

УДК 796.325 – 053.81:061.237

Рибалко П.Ф., Матлаш В.А., Андреева І.А.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЮНАКАМИ-ВОЛЕЙБОЛІСТАМИ 18-20 РОКІВ

До державних установ, які організують і запроваджують фізичне виховання дорослих, відносяться середні і вищі спеціальні навчальні заклади. Фізична підготовка в державних установах є обов'язковою і здійснюється за офіційними програмами. Дана стаття розкриває питання визначення особливостей методики проведення занять з волейболу з юнаками 18-20 років, розроблена нами методика буде сприяти покращенню розвитку силових та швидкісно-силових здібностей студентів волейболістів, враховується структура і зміст занять при організації та проведенні тренувального процесу.

Ключові слова: студент, волейбол, фізичні здібності, тренувальний процес, методика.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Тенденція розвитку сучасного волейболу вимагає від спортсменів володіння великим арсеналом рухових умінь і навичок та високого рівня розвитку фізичних якостей.

Волейбол – одна із самих розповсюджених спортивних ігор у світі. Вона емоційна, захоплююча та доступна. Рухові дії волейболістів полягають у множині миттєвих стартів та прискорень, стрибків, у великій кількості вибухових ударних рухів при достатньо подовженому, швидкому і майже безперервному реагуванні на обставини що змінюються, що ставить високі вимоги до фізичних вправ.

Якісно новий рівень розвитку волейболу потребує нового рівня розвитку фізичних якостей спортсмена. Гравець повинен мати гарну загальну фізичну підготовку, яка повинна забезпечувати розвиток необхідних волейболісту фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості) і виникнення великого числа рухових умінь та навичок [1, 3].

У програмі фізичного виховання студентів аграрного профілю волейбол займає велике місце. В багатьох вузах організуються секції з волейболу, а команди приймають участь в студентських, обласних та всеукраїнських змаганнях серед студентів аграрних ВНЗ. У зв'язку з цим виникає потреба у підвищенні ефективності проведення занять, що пов'язано з відгуком нових рішень в організації навчально-тренувального процесу [4].

Однією з найважливіших завдань волейболу є завдання котре визначає траєкторію та швидкість польоту м'яча та вміння своєчасно "вийти на м'яч" – зайняти певне положення для прийому, передачі м'яча, нападаючого удару, блокування. Здібність швидко вирішувати такі завдання розвиваються спеціальними вправами. Тільки на основі глибокого аналізу змагальної діяльності, виявлення основних тенденцій в розвитку сучасного волейболу можлива побудова ефективної підготовки волейболістів [5].

Розмаїття рухових навичок в ігрових діях, відрізняються не тільки за інтенсивністю зусиль, але й за координаційною структурою, сприяє розвитку фізичних якостей сили, витривалості, швидкості, спритності. Здібність волейболіста швидко орієнтуватися у постійно змінній ситуації, обирати із багатого арсеналу різноманітних технічних засобів найбільш раціональне, швидко переходити від однієї дії до іншої.

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 [1].

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 фізичної та технічної підготовки спортсменів. У цій області, на жаль, усе ще залишається ряд невирішених проблем.

Формулювання мети та завдань роботи. Обґрунтувати методику, яка сприяє підвищенню якості проведення занять з волейболу з юнаками 18-20 років.

1. Проаналізувати літературні джерела з питань визначення методики проведення занять з волейболу з юнаками 18-20 років.

2. Визначити показники розвитку силових та швидкісно-силових здібностей волейболістів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Засоби фізичної культури посідають чинне місце у системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними екологічними впливами, стресовими діями та іншими чинниками [2, 4].

Деякі науковці проводячи певні дослідження стверджують, що деякі зміни в правилах гри вплинули на зміст змагальної діяльності. Зміни в її структурі і зміст необхідно враховувати при організації та проведенні тренувальних процесу волейболістів

Зважаючи на обов'язковість занять фізичною культурою у всіх вищих навчальних закладах (Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (стаття 12), Державна програма розвитку фізичної культури і спорту та неабиякі проблеми щодо збереження здоров'я молоді у загальноукраїнському масштабі, однією із ключових проблем формування вітчизняних основ програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання є підготовка і впровадження сучасних навчальних програм, які б забезпечували вимоги держави в сфері гармонійного розвитку, фізичного та психічного здоров'я молоді особи [2, 4].

Більшість тренерів і спортсменів намагаються вирішити свої психологічні проблеми, базуючись, у більшій мірі, на життєвому досвіді, без урахування психологічних закономірностей спортивної діяльності. І, як показує практика, це їм вдається дуже рідко (Алабин В., 1993; Волков Л., Родионов А., 2005).

На думку Николіча А., Параносича В., в основі спортивної орієнтації лежить система професійної діяльності, в результаті чого молода людина направляється в найбільш сприятливий для неї вид спорту, в якому вона може досягнути кращих результатів.

Шварц В., Хрущов С., зазначають, що стійкий інтерес до занять спортом у дітей і підлітків в значній мірі визначається правильністю вибору спортивної спеціалізації, що в свою чергу, залежить від відповідності індивідуальних особливостей, в специфіці виду спорту.

Волков Л. стверджує, що в основі будь-якої структури здібностей, в тому числі і спортивних, лежать задатки, які володіють стабільністю і мають природну, біологічну основу.

Виклад основного матеріалу. Під спортивним тренуванням розуміють педагогічний процес підготовки гравців до високих і найвищих досягнень в ході змагань.

Багаторічне спортивне тренування від новачка до спортсмена високого класу являє собою процес який протікає у відповідності з закономірностями розвитку фізичних здібностей, оволодіння технікою даного виду спорту, спортивної моторики, інтелектуальних і психологічних здібностей. Наукове обґрунтування цих законів і забезпечують можливість ефективної підготовки спортсменів високого класу в процесі багаторічного тренування. Одна із складових ефективного управління тренувальним процесом в системі багаторічного тренування – визначення провідних факторів, які в найбільшій мірі впливають на досягнення високого спортивного результату.

Знання методів і засобів тренування – одна з головних передумов для успішної підготовки і виховання волейболістів. Кожен тренер, як і кожен волейболіст, повинен постійно прагнути до вдосконалення своїх досягнень. І якщо тренер ставить перед собою завдання досягти високих перемог і серйозних успіхів, то він повинен рішуче боротися з перешкодами, які зустрічаються в роботі, підходити до справи творчо, мати мужність експериментувати [4; 5].

Але найвищих спортивних успіхів можна досягти, лише тоді, коли всі гравці однаково високо підготовлені по всім аспектам гри. Головним завданням спортивної підготовки волейболістів є виховання моральних якостей, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, оволодіння комплексом спеціальних і техніко-тактичних навичок, а також теоретичних знань з волейболу, гігієни та самоконтролю [3].

Педагогічний експеримент – один з найбільш надійних методів перевірки отриманих під час дослідження даних та ефективності розробленої на цій основі методики.

Дослідження проводилося в 3 етапи на базі Сумського національного аграрного університету, в якому приймали участь дві групи: ПСМ (експериментальна група) та група студентів II та III курсу (контрольна група).

У процесі тренування та проведення дослідження брали участь тренери по волейболу, які працюють зі студентами.

Контрольна група займалася за традиційною програмною методикою і виконувала вправи в процесі заняття. Експериментальна ж група займалася відповідно до запропонованої методики і виконувала спеціалізовані вправи як перед початком, так і по закінченню тренувань.

Педагогічний експеримент дозволив нам впровадити запропоновану нами методику проведення тренувань з волейболу зі спортсменами котрі займаються в групах підвищення спортивної майстерності. Розроблена методика занять з волейболу включала в себе різні вправи спрямовані на розвиток силових та швидкісно-силових здібностей волейболістів.

На заняттях нами використовувались спеціальні вправи а саме вправи для розвитку стрибучості, сили рук, м'язів черевного пресу та спини з набивним м'ячем, вправи на швидкість переміщення.

При використанні спеціальних вправ ми додержувались таких правил: вправи виконувалися одна за одною таким чином щоб навантаження збільшувалося поступово; на початку давалися прості вправи, а потім складніші; після інтенсивних вправ виконувалися вправи на розслаблення.

На заняттях ми використовували вправи для м'язів рук та плечового поясу (кидки баскетбольних та набивних м'ячів).

Особлива увага була приділена вправам для м'язів ніг та тазу: підскоки, присідання, стрибки.

Підготовчі вправи за способом виконання поділялися на вправи без предметів та вправи з предметами (набивними та баскетбольними м'ячами, з гантелями та іншими обтяженнями).

Велику увагу на заняттях ми приділяли розвитку стрибучості. Для цього ми використовували різні присідання, стрибки з набивним м'ячем та штангою.

В основній частині тренувального заняття ми використовували різноманітні вправи для розвитку силових та швидкісно-силових здібностей волейболістів, а саме, кидки набивних м'ячів, стрибки на одній нозі з набивним м'ячем, стрибки з імітацією блокування з набивним м'ячем, а також згинання та

розгинання рук в упорі лежачи, згинання та розгинання тулуба із положення лежачи на спині з набивним м'ячем. Ці вправи виконувалися як на місці так і в співвідношенні з переміщенням.

Кидки набивного м'яча від грудей на дальність (зі стійки волейболіста)

Для розвитку швидкісно-силових здібностей, які необхідні при нападаючому ударі ми використовували на заняттях різноманітні вправи: кидки набивних м'ячів із-за голови двома руками з активними рухами кистей стоячи на місці та в стрибку через сітку, кидки волейбольних м'ячів на дальність з розбігу, в стрибку.

Для оволодіння навичками необхідними для блокування ми використовували: пересування приставними кроками правим та лівим боком, стрибкові вправи з підніманням рук угору з набивним м'ячем при цьому емітуючи блокування, різні невеликі швидкісні переміщення у поєднанні з блокуваннями, а також подвійне блокування та блокування один одного. Для розвитку вибухової сили на заняттях ми використовували вправи з обтяженнями: вистрибування зі штангою на плечах з повного присіду, напівприсіду на носках.

Нами було проведено тестування рівня фізичної підготовленості на початку та на прикінці дослідження з метою перевірки

На початку експерименту ми провели тестування рівня фізичної підготовленості волейболістів. Середні показники результатів дослідження представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Стан фізичної підготовленості студентів волейболістів
контрольної та експериментальної групи на початку педагогічного експерименту**

Тести Група	Стрибок вгору з розбігу (см)	Присідання за 20 сек	Біг тест 9-3-6-3-9 (сек)	Піднімання тулуба в сід за 10 сек	Кидок набивного м'яча(м)
КГ	309 ±1,04	18,7 ± 0,31	7,81±0,05	6 ± 0,3	26,5 ± 0,5
ЕГ	309 ±1,10	18,6 ± 0,30	7,8 ± 0,03	6,06 ± 0,2	26,4 ± 0,3

В результаті проведення тестування стрибка вгору з розбігу було виявлено, що середні показники КГ становлять 309 ± 1,04 см, а ЕГ 309 ± 1,10см.

При проведенні тестування з присідання за 20 сек. було виявлено, що середній показник КГ становить 18,7 ± 0,31, а ЕГ – 18,6 ± 0,30.

При проведенні тестування швидкісно-силових здібностей а саме тесту 9-3-6-3-9 було виявлено, що середній показник тестування КГ становить 7,81±0,05 сек , а ЕГ – 7,8 ± 0,03 сек.

Аналізуючи результати піднімання тулуба із положення лежачи за 10 сек. бачимо, що середній показник КГ становить 6 ± 0,3сек, а ЕГ – 6,06 ± 0,2сек.

Результати проведення тестування кидку набивного м'яча на дальність показали, що показники КГ становлять 26,5 ± 0,5м., а ЕГ – 26,4 ± 0,3 м.

Результати тестування яке було проведене на початку дослідження показали, що показники контрольної та експериментальної групи майже не відрізняються за рівнем фізичної підготовленості на початку експерименту.

Тестування фізичної підготовленості студентів волейболістів після впровадження розробленої нами методики з розвитку силових та швидкісно-силових здібностей представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Стан фізичної підготовленості студентів волейболістів
контрольної та експериментальної групи наприкінці педагогічного експерименту**

Тести Група	Стрибок вгору з розбігу (см)	Присідання за 20 сек	Біг тест 9-3-6-3-9 (сек)	Піднімання тулуба в сід за 10 сек	Кидок набивного м'яча(м)
КГ	311 ±0,86	19,2 ± 0,2	7,71±0,4	6,7 ± 0,3	27,3 ± 0,4
ЕГ	327 ± 0,7	20,2 ± 0,19	7,25±0,06	8,13 ± 0,2	32,4 ± 0,6

В результаті проведення тестування стрибка вгору з розбігу наприкінці дослідження було виявлено, що середні показники КГ становлять 311 ± 0, 86 см, а ЕГ – 327 ± 0,7см.

При проведенні тестування з присідання за 20 сек. було виявлено, що середній показник КГ становить 19,2 ± 0,2, а ЕГ зріс 20,2 ± 0,19.

При проведенні тестування швидкісно-силових здібностей а саме тесту 9-3-6-3-9 виявлено, що середній показник КГ – 7,71 ± 0,4 сек, а ЕГ – 7,25 ± 0,06 сек.

Аналізуючи результати піднімання тулуба із положення лежачи за 10 сек. бачимо, що середній показник КГ – 6,7 ± 0,3сек, а ЕГ – 8,13 ± 0,2сек.

Результати кидку набивного м'яча на дальність показали, що показники КГ становлять 27,3 ± 0,4м., а ЕГ – 32,4 ± 0,6 м.

Результати тестування яке було проведене на початку дослідження показали, що показники КГ та ЕГ значно відрізняються між собою за рівнем фізичної підготовленості на прикінці експерименту.

Висновки.

1. Багаторічні спортивні тренування від новачка до спортсмена високого класу являє собою процес який протікає у відповідності з закономірностями розвитку фізичних здібностей, оволодіння технікою даного виду спорту, спортивної моторики, інтелектуальних і психологічних здібностей.

2. Вибір найбільш ефективних засобів та методів тренування направлених на підвищення фізичної підготовленості волейболістів, обґрунтовується на вимогах змагальних (календарних) ігор до рухової та функціональної підготовки. Тому із зростанням спортивної кваліфікації роль фізичної підготовленості спортсменів збільшується.

3. В результаті дослідження був встановлений якісний вплив спеціальних фізичних вправ на фізичну підготовку спортсменів волейболістів. Розроблена нами методика, та впровадження її в експериментальну групу, свідчить про ефективність використання спеціальних фізичних вправ для розвитку та удосконалення силових та швидко-силових здібностей волейболістів.

Використані джерела

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. – № 44.
2. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С.І. Операйло та ін. – Х. :Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
3. Кандрашова Л.І. До питання адаптації студентів аграрних ВНЗ III-IV рівнів акредитації: теоретичний аспект / Л.І. Кандрашова // Нові технології навчання. – 2010. – Вип. 63, Ч. 2. – С. 87-93.
4. Пилипей Л.П. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки / Л.П. Пилипей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ. – № 1. – 2008. – С. 56–64.
5. Спирин М.П. Современная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры / М.П. Спирин, Г.Я. Шипулин, О.Е. Сердюков, О.В. Черних // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №9. – С. 34 – 37.

Rybalko P., Matlash V., Andreyeva I.

THE PECULIARITIES OF THE REALIZATION OF SECTIONAL CLASSES WITH YOUNG MEN-VOLLEYBALL PLAYERS OF 18-20 YEARS

Today the integration of higher education of Ukraine into the European educational space is going on, therefore the improvement of national system of higher education should be the primary task, which in its turn will be aimed at high quality training and education of the students according to modern requirements. The government agencies that organize and implement physical education of adults, include secondary and higher special educational institutions. Physical training in state institutions is compulsory and is carried out through official programs.

This article reveals the questions of determination of the features of the methods of learning volleyball with the young men of 18-20 years.

We have developed a technique which would improve the development of strength and speed-strength abilities of the students of the volleyball team, the structure and content of the classes in organizing and conducting the training process is taken into account.

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

A variety of movement skills in the game actions differs not only in the intensity of efforts, but the coordinating structure, contributes to the development of physical qualities of strength, endurance, speed, agility. The ability of the player to navigate quickly in a constantly changed situation, to choose from a rich arsenal of technical means the most efficient, to move quickly from one activity to another, leads to the achievement of high mobility of nervous processes, the highest sporting success can be achieved only when all players are equally highly trained in all aspects of the game.

The main objective of volleyball sports training is to educate the moral qualities of the character, health promotion, comprehensive physical development, enhancing the functionality of the body, mastering a set of specific technical and tactical skills and theoretical knowledge of volleyball, hygiene and self-control.

Key words: *a student, volleyball, physical abilities, a training process, method.*

Стаття надійшла до редакції 01.11.2016 р.