

796. 325/ 796.012.62

Розвиток стрибучості гравців волейбольних команд аграрного вузу.

І. Ю.Самохвалова, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

В. В. Мелюшкина, старший викладач, Сумський національний аграрний університет

У статті аналізується проблема розвитку стрибучості в студентських волейбольних командах аграрного вузу. Розглядаються дані, отримані в результаті тестування гравців жіночої та чоловічої волейбольних команд. Встановлено достовірне підвищення результатів після застосування на тренувальних заняттях комплексу вправ для розвитку стрибучості.

Постановка проблеми та її актуальність. Волейбол як спортивна гра, захоплює своєю видовищністю наявністю великої кількості техніко – тактичних прийомів. Завдяки динамічності, емоційності, прояву індивідуалізму і колективізму гравців, волейбол на думку багатьох фахівців у галузі фізичної культури і спорту є одним із ефективних чинників всебічного фізичного розвитку [3,11].

В аграрному вузі волейбол включений до програми з фізичного виховання студентів і організується, як правило, у трьох основних напрямках: заняття в спеціальних медичних групах (оздоровчий волейбол), заняття у групах загально-фізичної підготовки, де волейболу відводиться певне місце (власне фізвиховання) і заняття в спортивних секціях з волейболу (студентський спорт)[3].

Сучасний волейбол пред'являє до фізичного розвитку волейболіста високі вимоги. Кожен гравець бере участь як у нападі, так і у захисті, що потребує гарної швидкісно – силової підготовки, а багаторазове варіативне виконання технічних прийомів і тривалість гри вимагають особливої витривалості [9].

Стрибучість є однією із основних форм прояву швидко – силових якостей. Стрибкова діяльність переважає в змагальному процесі волейболістів. Доведено, що 90 – 95% виграшу очок в грі досягається боротьбою над сіткою (блок, напад) тому стрибкова підготовка волейболістів має бути на високому рівні [10].

На даному етапі розвитку студентського спорту арсенал методичних і наукових розробок з проблеми підвищення якості тренувального процесу та ефективності змагальної діяльності більшості студентських команд є недостатнім.

Більшість засобів стрибкової підготовки, в тренуванні студентської команди за своєю динамічною та кінематичною структурою не відповідають основним руховим діям волейболістів. Ця проблема набуває особливого значення, коли команда вищого навчального закладу укомплектована студентами, які навчаються на різних курсах і, мають різну фізичну підготовку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемі розвитку стрибучості приділяли увагу багато авторів. Ю. В. Верхошанський визначає стрибучість як прояв узгодженої діяльності всього опорно – рухового апарату людини та центральної нервової системи. Автор вважає, що в основі стрибучості лежить „вибуховий” характер роботи м’язів, для прояву якого потрібна висока ступінь досконалості таких показників діяльності центральної нервової системи, як сила збуджувального і гальмівного процесів, рівновага між ними і функціональна рухливість цих процесів [4].

А. П. Матвеев, С. Б. Мельник розглядають стрибучість як комплексну специфічну якість, що складається з поєднання кількох провідних якостей: сили, швидкості та спритності [6].

Стрибки як засіб розвитку швидко – силових якостей досліджують А. В. Беляєв, Е. В. Фомин. Автори зазначають, що під час розвитку стрибучості, необхідно враховувати взаємодію вправ різної направленості,

тому що під час невірно підібраній послідовності виконання вправ кінцевий результат може бути протилежний запланованому [2,9].

В. В.Афанасьєв, В. К Щербаченко визначили ступінь впливу окремих вправ на розвиток фізичної якості стрибучості у студентів [1].

Дослідження показують, що високого рівня розвитку швидко-силових якостей, зокрема стрибучості, можна домогтися лише при використанні всіх основних засобів і їх раціональному поєднанні. При цьому вибір вправ, їх обсяг та інтенсивність повинна залежати від рівня фізичної підготовленості спортсменів, а також завдань, що вирішуються на даному етапі педагогічного процесу [2,5,6].

Дослідження Р. І. Позерко, В. І. Проненко показали, що від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей специфічних для гри у волейбол, залежить володіння техніко – тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики волейболу[8].

Мета дослідження: експериментально довести ефективність використання комплексу вправ для підвищення розвитку стрибучості гравців волейбольних команд аграрного університету.

Завдання дослідження:

1 Дослідити рівень стрибучості у студентів, що займаються волейболом в аграрному вузі.

2. Провести порівняльний аналіз та визначити ефективність системи вправ для підвищення рівня стрибучості волейболістів.

Виклад основного матеріалу. У дослідження прийняли участь 22 гравця студентських збірних команд з волейболу Сумського національного аграрного університету. Із них 8 жінок та 14 чоловіків. Дослідження проводилось з вересня 2014 по березень 2015 року.

На першому етапі дослідження нами були вивчені дані спеціальної наукової літератури про розвиток стрибучості у студентів, які займаються волейболом.

На другому етапі ми провели попереднє тестування рівня стрибучості гравців чоловічої та жіночої волейбольної команди. На третьому етапі на тренувальних заняттях була впроваджений розроблений комплекс вправ для розвитку стрибучості, яка виконувалась гравцями 3 рази на тиждень протягом 5 місяців.

На четвертому етапі ми провели повторне тестування. Після цього була проведена обробка результатів за допомогою математичної статистики, зроблений порівняльний аналіз і сформульовані висновки.

Розвиток стрибучості волейболістів визначався за допомогою наступних контрольних вправ:

1. Стрибок у висоту з місця поштовхом двома ногами (см) – три спроби (оцінюється краща спроба).

2. Стрибок у висоту з розбігу поштовхом двома ногами з торканням рукою мітки на максимальній висоті (см) – три спроби (оцінюється краща спроба).

3. Те саме, що в попередньому тесті, але визначається різниця між величиною максимальної висоти діставання і показником висоти зафіксованої у гравця з витягнутою у гору рукою – три спроби (оцінюється краща спроба).

4. Стрибкова витривалість. Стрибки на „оптимальну” висоту з місця поштовхом двох ніг (до зросту юнака додати 1м, до зросту дівчини - 80см) з діставанням відмітки двома руками (кількість стрибків) одна спроба. Спроба закінчується з першим не діставанням мітки.

Ми запропонували комплекс вправ для розвитку стрибучості у гравців жіночої та чоловічої волейбольної команди аграрного вузу, який можна умовно поділити на чотири групи. Перша група – це вправи з обтяженням і опором для вибіркового розвитку сили окремих м'язових груп. Друга

група – стрибкові вправи з різним ступенем обтяження а також в умовах, що утруднюють їх виконання. Третя група – стрибкові вправи без обтяження. Четверта група – спеціальні вправи (нападаючі удари, блокування та їх імітація). Ці вправи направлені не лише на розвиток стрибучості, але й на підвищення ступеня її реалізації у змагальній діяльності.

Для виконання комплексу студенти поділялись на групи. До першої групи входили студенти 1 – 2 курсів до другої 3 – 5 курсів. Комплекс вправ для розвитку стрибучості виконувався методом колового тренування. Інтенсивність та кількість виконання вправ в групах відповідала фізичній підготовці студентів.

Для вирішення поставленої мети у вересні було проведено тестування рівня розвитку стрибучості. За результатами якого можна зробити висновки, що показники гравців жіночої волейбольної команди знаходяться на рівні, який визначається як низький. Аналіз отриманих результатів попереднього тестування гравців чоловічої волейбольної команди показав, що показники стрибка у висоту з місця та у висоту з розбігу поштовхом двома ногами знаходяться на рівні нижчий за середній, а стрибова витривалість має середній рівень розвитку.

На підставі отриманих даних ми зробили висновок про необхідність впровадження комплексу для розвитку стрибучості у студентських волейбольних командах аграрного вузу.

Таблиця 1

Середні показники розвитку стрибучості у чоловічій та жіночій студентських команд з волейболу

№	Тестова вправа	стать	Показник			
			вересень		березень	
			X	S1	X2	S2
1	Стрибок у висоту з місця поштовхом двома ногами (см)	жінки	40,2	1,32	44,4	1,55
		чоловіки	45,4	1,21	50,2	1,24

2	Стрибок у висоту з розбігу поштовхом двома ногами з торканням рукою мітки на максимальній висоті (см)	жінки	255	0,17	260	0,22
		чоловіки	280	0,13	287	0,15
3	Різниця між величиною максимальної висоти діставання і показником висоти зафіксованої у гравця з витягнутою у гору рукою	жінки	49,1	0,11	54,2	0,09
		чоловіки	55,3	0,82	63,1	0,84
4	Стрибки на „оптимальну” висоту з місця поштовхом двох ніг (раз).	жінки	30,2	0,14	35,3	0,12
		чоловіки	47,2	0,10	54,2	0,12

Наступним етапом було визначення підсумкового рівня розвитку стрибучості. Порівняльний аналіз показав, що у жіночій команді показники стрибка у висоту з місця (тест №1) та у висоту з розбігу поштовхом двох ніг (тест №2) змінився з низького рівня до нижче середнього; показник тесту №3 залишились на рівні нижче середнього; у тесті № 4 показники змінились з середнього рівня до вище середнього рівня (таб.1).

Судячи із показників результатів попереднього і заключного тестування розвитку стрибучості у гравців чоловічої волейбольної команди виявлено: результати стрибка у висоту з місця та стрибка у висоту з розбігу поштовхом двох ніг змінився з рівня нижчий за середній до середнього рівня; у тесті №3 залишився середній рівень; рівень стрибкової витривалості (тест № 4) виріс з середніх показників до вище за середній (таб.1).

Як ми бачимо з результатів тестування гравців волейбольних команд аграрного вузу показники рівня стрибучості зросли як в чоловічій збірній, так і у жіночій ($p < 0,05$). Але в чоловічій волейбольній команді ці показники зросли на більш високий рівень.

Висновки.

За результатами проведеного аналізу фахових науково – методичних джерел нами обгрунована важливість та необхідність використання на тренувальних заняттях волейболістів вправ для розвитку стрибучості.

Результати попереднього дослідження вихідного рівня розвитку стрибучості у жіночій та чоловічій волейбольній команді мали низький та нижче за середній рівень.

Використаний і впроваджений в практику комплекс вправ для розвитку стрибучості гравців жіночої та чоловічої волейбольної команди аграрного вузу.

Після проведення експерименту нами виявлений статистично достовірний приріст показників стрибучості. У чоловічій волейбольній команді показники зросли на більш високий рівень ніж у жіночій. В обох командах значно зросли показники розвитку стрибкової витривалості.

Перспективи подальших досліджень. Розробка програми фізичної підготовки волейболістів, яка би враховувала особливості діяльності гравців в різних амплуа.

Література

1. Афанасьєв В. В. Розвиток фізичної якості стрибучості на заняттях з фізичного виховання у відділенні настільного тенісу [Електронний ресурс]/ В. В. Афанасьєв, В. К. Щербаченко. – Режим доступу: <http://uk.lib-ebook.com/41physiology/1466927-1>

2. Беляєв А. В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. В. Беляев, М.В.Савина - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с.

3. Груцяк Н. Б. Волейбол в неспортивном вузе: тенденции развития/ Н. Б. Груцяк//Слобожанський науково – спортивний вісник:[наук.–теорет.журн.] – Харків: ХДАФК,2015. - № 2 (46). – С62 – 65.

4. Верхошанський Ю. В. Основи спеціальної силової підготовки в спорті / Ю. В. Верхошанський. –М.: ФиС. – 1997. – 215с.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – М.: ФиС, 1993. – 224с.
6. Матвеев А. П. Методы фізичного виховання з основами теорії: [навчальний посібник для студ.пед.інститутів]/ А. П. Матвеев, С.Б.Мельніков. – М.: Просвещение, 1991. – 192с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. М.: Фізкультура и спорт, 1991. – 542с.
8. Позерко Р. І. Особливості техніко – тактичної підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / Р. І. Позерко, В.І. Проненко. - Режим доступу: <http://slavutajournal.com.ua/archiv-nomeriv/slavuta-vipusk-4-5-2011/>
9. Суханов А. В. Прыгучесть и прыжковая подготовка [Електронний ресурс]/ А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1151/>
10. Харламов С. В. Методика развития прыгучести в волейболе [Електронний ресурс] /С. В. Харламов,В. П. Гребнев, А. И. Фирсов. – Режим доступа: <http://dropdoc.ru/doc/565396/metodika-razvitiya-pryguchesti-v-volejbole>
11. Евтушенко И. М. Особенности физической подготовки баскетболистов в студенческой команде / И. М. Евтушенко// Матеріали міжнародної електронної науково – практичної конференції. – К.: ЦП „КОМПРИНТ”, 2013. – С. 207 – 210.

В статье анализируется проблема развития прыгучести в студенческих волейбольных командах аграрного вуза. Рассматриваются данные, полученные в результате тестирования игроков женской и мужской волейбольных команд. Установлено достоверное повышение результатов после применения на тренировочных занятиях комплекса упражнений для развития прыгучести.

The article analyzes the problem of development of jumping ability in volleyball the teams student of the agrarian University. We consider data

obtained by testing players in the women's and men's volleyball teams. We found a significant increase of the results after applying the training sessions of exercises for developing jumping ability.

Відомості про авторів:

а) прізвище, ім'я, по батькові: Самохвалова Ірина Юріївна

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання

а) прізвище, ім'я, по батькові: Мелюшкіна Вікторія Володимиріна

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання