

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Овчаренко Н., студ., Лисенко О. В., ст. викл.

Сумський державний університет

natalya.owcharenko2012@yandex.ru

Волейбол як вид спорту за останні кілька років перетерпів значні зміни, які пов'язані як із природним процесом розвитку гри, так і з кардинальними змінами в правилах, що відбулися в 90-ті роки. Все це вплинуло на змагальну й тренувальну діяльність провідних волейболістів світу. Поряд із класичним волейболом активно розвиваються такі різновиди гри, як пляжний волейбол, міні-волейбол, піонербол, парковий волейбол та інші види [1].

Метою даної роботи є вивчення методики проведення секційних занять з волейболу як основ організації згуртування та отримання навиків з даного виду спорту.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- охарактеризувати аспекти розвитку волейболу як фізичного явища;
- дати характеристику класичного волейболу на сучасному етапі;
- дослідити якісні зміни під впливом навантажень швидкісно-силової спрямованості на формування підготовленості волейболістів.

Волейбол – це командний вид спорту, олімпійська дисципліна, форма проведення дозвілля, метод спілкування, видовище [1, с. 4, 5]. Волейбол – одна з найбільш поширених ігор у світі та в Україні. Масовий характер волейболу пояснюється високою емоційністю і доступністю, заснованої на простоті правил гри інескладності устаткування.

Волейболіст – це всебічно розвинений атлет, що володіє силовою й швидкісною витривалістю, «вибуховою» силою, стрибучістю, гнучкістю, вмінням орієнтуватись у складній

ігровій обстановці. Волейболіст завдає удари по м'ячу, робить велику кількість швидкісних переміщень із раптовими зупинками й зміною напрямків, багаторазовими падіннями і кидками – фізична підготовка є основною умовою досягнення спортивних результатів, будучи фундаментом технічної й тактичної підготовки [2, с. 34].

Тому, поряд з вдосконаленням технічної, тактичної і психологічної підготовки, важливим завданням навчально-тренувального процесу є підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовки й покращення функціональних можливостей студентів-волейболістів.

Загальна фізична підготовка створює умови для спортивної спеціалізації й охоплює широке коло вправ, що розвивають різні фізичні якості в такому співвідношенні, яке необхідно саме у волейболі [1, с. 25]. Завданнями загальної фізичної підготовки є зміцнення здоров'я, різносторонній фізичний розвиток студентів, підвищення функціональних можливостей організму, розширення обсягу рухових навичок;

Тестування й контрольні випробування фізичної й техніко-тактичної підготовленості проводилися на початку й кінці навчального року (вересень – травень) за загальноприйнятою методикою, відповідно до програми ДЮСШ. Реалізація запланованого педагогічного експерименту була організована й проведена протягом двох років на спортивній базі волейбольного клубу «Маркохім» м. Маріуполь. Склад групи складає 16 чоловік.

Дані досліджень показують, що контрольні зміни вихідних показників у даних тестах, після закінчення навчального року, указують, що у вересні 2013 р. волейболісти показали практично ідентичні результати з тим же періодом 2011 р. 11,2 с й 11,7 с із 1-1 відповідно в тесті 6 м х 5 разів. Невелике поліпшення часу 0,5 з 1-1 виконання даного тесту у вересні 2011 р., цілком ймовірно, обумовлено віковими змінами організму спортсменів й явищами залишку тренуваності.

У тесті 2 пов'язаної із проявом швидкісної витривалості так само відбулися певні позитивні зміни. Так, якщо середній час

пробігання тесту 2 «Ялинка», на початку дослідження (вересень 2013 р.) склало 31,5 с з 1-1, то наприкінці першого року навчання воно покращилося на 1,3 с з і склало 30,9 с 1-1. Наприкінці другого року підготовки (травень місяць 2011 р.) час пробігання даного тесту покращилося на 1,2 с і склало 29,7 с.

Особливо значне зрушення в результатах спостерігається після другого року підготовки юних волейболістів. Порівняння показує, після першого року навчання у юних волейболістів спостерігалися позитивні зрушення в результатах метання м'яча в обох тестах № 3 й № 4 (відповідно 0,6 м й 0,35 м), але вони виявилися не значними. На другому році навчання в юних волейболістів спостерігається більше значний приріст результатів у метанні набивного м'яча. Так, у тесті № 3 він склав 0,87 м, а в тесті №4 – на 0,81 м, що відповідно більше на 0,27 м й 0,4 м, у порівнянні з першим роком навчання.

Так, за два роки навчання у групі початкової підготовки результати стрибка в довжину з місця (тест № 5) вирости на 34 см. Однак, слід зазначити й той факт, що приріст даної результативності отриманий, в основному, за перший рік занять (приріст склав 17 см). За другий рік навчання даний приріст виявився трохи меншим і склав 13 см.

У тесті №6 (стрибок нагору з місця) результати в перший рік підготовки вирости на 4,8 см, а за другий - на 7,7 см. У цілому, висота підйому загального центра ваги (ЗЦВ) юних волейболістів за два роки підготовки зросла до 44,9 см при середніх вихідних даних в 21,8 см і склала 23,1 см. Отриманий приріст результативності в тесті № 6 (стрибок нагору з позначкою) перевищив вихідний показник на 105,0 %, що з'явилося наслідком цілеспрямованої роботи з розвитку швидкісних і силових якостей, а так само застосуванням інтенсивної технології вдосконалювання швидкісно-силових здатностей у юних волейболістів.

Про необхідність і дотримання вибору пріоритетності й вибірковості засобів у розвитку фізичних якостей у юних волейболістів говорять результати тесту №7 (вимір станової

сили). За два роки підготовки приріст станової сили склав 15,2 кг і практично був поступовим (6,2 кг 1-й рік й 6,0 кг – 2-й рік) і постійним.

Таким чином, результати дворічного застосування цілеспрямованої програми розвитку швидкісно-силових здатностей дає можливість зробити деякі висновки:

1. Переваги розвитку фізичних якостей шляхом застосування вправ швидкісно-силової спрямованості (80%) у загальному обсязі фізичної підготовленості принесли позитивні результати практично у всіх аспектах фізичної підготовки юних волейболістів.

2. Сила м'язів верхнього плечового пояса також має позитивну динаміку: результат покращився в середньому на 1,9 м або на 25,6 %.

3 огляду на залежність тренувального процесу висококваліфікованих волейболістів від умов і змісту спортивного змагання, актуальним є завдання аналізу змагальної діяльності й удосконалення на його основі керування змагально – тренувальною діяльністю.

Література:

1. Айрапетьянц Л. Р., Годик М. А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). – Т. : Изд-во им. Ибн Сины, 1991. – 165 с.
2. Зацюрский В. М. Теоретические и метрологические основы отбора в спорте. Учебное пособие для слушателей УСО и ВВП/ГЦОЛИФК. – М., 1980. – 41 с.