

УДК796.325
С 59

Сокол О. В.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
Навчально-науковий гуманітарний інститут,
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
toops@ukr.net

Смірнова І. М.

старший викладач кафедри громадських наук,
Херсонський філіал Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Херсон),
toops@ukr.net

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті позначена проблема організації і планування процесу фізичної підготовки у волейболістів груп початкової підготовки за рахунок раціональної побудови тренувального режиму в підготовчому періоді з застосуванням засобів і методів, спрямованих на розвиток швидко-силових здібностей, спеціальної витривалості і сили.

Ключові слова: волейбол, фізична підготовка, спортивне тренування, фізична культура.

У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні демонструвати найвищі результати. Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфофункціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей. А це трапляється рідко навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов [1].

Мета та завдання дослідження – організація процесу початкового навчання та подальшого вдосконалення рухових дій у волейболі.

Об'єкт дослідження – спеціальні рухові здібності волейболістів.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати особливості фізичної підготовки волейболістів;
- Продемонструвати методику проведення фізичної підготовки у волейболі на основі схеми контрольних вимірів показників
- Дослідити зв'язок фізичного розвитку на всіх рівнях підготовки волейболістів.

Підготовка волейболістів на заняттях з фізичної культури і спорту, які відповідають сучасним вимогам, повинна бути спрямована на випереджальний розвиток рухових якостей і будуватися на основі атлетичної підготовки, оскільки рівень розвитку рухових якостей часто виступає як фактор, що лімітує. Недостатній рівень розвитку швидкості, сили, стрибучості, призводить до спотворення техніки виконання рухових прийомів і зниження їх ефективності [3].

Організація процесу початкового навчання та подальшого вдосконалення рухових дій у волейболі полягає не тільки в оптимізації управління діяльністю студентів-волейболістів з придбання ними знань, умінь і навичок, а й розвитку фізичних якостей [2].

Впровадження в процес навчання адекватних завдань і методик фізичної підготовки вже на початковому етапі формування рухових дій підвищує їх ефективність.

Специфіка побудови заняття з волейболу вимагає розвитку як загально фізичної, так і спеціальних якостей, що має велике значення в практичній роботі зі студентами-спортсменами.

Розподіл навчального часу в підготовчому періоді, на заняттях з групами початкової підготовки, з урахуванням рівня фізичної підготовленості, оптимальне співвідношення різних видів підготовки сприяє оптимізації спортивної підготовленості волейболістів.

В основу пропонованої методики, що має на меті підвищення рівня фізичної підготовленості, було запропоновано диференціювання засобів фізичної підготовки, що досягалося через планування тренувального процесу в спеціалізованих мікроциклах.

У підготовчому періоді, тривалістю 6 тижнів, нами було виділено три мікроцикла тривалістю 10 днів кожний.

Перший мікроцикл був спрямований переважно на розвиток спеціальної витривалості і гнучкості. Як засоби, використовувалися різні стрибкові і спеціальні бігові вправи, виконувані в великому обсязі з середньою інтенсивністю (60÷65% від максимальної). Вправи на розвиток гнучкості використовувалися, як засіб активного відпочинку і акцентовано виконувалися в 5 і 10 дні мікроциклу. При цьому навантаження всередині мікроцикла розподілялася таким чином, щоб «розгойдувати», тобто східчасто збільшувалася, а максимальне (пікове) навантаження припадало на 3 та 7 дні. В якості основних використовувалися інтервальний і повторний метод.

У другому мікроциклі вирішувалися завдання розвитку швидкісних і координаційних здібностей. Навантаження, в цьому випадку, становила 85÷95% від максимального навантаження, з двох-піковим розподілом (максимальне навантаження припадала на 3 і 6 день). Засобами виступали різні бігові вправи швидкісного характеру (25% від загального обсягу), ігрові естафети (20%), що підводять під ігрові вправи координаційної спрямованості (35%). Залишок тренувального часу відводився на розвиток спеціальної витривалості і гнучкості.

Третій мікроцикл був спрямований на розвиток спеціально силових здібностей (30%), координаційну підготовку з використанням вправ ігрової спрямованості (40%), розвиток спеціалізованих швидкісно-силових здібностей (стрибучості, вибухової сили і ін.). В цьому випадку навантаження всередині мікроцикла розподілялось з трьох-піковим підвищенням навантаження (2, 5 і 8 день) з використанням ударного мікроциклу в якому поступово знижується навантаження.

Методичні особливості (дозування навантаження, обсяг, інтенсивність) базувалися на основі загального положення енергоутворення анаеробної продуктивності (максимальна потужність досягається на 2-3 с і підтримує м'язову діяльність на високому рівні 10-15 с) і гліколітичного впливу (максимальна інтенсивність на 1-2 хв), при пульсі 160-180 і відновленні до 100 уд./хв. [2, 3].

Для розвитку і вдосконалення швидкісно-силових здібностей (стрибучості) використовуються наступні методи:

- метод ненасичених зусиль (30-50% від максимальних);
- пов'язаний метод (стрибки на блок з обтяженням);
- метод кругового тренування.

Вправи для розвитку і вдосконалення сили відрізняються великим різноманіттям: з обтяженнями, з подоланням власної ваги тіла, на снарядах і зі снарядами та ін. [3].

Основні методи підготовки, які використовуються в передсезонних зборах:

- стадодинамічний метод (підйом обтяжень у вибуховому характері, прискорення після вправ з обтяженням);
- ударний метод (зістрибування з тумби і перестрибування бар'єру);
- ігровий метод (естафети, ігри з набивним м'ячем).

Більшість вправ, що застосовуються для розвитку фізичних якостей волейболіста, надає різнобічний вплив на опорно-м'язовий апарат спортсмена. У той же час фізичні вправи переважно впливають на розвиток швидкісно-силових якостей: швидкість, витривалість, гнучкість і спритність.

Аналіз результатів тренувального процесу в групах початкової підготовки показав ефективність подібного планування, в основі якого лежала комплексна спрямованість виконання вправ швидкісно-силового характеру, що поєднується з елементами навчання техніці волейболу, вдалося досягти зростання всіх показників, особливо в експериментальній групі (таблиця 1).

Отримані результати свідчать про перевагу запропонованої методики тренувальних занять для експериментальної групи в порівнянні з контрольною, що підтверджує висновок про те, що технічна майстерність – це набір прийомів, які будуть в визначати весь подальший хід становлення спортивної майстерності волейболістів, які виступають в командах вищих розрядів. Але цей «арсенал» накопичується на базі швидкісно-силової підготовки волейболістів, без якої технічна, тактична, психологічна і навіть інтелектуальна підготовленість спортсменів не досягає свого максимального потенціалу.

Висновки:

- уваги заслуговують питання оптимізації та поєднання фізичної і технічної підготовки волейболістів. Тільки за умови добре відпрацьованої техніки рухів, виконуваних з повним використанням фізичного потенціалу, можливо їх виконання в умовах, пов'язаних з перешкодами, що впливають на зміну структури рухів, і найбільш часто зустрічаються в ситуаціях змагальної гри.

Таблиця 1. – Показники розвитку швидкісно-силових якостей експериментальної і контрольної груп

№	Тест	Статистичні параметри							Відмінності	
			Початкові дані			Відмінності	Кінцеві дані			
			$\bar{x}$	m	δ		$\bar{x}$	m		δ
1	Стрибок в довжину з місця (см)	К	193,2	2,30	8,92	p>0,05	194,8	2,58	10,80	t=2,27 p<0,05
		Э	192,3	2,38	9,21		202	0,66	2,59	
2	Човниковий біг 5×10 м	К	28,58	2,12	8,23	p>0,05	28,58	0,431	1,67	t=0,568 p>0,05
		Э	28,7	2,13	8,26		28,23	0,436	2,30	
3	Стрибок вгору з місця (см)	К	51,5	3,82	14,8	p>0,05	51,06	0,59	2,30	t=4,79 p<0,01
		Э	51,8	1,84	14,9		55	0,59	1,69	
4	Метання набивного м'яча на дальність	К	668	11,47	4,44	p<0,05	689	9,76	3,78	t=0,719 p>0,05
		Э	648	11,44	4,43		679	10,20	3,96	

- запропонований варіант фізичної підготовки був удосконалений за рахунок раціонального освоєння технічних прийомів, правильного підбору підвідних і підготовчих вправ, розвитку фізичних якостей, необхідних для їх виконання.

и пути подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта, посвященной 80-летию ИргСХА: материалы международной научно-практической конференции. Москва: Перо, 2014. С. 139–143.

Література

1. Русаков А. А. Основы теории спорта: учебное пособие. Иркутск, 2013. 142 с.
2. Русаков А. А. Курсы по выбору в составе профессиональной подготовки. *Проблемы*

3. Русаков А. А. Силовой атлетизм в структуре физического воспитания педагогического вуза. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2016. № 1 (131). С. 201–205.

Sokol O. V., Associate Professor of the Department of the Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), toops@ukr.net

Smirnova I. N., Senior Instructor of the Department of the Social Sciences, the Kherson Branch of the National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Kherson), toops@ukr.net

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF SPECIAL MOTOR ABILITIES OF STUDENTS – VOLLEYBALL PLAYERS OF PRIMARY TRAINING GROUPS

The article is devoted to the problem of the organization and planning of physical training process at volleyball players in primary training groups due to the rational training regime line-up in the preparatory phase with application of the means and methods aimed at the moving abilities' development.

Key words: volleyball, physical training, athletic training, physical education.