

Вплив навантажень швидко – силової спрямованості на технічну підготовку волейболісток аграрного вузу в підготовчому періоді річного макроциклу

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

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

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до рухових якостей та функціональних можливостей студентів. Гра, що продовжується 1,5-2 год., насичена різними прийомами, раптовими та швидкими пересуваннями, стрибками, падіннями й іншими діями. У зв'язку з цим студент повинен мати гарну реакцію, спостережливість, швидкість пересування на невеликих відрізках, велику швидкість скорочення м'язів, стрибучість та інші якості в певних сполученнях [6].

Аналіз науково – методичних праць дозволив визначити, що багато авторів приділяють увагу вивченню питання ефективного планування тренувального процесу висококваліфікованих волейболістів. А щодо студентського спорту, то на даному етапі розвитку арсенал методичних і наукових розробок з проблеми підвищення якості тренувального процесу та ефективності змагальної діяльності більшості студентських команд є недостатнім [1,5,6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання про місце фізичної підготовки в загальній системі спортивного тренування довгий час залишається суперечливим. Одні віддають перевагу саме цьому виду підготовки і вважають його основною, інші у процесі тренування переважно займаються тактичною підготовкою, треті роблять акцент на

високій технічній майстерності. Адже зрозуміло, що унікальність кожного шляху складається з індивідуальних особливостей окремого спортсмена. Проте всі фахівці проходять до висновку, що без певного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки і їх органічного поєднання з іншими видами підготовки вирішити завдання досягнення спортивного результату на сучасному етапі розвитку волейболу неможливо [3].

На думку В. І. Гончаренко загальна та спеціальна фізична підготовка – дві складові одного явища. Їх варто розуміти в невідривній єдності, яка реалізується на практиці. Природно, що методика фізичної підготовки базується на єдності з іншими елементами тренування і, передусім, з технікою – тактичною і психологічною підготовкою. Автор вважає, що необхідним є науково – обґрунтований підхід, що дозволить цілеспрямовано моделювати й об'єктивно оцінювати величину та спрямованість тренувальних впливів на організм спортсменів [3].

У волейболі практично всі фізичні дії мають швидко – силовий характер. Тому першочерговою проблемою підвищення технічної майстерності спортсменів є удосконалення методики та способів швидко – силової підготовки, яка при цьому повинна розглядатись як невід'ємна частина загальної системи техніко – тактичної підготовки [5,6].

Дослідження Л. П. Матвеева показують, що високого рівня розвитку швидко – силових якостей можна домогтися лише при використанні всіх основних засобів в їх раціональному поєднанні. При цьому вибір вправ, їх обсяг та інтенсивність залежать від рівня фізичної підготовленості спортсменів, їх віку, спортивної спеціалізації, кваліфікації, а також завдань, що вирішуються на тренувальному занятті [5].

Ю. В. Верхошанський зазначає, що рівень швидко – силової підготовленості та вміння спортсменів повноцінно його використовувати є визначальним у вдосконаленні технічної майстерності в різних видах спорту, що вимагають прояву вибухових зусиль зокрема у волейболі [2].

На думку Р. І. Позерко, В. І. Проненко фізична підготовка має особливе значення в роботі з волейболістами. Вона є складовою частиною навчально – тренувального процесу. Від рівня розвитку фізичних якостей та здібностей специфічних для гри в волейбол, залежить оволодіння студентами техніко – тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики [7].

Мета дослідження: визначити вплив комплексу вправ швидкісно – силової спрямованості на технічну підготовку волейболісток аграрного університету в підготовчому періоді річного макроциклу.

Завдання

1. Дослідити рівень розвитку швидкісно - силових якостей гравців студентської жіночої волейбольної команди.
2. Розробити та впровадити в тренувальний процес комплекс вправ швидкісно - силової спрямованості
3. Визначити вплив швидкісно силових навантажень на технічну підготовку волейболісток.

Методи дослідження: аналіз науково – методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. В дослідженні брали участь 22 дівчини, які відвідують секційні заняття в групі спортивного удосконалення з волейболу. Студенток було поділено на дві групи експериментальну та контрольну по 11 чоловік в кожній.

На першому етапі (вересень) ми визначили рівень розвитку швидкісно силових підготовки волейболісток за такими нормативами:

Біг «ялинкою» (94м), стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, піднімання тулуба з положення лежачи, згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

За результатами тестування можна зробити висновок, що на початку експерименту рівень розвитку швидко – силових якостей в контрольній та експериментальній групі знаходиться майже на однаковому рівні, якій визначається як низький та нижче за середній(табл. 1).

Таблиця 1.

Динаміка зміни показників розвитку швидко – силової підготовки гравців жіночої волейбольної команди

№	Назва тесту	Контрольна група		Експериментальна група	
		Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту
1	Біг «ялинкою», сек	32,7±0,3	30,3±0,1	31,5±0,3	29,6±0,2
2.	Стрибок у довжину з місця, см	184,6±1,7	186,7±1,6	183,8±2,7	185,5±1,2
3.	Стрибок у висоту з місця, см	41,5±1,1	41,4±2,1	42,8±1,3	44,7±3,1
4.	Піднімання тулуба з положення лежачи, раз	43,2±3,6	45,1±3,2	40,1±4,1	47,2±1,2
5.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	10,3±2,6	15,3±2,3	11,5±3,1	18,3±2,5

Підготовчий період річного макроциклу відповідає фазі становлення спортивної форми. Завдання цього періоду є суттєве підвищення загального рівня функціональних можливостей організму спортсменів різнобічне і специфічне формування й удосконалення рухових здібностей, навичок і вмінь. Одне з головних завдань фізичної підготовки в підготовчий період - розвиток фізичних якостей, що найбільш ефективно впливають на підвищення рівня опанування прийомами техніки і тактики гри, підвищення спеціальної працездатності, виховання психологічної готовності до змагань[3].

Зміст тренувального процесу в контрольній групі відповідав плану підготовки команди на підготовчому етапі. До тренувального процесу

експериментальної групи жіночої волейбольної команди були додатково включені вправи для розвитку швидко – силових якостей. Вправи виконувались інтервальним методом, який передбачав виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку. До комплексу увійшли такі вправи: швидкісні вправи з опором та без (біг з чергуванням інтенсивності, човниковий біг), вправи з обтяженням та опором для вибіркового розвитку сили окремих м'язових груп (вправи з м'ячем вагою 1 кг), стрибкові вправи.

Наприкінці підготовчого періоду було проведено тестування рівня розвитку швидко – силових якостей. Аналіз отриманих результатів тестування рівня розвитку швидко – силових якостей жіночої студентської волейбольної команди показав, що спостерігались позитивні зміни, щодо переважної кількості показників в обох групах.

В контрольній групі показники тесту №1 (біг „ялинкою”) змінилися з низького рівня до нижче за середній, показники тестів № 4, та № 5 (згинання та розгинання рук в упорі лежачи та піднімання тулуба з положення лежачи) зросли з середнього рівня до високого рівня. Результати тестів № 2 та № 3 залишилися незмінними (табл. 1).

Результати рівня розвитку швидко – силових якостей студенток експериментальної групи в тесті №1 змінилися з низького рівня до середнього, в тесті № 2 – залишилися незмінними, в тестах № 3, № 4 та № 5 змінилися з середнього рівня до вище за середній рівень (табл. 1).

При проведенні порівняльного аналізу результатів педагогічного тестування в обох групах (контрольній та експериментальній) можна зазначити, що показники рівня розвитку швидко – силових якостей зросли в експериментальній групі.

Тестування рівня технічної підготовки волейболісток аграрного університету відбувалось наприкінці підготовчого етапу річного макроциклу. Рівень технічної підготовки визначався за наступними тестами: подача в ліву та праву половину поля (по п'ять у кожную), друга

передача на точність із зони в зону 4(2) (по п'ять спроб), прийом подачі із зони 1(5) в зону 3 (по п'ять спроб).

Таблиця 2

Результати тестування рівня технічної підготовки гравців жіночої
волейбольної команди

№	Назва тесту	КГ	ЕГ	%
1.	Подача в ліву та праву половину поля (по п'ять у кожному), раз	6,6±0,2	7,1±0,1	7,402
2.	2 - га передача на точність із зони в зону 4(2) (по п'ять спроб), раз	6,9±0,2	7,8±0,3	13,188
3	Прийом подачі із зони 1(5) в зону 3 (по п'ять спроб),раз	6,4±0,4	6,9±0,2	7,441

Примітка: КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група.

Порівняння результатів рівня технічної підготовки в експериментальній і контрольній групи вказує на перевагу рівня виконання ігрових дій гравцями експериментальної групи. Так в тесті „Подача” середні показники в експериментальній групі склали 7,11 рази, а в контрольній 6,62 разів; у тесті „Друга передача” результат в контрольній групі 6,9 разів, а в експериментальній 7,81 разів; у тесті „Прийом подачі” результат в контрольній групі склав 6,45 разів, а в експериментальній – 6,93разів (табл.2).

Висновки.

Аналіз спеціальної літератури показав, що проблема змісту фізичної підготовки на підготовчому етапі тренування студентських команд недостатньо вивчена.

Впровадження в тренувальний процес комплексу вправ швидко – силового спрямування дало змогу виявити статистично достовірний

приріст показників розвитку швидкісно – силових якостей в експериментальній групі.

Встановлено що, зміст тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу, що ґрунтується на першочерговому розвитку швидкісно – силових здібностей шляхом збільшення часу на виконання вправ швидкісно – силового характеру, показав достовірну перевагу показників технічної підготовки волейболісток експериментальної групи над показниками контрольної групи, навчально – тренувальний процес в якій здійснювався за загальною методикою.

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

Література

- 1.Вертель О. В. Вплив навантажень швидкісно – силової направленості на формування техніко – тактичної підготовленості юних волейболістів 10 – 14 років / О. В. Вертель// Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2008. – С.20.
2. Верхошанский Ю. В. Програмування та організація тренувального процесу/ Ю. В. Верхошанський. – М.: ФиС, 1985. – 176с.
3. Гончаренко В. І. Структура фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві в річному макроциклі/ В. І Гончаренко// Педагогічні науки:теорія, історія, інноваційні технології. СумДПУ ім.. А. С. Макаренка, 2014. - № 10(44). – С.20- 29
4. Клещев Ю. Н. Волейбол/ Ю. Н. Клещев. – М.:ФиС, 1983. - 94с.
5. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры: [учеб.пособие для ин-тов физ.культуры]/ Л.П.Матвеев - Москва: Физкультура и спорт,2004. - 543 с.
6. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

7.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/>

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 українознавства

а)прізвище, ім'я, по батькові: Мелюшкина Вікторія Володимирівна

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

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