

Вдосконалення техніко - тактичних дій студенток першого курсу аграрного університету на секційних заняттях з волейболу

В. А. Матлаш, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Р. М. Харченко, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

П.Ф. Рибалко, к. пед. н., доцент кафедри ТМФК СумДПУ імені А.С.Макаренка, інститут фізичної культури, та доц. кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету

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].

В 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) [2, 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. В 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 Група	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кільк. разів)		Стрибок в довжину з місця (см)		Човниковий біг 4x9м (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±1 4
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±1 8

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 - силу 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.

Таблиця 2.

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

Група \ Тест	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кільк. разів)	Стрибок в довжину з місця (см)	Човниковий біг 4x9м (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

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 силової підготовки, а й засобами спрямованими на формування технічних навичок, які опосередковано впливали на рівень швидко-силових якостей.

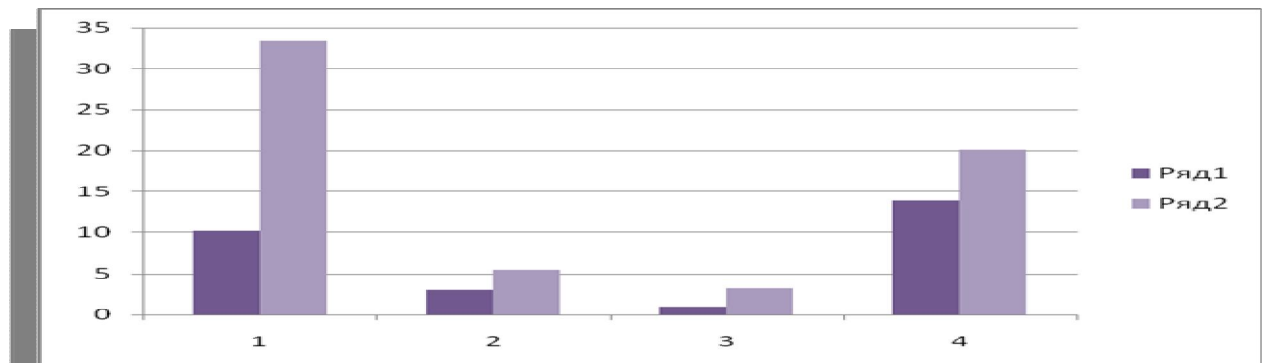


Рис. 1. Діаграма змін показників фізичної підготовленості контрольної і експериментальної груп протягом педагогічного експерименту(%)

- 1 - згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кільк. разів).
- 2 - стрибок в довжину з місця (см).
- 3 – човниковий біг 4x9м (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.

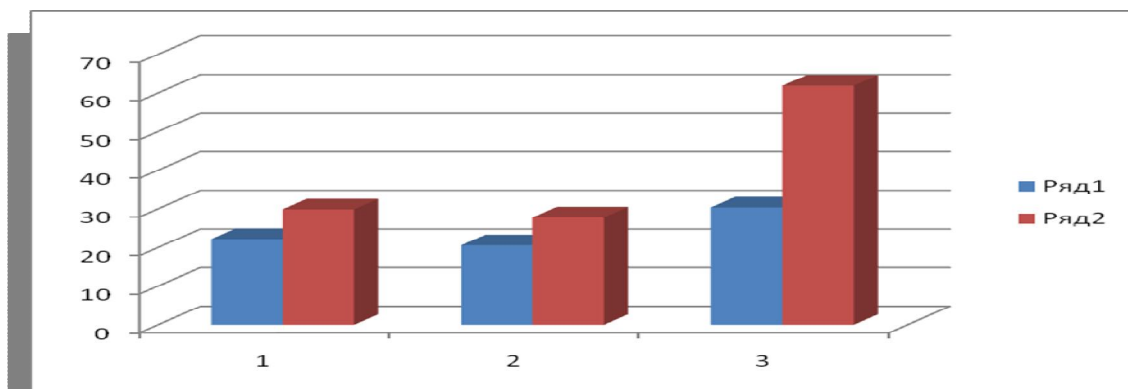


Рис.2. Діаграма змін показників технічної підготовленості контрольної і експериментальної груп протягом педагогічного експерименту (%)

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

Однак, треба підкреслити, що в експериментальній групі, де фізичній підготовці приділялось більше уваги і де зміни показників силової 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. В 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.

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

Відомості про авторів:

а)прізвище, ім'я, по батькові: Матлаш Віталій Анатолійович

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

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

а) прізвище, ім'я, по батькові: Харченко Роман Миколаєвич

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

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

а) прізвище, ім'я, по батькові: Рибалко Петро Федорович

б) посада: доцент

в) місце роботи: інститут фізичної культури СумДПУ імені А.С. Макаренка,
кафедра ТМФК; СНАУ, кафедра фізичного виховання

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