

Динаміка зміни показників спеціальної витривалості студентів-волейболістів аграрного університету

Харченко Роман старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Гриб Тетяна старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Самохвалова Ірина старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями дослідження. Сучасний волейбол пред'являє до фізичного розвитку волейболіста високі вимоги. Техніка гри характеризується різноманітністю прийомів, що виконуються в умовах швидких переміщень по ігровому майданчику. 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 пред'являє високі вимоги як до загальної так і до спеціальної витривалості гравців у волейбол [10].

Спеціальна витривалість - це здатність протистояти стомленню в умовах специфічних навантажень, особливо при максимальній мобілізації функціональних можливостей організму для досягнень в обраному виді спорту. Рівень її розвитку залежить від багатьох чинників і визначається специфічною підготовленістю всіх органів і систем спортсмена, рівнем його фізіологічних і психічних можливостей відповідно виду рухової діяльності [7,5].

Спеціальна витривалість волейболіста поєднує швидкісну, стрибкову та ігрову витривалість. Вона залежить від рівня розвитку загальної витривалості, підготовленості опорно – рухового апарату, від сили психічних процесів. Щоб правильно підійти до методики розвитку витривалості у волейболістів необхідно враховувати характер їх ігрової діяльності і навантаження яке вони отримують під час гри [3].

Аналіз методичних джерел та матеріалів сучасної практики показує, що методика удосконалення спеціальної витривалості в студентських волейбольних команд носить несистематизований характер.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи наукові роботи в галузі волейболу можна стверджувати, що проблему розвитку витривалості волейболістів вивчало багато фахівців. В. М. Зациорський відмічає, що робота, яка виконується спортсменами ігрових видів спорту безперервно змінюється як за інтенсивністю так і за формою рухів. Тому витривалість волейболістів залежить не тільки від того як швидко вони втомлюються, а й від того, як швидко відновлюються після роботи [4].

На думку Н.Г. Озоліна спеціальна витривалість - це не тільки здатність боротися з втомою, а й здатність виконати поставлене завдання найбільш ефективно в умовах суворо обмеженою дистанції (біг, ходьба на лижах, плавання та інших циклічні види спорту) або певного часу (футбол, теніс, бокс, водне поло та ін) [8].

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[9].

Мета роботи: дослідити динаміку зміни рівня спеціальної витривалості студентів – волейболістів у процесі секційних занять з волейболу.

Завдання дослідження.

1. Визначити і порівняти рівень спеціальної витривалості у волейболістів збірної команди СНАУ на початку і в кінці експерименту.
2. Дослідити динаміку зміни рівня спеціальної витривалості студентів – волейболістів протягом експерименту.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: аналіз науково – методичної літератури, тестові випробування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету (СНАУ). У дослідження брали участь 24 гравця збірних команд СНАУ з волейболу. Із них 10 жінок та 14 чоловіків.

На початку навчального року було проведено тестування рівня розвитку спеціальної витривалості. Рівень спеціальної витривалості визначався за тестами, які розроблені А. В. Біляєвим [1,2]. Для визначення швидкісної витривалості - біг 92м. «ялинкою», біг до чотирьох м'ячів із центра майданчика; для стрибкової витривалості – стрибки з місця поштовхом двох ніг на оптимальну висоту (до зросту чоловіка додають 1м., жінки – 80см.) з діставанням відмітки двома руками, нападаючий удар з розбігу із зон 2(4) протягом 3хв.(чол.), 2хв.(жін.), інтенсивність 12 – 14ударів за хвилину(чол.), 10 – 12 ударів за хвилину(жін.).

На підставі отриманих даних ми зробили висновок, що показники спеціальної витривалості у гравців студентських волейбольних команд аграрного університету знаходяться на рівні, який визначається як низький (Табл.1).

На тренувальних заняттях гравцями чоловічої та жіночої збірних команд СНАУ з волейболу виконувались спеціально підготовчі вправи, які максимально наближені до змагальних за формою, структурою і особливостям впливу на функціональні системи організму і специфічні змагальні вправи [7,10].

Для розвитку швидкісної витривалості виконувались вправи на швидкість багаторазово і більш тривало. Тривалість однієї серії та кількість серій при виконанні основних вправ були такими, щоб не порушувалася структура технічного прийому (це положення поширюється і на розвиток стрибкової витривалості). Дозування фізичного навантаження:

тривалість однієї серії - 30 с. - 2 хв; інтенсивність - висока; відпочинок між серіями - 1-3 хв.; кількість серій - 5-8.

Для розвитку стрибкової витривалості застосовувались стрибкові вправи з малими обтяженнями та без обтяжень, імітаційні та основні вправи. Дозування фізичного навантаження: тривалість однієї серії -1-3 хв; інтенсивність - без пауз між стрибками; відпочинок між серіями 1-4 хв; кількість серій - 5-8 .

Ігрова витривалість удосконалювалась шляхом проведення ігор з великим (ніж передбачено правилами змагань) кількістю партій та використанням в процесі гри (при досягненні рахунку 5,10,15 і в паузах між партіями) вправ різного тренувального впливу.

Вправи виконувались повторним, інтервальним та методом колового тренування. Інтенсивність та кількість виконання вправ в групах відповідала фізичній підготовці студентів. Такий вид тренувальної роботи дав змогу удосконалювати техніку - тактичну майстерність, сприяв розвитку спеціальної працездатності і вольових якостей гравців. Використання під час проведення тренування вправ, які перевищують за обсягом і інтенсивності змагальні навантаження, створював «запас міцності» у прояві всіх видів підготовки [2,3].

Друге тестування проводилось наприкінці навчального року. Його результати показали, що відбулися позитивні зміни рівня спеціальної витривалості волейболістів жіночої і чоловічої команди (Табл.1).

Таблиця 1.

Середні показники розвитку спеціальної витривалості у чоловічій та жіночій студентських команд з волейболу

№	Тестова вправа	стать	□ ±Sx	
			Початок експерименту	Кінець експерименту
1.	Біг 92м. «ялинкою», сек.	жінки	27,3±0,18	26,2±0,42
		чоловіки	26,7±0,04	25,1±0,63

2.	Біг до чотирьох м'ячів із центра майданчика, сек.	жінки	25,2±0,02	24,1±0,16
		чоловіки	25,5±1,12	23,7±0,54
3	Нападаючий удар з розбігу із зон 2(4) протягом 3хв(чол.), 2 хв.(жін.)	жінки	13,1±0,32	13,8±0,98
		чоловіки	10,2±0,13	9,7±0,17
4	Стрибки на „оптимальну” висоту з місця поштовхом двох ніг (раз).	жінки	23,8±0,14	29,3±0,12
		чоловіки	35,2±0,11	43,2±

Порівняльний аналіз показав, що у жіночій збірній команді з волейболу показники бігу 92м «ялинкою» (тест №1) та бігу до чотирьох м'ячів з центру майданчика (тест №2) змінився з низького рівня до нижче середнього рівня; показник тесту №3 залишились на рівні нижче середнього; у тесті № 4 - стрибки на оптимальну висоту з місця поштовхом двох ніг показники змінились з низького рівня до вище середнього рівня (таб.1).

Судячи із показників результатів попереднього і заключного тестування розвитку стрибучості у гравців чоловічої волейбольної команди виявлено: результати бігу 92м «ялинкою», та бігу до чотирьох м'ячів з центру майданчика змінились з низького рівня до середнього рівня; у тесті №3 рівень спеціальної стрибкової витривалості виріс з середніх показників до вище за середній, а результати стрибка на «оптимальну» висоту (тест №4) залишився на середньому рівні (таб.1).

Як ми бачимо з результатів тестування гравців волейбольних команд аграрного вузу показники рівня спеціальної витривалості 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 обґрунтована важливість та необхідність використання на тренувальних заняттях волейболістів вправ для розвитку спеціальної витривалості.

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

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

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

Список використаних літературних джерел

1. Ахмеров Э. К. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно – тренировочном процессе по волейболу и теннису: методические рекомендации/ Э. К. Ахмеров, В. Э. Ахмеров, И. А. Ширяев. – Минск, 2004. – С16 – 31.
2. Беляев А. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /А. В. Беляев, М. В. Савин. - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - С. 148 - 152.
3. Вольчинський А. Особливості тренування студентів - волейболістів із різною фізичною підготовкою/ А. Вольчинський, А. Ковальчук// Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім.. Лесі Українки, - 2015. - №17. – С. 38 – 42.
- 4 . Зациорский В.М. Фізичні якості спортсмена : учеб. для студентів вузів / В.М. Зациорский. - М.: Фізкультура і спорт, 1970. - 200 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2012. - 392 с.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексної оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості / Б.Х. Ланда. - М.: Радянський спорт, 2006. - 208 с.

7. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури : учеб. для студентів вузів / Л.П. Матвеев. - СПб.: Лань, 2003. - 160 с.

8. Озолін Н.Г. Настільна книга тренера: Наука перемогати / Н.Г. Озолін. - М.: Астрель, 2004. - 863 с.

9. 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/arxiv-nomeriv/slavuta-vipusk-4-5-2011/>

10. Фидельский В. В. Подготовка студенческих команд по спортивным играм: учебное пособие/ В. В. Фидельский, Ю. А. Подколзин, В. А. Кучин. –Мн.:Полымя,1989.–151с.

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. 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: Гриб Тетяна Олександрівна

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