

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

СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Бурла А. О. к.фіз.вих.; Острога К., студ.
Сумський державний університет
aburla@mail.ua

Вступ. Сучасний волейбол – надзвичайно цікава і видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, дії в захисті і під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участі гравців передньої та задньої лінії. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку. Поряд із вирішенням завдань зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед юних спортсменів, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі і віку до систематичних занять цим видом спорту протягом життя [1; 2].

Мета: вдосконалення навчально-тренувального процесу, спрямованого на підвищення фізичної і технічної підготовленості юних волейболістів.

Завдання:

1. Розглянути особливості організації і структури навчально-тренувальних занять з волейболу.
2. Визначити взаємозв'язок рівня технічної та фізичної підготовленості юних волейболістів.

Виклад матеріалів дослідження. Дослідження проводилося в період з травня по листопад 2016 року на базі ДЮСШ м. Суми.

У дослідженні взяли участь 20 учнів віком 12–13 років. Заняття з волейболу проводилися у спортивному залі ДЮСШ і на шкільному майданчику.

Дослідження проводилось поетапно. На першому етапі вивчалась науково-методична і спеціальна література за

напрямом дослідження, узагальнювався досвід роботи вчителів з фізичної культури і тренерів ДЮСШ щодо навчання техніки гри у волейболі і розвитку фізичних здібностей юних спортсменів. На другому етапі з вересня 2016 р. було сформовано дві групи: контрольну та експериментальну. Розроблялась і випробовувалась методика використання тренажерів для технічної та фізичної підготовки юних волейболістів. На третьому етапі коригувалась і впроваджувалась у практику методика використання тренажерів на навчально-тренувальних заняттях з волейболу, узагальнювались результати досліджень, формувались певні висновки. Учні експериментальної групи з метою підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості та оволодіння технікою гри у волейбол використовували нескладні тренажери. Учні контрольної групи займались за планом ДЮСШ для груп навчальної спортивної спеціалізації.

До початку педагогічного експерименту і наприкінці його у школярів визначався рівень швидко-силової підготовленості.

Щоб практично перевірити припущення про те, що використання спеціальних нескладних тренажерів з метою підвищення рівня розвитку тих фізичних якостей, які характеризують спеціальну фізичну підготовленість юних волейболістів, будуть сприяти підвищенню рівня технічної і фізичної підготовленості юних волейболістів, був проведений педагогічний експеримент. У педагогічному експерименті взяли участь 20 юних волейболістів 12–13 років, що мають стаж тренування у ДЮСШ з волейболу від року до двох років. Юні спортсмени були розподілені на контрольну та експериментальну групи за принципом рівноцінних пар. Педагогічний експеримент здійснювався протягом п'яти місяців – з травня 2016 року по листопад 2016 року.

Тренувальний процес упродовж проведення педагогічного експерименту здійснювався в контрольній та експериментальній групах відповідно до Програми з волейболу для України.

Відмінності у тренувальному процесі контрольної та експериментальної груп полягали в тому, що у тренувальному

процесі експериментальної групи для вдосконалення технічної і фізичної підготовленості юних волейболістів використовували комплекс підготовчих вправ на тренажерах і на спеціальному обладнанні. У кінці основної частини занять волейболісти експериментальної групи виконували протягом 10–15 хвилин спеціальні вправи на спеціальному обладнанні для навчання і вдосконалення техніки подачі і нападаючого удару.

Для локального розвитку м'язових груп, що беруть участь в основних рухах у волейболі, спортсмени експериментальної групи займалися також з різними обтяженнями і на тренажерах. Дані, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість юних волейболістів контрольної та експериментальної груп до початку та після завершення експерименту, подано в табл. 1.

Таблиця 1

Порівняльні показники фізичної підготовленості юних волейболістів на початку і після педагогічного експерименту

№ п/п	Показники тестових завдань	Дані досліджуваних груп							
		експериментальної				Контрольної			
		вихідні	Підсумкові	приріст	рівень різниці (р)	вихідні	підсумкові	приріст	рівень різниці (р)
1	Стрибок угору з місця, см	38,4±0,7	41,5±0,21	106,4	≤0,01	37,4±0,9	39,6±0,28	104,6	≤0,05
2	Потрійний стрибок з місця, см	544±6,9	581±7,4	105,7	≤0,01	548±8,0	570±7,8	103,4	≤0,1
3	Біг на 3 м, с	0,84±0,4	0,85±0,07	110,72	≤0,05	0,93±0,05	0,89±0,03	104,82	≤0,05
4	Віджимання в упорі лежачи, кількість	5,49±0,28	7,0±0,12	123,2	≤0,01	5,5±0,21	6,6±0,25	116,9	≤0,01
5	Підтягування на перекладині, кількість	4,1±0,4	6,4±0,18	121,3	≤0,05	4,3±0,2	5,0±0,19	111,1	≥0,05
6	Присідання, кількість разів за 20 с	10,5±0,8	14,5±0,5	129,6	≤0,01	10,8±0,3	13,0±0,4	115,9	≤0,01
7	Вистрибування з присіду, кількість разів за 20 с	12,5±0,7	16,5±0,8	125,8	≤0,01	13,0±0,37	14,9±0,6	115,9	≤0,01
8	Біг «9-3-6-3-9» м, с	10,52±0,25	9,73±0,18	109,28	≤0,05	10,59±0,37	10,03±0,28	106,52	≥0,05

Результати дослідження засвідчили, що юні спортсмени, які

входили до контрольної та експериментальної груп, до педагогічного експерименту суттєво не відрізнялися за величиною більшості показників, що вивчалися. Аналіз проведених досліджень доводить, що дані, які визначають фізичну підготовленість волейболістів, які брали участь у педагогічному експерименті, характеризуються переважним підвищенням показників у юнаків, що входили до експериментальної групи (табл.1).

Висновки. Раціональне застосування технічних засобів дає змогу:

1. Цілеспрямовано вирішувати питання управління навчально-тренувальним процесом спортсменів і більш ефективно проводити навчання техніки спортивних вправ.

2. Розширити коло засобів і методів, що застосовуються у фізичній і технічній підготовці юних спортсменів.

3. Дотримуватися принципу сполученості, тобто відповідності спеціальних вправ основним змагальним рухам, завдяки чому не тільки розвиваються фізичні якості, але й одночасно вдосконалюється технічна майстерність. Практика застосування тренажерних пристроїв свідчить про те, що до найбільш ефективних пристроїв, що навчають, відносяться ті, які створюють і моделюють умови, близькі до змагальної діяльності спортсменів, володіють високою надійністю і безвідмовністю в роботі, забезпечують отримання інформації про результати своїх дій, дозволяють широко використовувати індивідуальну, поточну, кругову форми організації занять і дають змогу комплексного розвитку окремих видів підготовки.

Література

1. Айриянц А. Г. Волейбол / А. Г. Айриянц. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 158 с.

2. Борисов О. О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу / О. О. Борисов. – К. : Вид-во ПП «Люскар», 2004. – 664 с.

3. Волейбол : [учеб. для высш. учеб. завед. физ. культуры] / А. А.Беляев, А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, Н. В. Карполь. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 38 с.