

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЬ

Семенець М. М., студ.;
Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
kf.uabs@gmail.com

Вступ. Жорстка спортивна конкуренція, постійне підвищення вимог до спортивного удосконалення техніко-тактичних дій у волейболі змушує нас до постійного пошуку шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу у ВНЗ. Навчально-тренувальний процес оволодіння та удосконалення техніко-тактичних прийомів у волейболі досить складний і великий за обсягом, тому вимагає від тренера і команди великих спільних зусиль і випробувань.

Мета: узагальнення накопиченого багаторічного досвіду роботи зі студентами груп спеціалізації секції волейболу вищого навчального закладу Сумського державного університету.

Актуальність цієї теми в тому, що для удосконалення спортивної майстерності гравців з волейболу необхідною умовою є застосовування сучасних засобів і методів спортивного тренування. Як показали спостереження, переважно роздільне навчання технічних елементів, а також традиційна форма організації студентів під час занять, не сприяють міцності формування техніко-тактичних навичок. Виникає необхідність нестандартного, нешаблонного підходу у викладі програмного матеріалу зі спортивних ігор. Тому знаходження ефективної технології навчання прийомам волейболу завжди знаходиться в сфері пильної уваги тренерів, вчителів, викладачів. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є застосування інтегральної підготовки (В. М. Костюкевич [3]).

Інтегральну підготовку можна розглядати як раціональну методику по формуванню у студентів знань, умінь, навичок, необхідних їм в навчальній та майбутній професійній

діяльності (тренерській, викладацькій, інструкторській та т. п.). Інтегральна підготовка, за визначенням В.М. Костюкевича [3], являє собою систему тренувальних впливів, покликану максимально використовувати тренувальні ефекти технічної, тактичної, фізичної та інших видів підготовки у змагальній діяльності волейболістів. Цілком зрозуміло, що, чим ширше й досконаліше арсенал техніки, тим більше можливості максимально використовувати в грі фізичний потенціал, а чим ширше і досконаліший арсенал тактики, тим більше можливостей максимально реалізувати в грі технічний потенціал. Єдності тактичної та технічної підготовки досягають шляхом удосконалення технічних прийомів в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищеною інтенсивністю, що сприяє вдосконаленню техніки. (І.Д. Глазирін, Б.А. Артеменко [1], А.В. Гончарова [2]).

Таким чином, можна стверджувати, що спортивний результат в волейболі складається з усіх видів спортивної підготовки спортсмена і рівень кожного з видів підготовки мають свій вплив на успіх команди у змаганнях. В роботі надано методичні рекомендації застосування інтегральної підготовки для розвитку та удосконалення спортивної майстерності.

Виклад матеріалу дослідження. Згідно з темою та завданнями, дослідження проводилося упродовж 2015-2016 рр. на сучасній спортивній базі вищого навчального закладу Сумського державного університету. У ньому взяли участь волейболістки спортивного відділення (експериментальна група) і гравці студентської команди (контрольна група). З метою перевірки ефективності впливу методики проведення інтегральних занять у навчально-тренувальному процесі проведено формувальний експеримент. Контингент, який брав участь у дослідженні, був однієї вікової групи (18–20 років). На початку проведення учасники формувального експерименту не мали достовірних відмінностей у досліджуваних показниках.

Заняття в експериментальній групі проводилися комплексно (інтегровано) за експериментальною методикою. На відміну від

контрольної групи, фізична підготовка в експериментальній групі була спрямована на розвиток основних фізичних якостей у волейболі у поєднанні з виконанням технічних прийомів гри.

Під час виконання завдань інтегральної підготовки застосовували такі методи та засоби розвитку фізичних якостей: колове тренування, короткочасних зусиль, повторний метод, перемінний, поточний, удосконалення раніше засвоєних вправ, вправи на переключення в технічних прийомах і тактичних діях.

Для розвитку основних фізичних і психофізіологічних якостей додатково використовували фізичні вправи за рекомендацією автора В. М. Костюкевича [3].

В результаті проведеного педагогічного експерименту відмічений приріст показників експериментальної групи студентів відносно результатів учасників контрольної групи по фізичній, психофізіологічній і технічній підготовленості.

Результатами експерименту доведено, що використання комплексу фізичних вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки призводить до істотного покращання результатів фізичної підготовленості, а саме:

- витривалості на 6,4 % при ($p < 0,001$);
- силової витривалості у вправах: підйом тулуба на 12,2 % при ($p < 0,01$);
- згинання розгинання рук в упорі лежачі на 11,4% при ($p < 0,05$);
- швидкості на 11,4 % при ($p < 0,01$);
- спритності на 3,2 % при ($p < 0,05$);
- гнучкості на 17,2 % при ($p < 0,05$);
- вибухової сили у вправах: стрибок у довжину на 12,2% при ($p < 0,01$);
- стрибка в гору на 12,2 % при ($p < 0,01$);
- кидка набивного м'яча на 19,4% при ($p < 0,001$).

Порівняльний аналіз отриманих даних експериментальної і контрольних груп дозволив визначити позитивний вплив запропонованих автором системи фізичних вправ на усі досліджувані компоненти психофізіологічної підготовленості

студенток експериментальної групи. Так, виявлено достовірне підвищення рівня сенсомоторних реакцій, а саме:

- простої зорово-моторної реакції на 11,9 % при ($p < 0,001$);
- реакції вибору на 10,7 % при ($p < 0,001$);
- переключення уваги 34,1 % при ($p < 0,001$);
- функціональної рухливості нервових процесів на 14,4 % при ($p < 0,001$).

Висновки.

1. Інтегральна підготовка спортсменів охоплює розвиток і вдосконалення необхідних спеціальних якостей: фізичних, технічних, тактичних, психологічних і теоретичних знань, і є необхідною умовою для удосконалення спортивної майстерності в навчально-тренувальному процесі.

2. Використання технічних засобів контролю рівня розвитку психофізіологічних якостей дозволяє спостерігати за динамікою змін отриманих результатів і надає можливість завчасно корегувати навчально-тренувальний процес підготовки.

3. Аналіз гри в волейбол і проведені дослідження показують, що успішність техніко-тактичних дій студентів-волейболістів в значній мірі визначається високим рівнем розвитку сенсомоторних рухових реакцій.

Література

1. Глазырин И. Д., Артеменко Б. А., Связь психофизиологических и нейродинамических функций с технико-тактической подготовленностью волейболистов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 6. – С. 25–29.

2. Гончарова А. В. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата волейболистов. / А. В. Гончарова. // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 45–48.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. / В.М. Костюкевич – Вінниця : Планер. 2014. – 616 с.