти нього і виконує верхню передачу першому гравцеві. Перший повертає м'яч нижньою передачею гравцеві напроти. Той виконує подачу однією рукою зверху так, щоб м'яч перелетів сітку. 3. Гравець стоїть на відстані 6 м від сітки. Виконує дві верхні передачі над собою і подачу однією рукою зверху через сітку.

Верхня подача в зоні. 1. Гравці стоять на відстані 3–5 м від стіни. Виконують імітацію верхньої подачі, намагаючись влучити в ціль на стіні. 2. Гравці виконують подачу м'яча з певного місця чітко гравцеві в руки. Гравець змінює відстань і направлення. 3. Гравець стоїть на відстані 3 м від сітки. Виконує верхню подачу в визначені зони майданчика.

Атакуючий удар. 1. У парах: гравці виконують верхні передачі. По сигналу гравець з м'ячем виконує атакуючий удар на партнера. 2. Гравець підкидає м'яч вперед-вгору на висоту витягнутої руки. Наздоганяє м'яч і виконує імітацію атакуючого удару, ударяючи м'яч зі всією силою об підлогу. 3. У парах: гравці розташовуються на відстані 6–7 м один від

одного. Кидають м'яч над собою, перший гравець виконує удар кистю прямою рукою в підлогу на відстані 1–1,5 м від себе. Другий гравець виконує те саме не зупиняючи м'яча.

Блокування. 1. Серійні стрибки з місця поштовхом двома ногами з наступним діставанням відмітки на стіні. 2. Імітація блокування у стрибку з місця і після пересування приставними кроками в сторони. Під час стрибка після пересування необхідно, щоб останній крок був одночасно кроком зі стрибком, що буде виключати зупинку. 3. Блокування волейбольних м'ячів, які партнери підкидують на другій стороні майданчику, у стрибку з місця.

Означені вправи, спрямовані на оволодіння технікою одного з технічних прийомів, волейболісти виконували на кожному тренувальному занятті упродовж 20–30 хвилин. Компоненти навантаження (тривалість вправи, інтенсивність виконання, тривалість інтервалів відпочинку, кількість повторень або серій) планувалися індивідуально, залежно від рівня техніко-тактичної і фізичної підготовленості, антропометричних показників і ігрового амплуа гравців.

Висновки.

1. Оцінюючи технічну підготовленість студентів-волейболістів, отримано наступні дані: низький рівень за тестом верхня передача, середній рівень – за тестами нижня передача, верхня пряма подача, верхня пряма подача в зони майданчика і атакуючий удар.

2. Удосконалено методику технічної підготовки студентів за рахунок впровадження у заняття підвищення спортивної майстерності з волейболу

спеціально-підготовчих вправ пов'язаних з виконання наступних технічних прийомів: верхньої передачі, нижньої передачі, верхньої подачі, верхньої подачі в зони, атакуючого удару і блокування.

Перспективи подальших розвідок ми вбачаємо у дослідженні ефективності удосконалення методики технічної підготовки волейболістів на основі порівняльного аналізу показників технічної підготовленості спортсменів до і після педагогічного експерименту.

Список літературних джерел

1. Абрамов С. А. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Електронний ресурс] / С. А. Абрамов, М. І. Кузьміна. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/old_irn/Soc_Gum/Vch_dpu/2011_91_1/Abramov1.pdf.
2. Вовк В. М. Педагогічні основи наступності фізичного виховання учнівської і студентської молоді : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. М. Вовк. – Луганськ, Східноукраїнський НУ ім. В. Даля, 2009. – 40 с.
3. Грибан Г. П. Технічна підготовка волейболістів : метод. реком. для студ. спорт. відділення і викл. кафедри фіз. вих. / Г. П. Грибан, О. В. Ободзинська, О. О. Пантус. – Житомир : ДАУ, 2005. – 51 с.
4. Єрмакова Р. О. Навчання технічних і тактичних прийомів у волейболі / Р. О. Єрмакова // Фізичне виховання в школах України. – 2010. – № 4. – С. 32–39.
5. Чехов О. Основы волейбола / О. Чехов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 168 с.