

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Хавруняк І.В.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті розглянуто основи методики навчання техніки гри у волейбол та розвиток фізичних якостей у студентів різної кваліфікації, необхідних їм для ефективного оволодіння технікою гри й досягнення високих результатів у процесі фізичного виховання. Указується на правильний підбір методів, принципів і засобів, що використовуються на заняттях як ефективний компонент формування вмінь і навичок в оволодінні технічними прийомами й тактичними діями. Запропонована оптимальна методика розв'язання завдань і підбору засобів та методів тренування. Обґрунтовано, що на різних етапах тренування волейболістів, поряд із фізичними якостями, техніко-тактична підготовка є однією з основних. Доведено, що важливим етапом тренувального процесу є цілорічна періодизація з урахуванням рівня фізичної й технічної підготовки.

Ключові слова: фізичні якості студентів, волейбол, спеціальна фізична підготовка, тренування.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра. Нею займається значна частина населення України та, звичайно, багато хто прагне досягнути спортивних висот. Але, щоб демонструвати в такій грі майстерність, треба пройти досить великий шлях підготовки. Ця підготовка починається з перших кроків гравця у волейболі й закінчується його виходом зі спорту. Зрозуміло, що оволодіти майстерністю вдається не з перших занять. Розв'язати цю проблему якомога швидше – завдання, яке хвилює гравця і його тренера.

У нашій країні волейбол – один з масових і доступних видів спорту. На Україні дана гра набула розвитку у повоєнні роки. Команди українських спортсменів займали призові місця на Міжнародних спартакіадах. Успіхи в розвитку волейболу в країні пов'язані насамперед із самовідданою творчою працею провідних тренерів і педагогів О. К. Дюжева, Е. Г. Горбачова, В. А. Титаря, В. С. Пономаренка, Г. І. Шелекетіна, Л. О. Небилицького, С. В. Великого, Ю. С. Курильського, Б. П. Терещука, Е. О. Северова, Л. П. Ліхно та багатьох інших, які виховали цілу плеяду талановитих гравців [3, с. 12].

Сучасна гра у волейбол – складний вид спорту, який потребує від спортсмена атлетичної підготовки і досконалого володіння техніко-тактичними навичками гри. Без наполегливої і систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному волейболі неможливо. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності, як правило, досягають спортсмени, які почали займатися грою з дитячих років. Коректна організація навчально-тренувальної роботи в низових колективах, і особливо в школах, є передумовою для поповнення збірних команд областей, країни молодими здібними волейболістами.

Процес підготовки волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості дитини та її фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів [1, с. 10].

Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину сучасного суспільства. Весь процес підготовки має сприяти патріотичному вихованню, вихованню старанного ставлення до навчання і праці. У процесі навчально-тренувальних занять під впливом фізичних вправ у волейболіста виховуються відповідні вміння і на-

вички. Багаторазове повторення вправ впливає на діяльність усіх органів і систем.

Поряд із виконанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, удосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед студентської молоді, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі й віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми та на якій опирається автор. Аналізуючи літературні джерела та роботи фахівців у галузі волейболу, можна сказати, що ця спортивна гра за останні десятиліття зазнала чималих змін, які пов'язані як із її природним процесом, так і зі змінами в правилах. Незважаючи на значну кількість досліджень у волейболі, багато аспектів цієї спортивної гри залишаються не розкритими й чекають своїх удосконалень.

У спільній спортивній діяльності беруть участь люди, різні за професійною підготовкою, життєвим досвідом, індивідуальними рисами та характером, темпераментом тощо, тому особливу актуальність мають змістовна частина цього виду спорту й специфічно важливі для волейболу психофізіологічні аспекти рухової діяльності гравців та тренера [4, с. 112]. На вивчення шляхів оптимізації процесів виховання й навчання, становлення особистості гравця-волейболіста звернено увагу психологів, педагогів, теоретиків фізичного виховання В. В. Давидова, Б. Т. Лихачова, Т. Н. Мальковської, В. П. Філіна та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття полягає в тому, щоб узагальнити основні тенденції розвитку техніки гри у волейбол та визначити особливості тренувального процесу фахівці з волейболу під час їх навчання у ВНЗ; виявити найбільш ефективні методи техніко-тактичної підготовки волейболістів.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Відповідно до проблеми дослідження головне завдання полягає у розкритті суті та особливостей техніко-тактичної підготовки фахівців за спеціалізацією «Волейбол»; охарактеризувати тенденції розвитку техніки гри у волейбол.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Сьогодні накопичено фактичний матеріал наукових досліджень, присвячений оцінці фізичної підготовленості студентської молоді. У результаті цих досліджень встановлено, що в більшості сту-

дентів ВНЗ України фізична підготовленість така: з оцінкою 3 бали – 41,21%; 2 бали – 22,03%; 1 бал – 5,88% [6, с. 95].

Із метою оцінки рухових якостей як показників рівня фізичної підготовленості студентів визначено інформативність вправ державного тестування. Вправи, що включені в систему тестів, дають змогу оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей, зокрема силу, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність.

Сучасний ж волейбол – надзвичайно цікава й видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті й під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої й задньої лінії. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не лише фізичного розвитку, а й активного відпочинку.

Рухові дії волейболістів полягають у великій кількості стартів, прискорень та стрибків, вибухових ударних рухів при тривалому, швидкому й майже безперервному реагуванні на обставини, які змінюються, що висуває високі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів [2, с. 91].

Якісно новий рівень розвитку волейболіста вимагає розвитку фізичних якостей спортсмена (зміни правил, комплектування команд високорослими гравцями; підвищення атакуючого потенціалу за рахунок швидкісних переміщень і підвищеної швидкості виконання технічних прийомів із використанням усєї довжини сітки).

Технічні прийоми волейболу належать до складнокординаційних рухів і тому вимагають від педагога-тренера ретельної попередньої підготовки. Більшість тренерів у практичній роботі з юними волейболістами опираються на власний досвід, рекомендації провідних педагогів і тренерів, аналіз літературних джерел, публікацій у всесвітній мережі Інтернет та інший потік інформації, яким володіє тренер, він дуже різноманітний і суперечливий. Перед тренером-педагогом постає завдання правильного вибору й ухвалення рішення, яке б сприяло зростанню спортивної майстерності його учнів.

Навчання і тренування волейболістів підпорядковане закономірностям фізичного виховання і будується з урахуванням загальнопедагогічних специфічних для спортивного тренування принципів.

В першу чергу, при підготовці навчально-тренувального процесу майбутнім фахівцям з волейболу необхідно наголошувати, що на заняттях спортом необхідно дотримуватись наступних вимог:

1. Систематично (не менш як 2 рази на рік) здійснювати лікарський контроль, урахувавши вікові особливості спортсменів, допускати до занять тільки абсолютно здорових дітей. Суворо використовувати лікарські рекомендації.

2. Розподіляти учнів на групи (за віком і рівнем підготовки), індивідуалізувати навантаження. Суворо дотримувати режиму дня, застосовувати принципи регулярності й поступовості у збільшенні навантажень, виділяти достатньо часу для відпочинку між навантаженнями.

3. Не переносити особливостей режиму й методики тренування дорослих спортсменів у практику роботи з дітьми, юнаками і дівчатами (забороняється вузькоспеціалізована підготовка без достатнього застосування загальнорозвиваючих вправ, частого використання максимальних навантажень).

Для правильної побудови навчально-тренувального процесу і визначення спортивного навантаження дуже важливе значення мають дані самостійних

спостережень (самоконтролю) спортсменів за станом свого здоров'я, фізичним розвитком. Вони дають змогу тренеру і лікареві своєчасно виявити небажані зміни в організмі і запобігти перевтомі та перетренованості, поліпшити методику тренування, усунути порушення режиму дня та несприятливі впливи факторів зовнішнього середовища.

Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Тому на початковому етапі багаторічного процесу підготовки волейболістів вправи з техніки, тактики і сама гра в волейбол недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток учнів. Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загальнорозвиваючих і підготовчих вправ [8; с. 82].

Із метою оцінки рухових якостей як показників рівня фізичної підготовленості студентів визначено інформативність вправ державного тестування. Вправи, що включені в систему тестів, дають змогу оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей, зокрема силу, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей більшість фахівців рекомендують:

- стрибок у довжину з місця;
- підтягування на перекладині;
- стрибок угору з місця за Аболаковим;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 10 с;
- кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками із-за голови, сидячи ноги нарізно;
- потрійний стрибок із місця;
- піднімання тулуба із положення лежачи на спині до вертикального положення за 10 с;
- вистрибування з присіду за 10 с;
- піднімання ніг із положення лежачи на спині до вертикального положення за 10 с

Із метою оцінки рівня технічної підготовленості студентів доцільно провести таке тестування:

- передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах;
- прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах;
- подачі м'яча – верхня й нижня;
- прийом м'яча знизу після подачі в задану зону;
- прямий нападаючий удар із власного підкидання;
- нападаючий удар із передачі партнера [7, с. 488].

Під час тренування волейболом, виходячи з фізичних можливостей студентів, особливо слід дотримуватись принципу: крок за кроком, щабель за щаблем. У цьому є особлива логіка, тобто тренування спортсменів поступово ускладнюється, їх зміст збагачується. Гравцям дано вибір: імітуючи різні ігрові моменти, вони можуть збільшувати навантаження або знижувати їх. Освоївши на практиці основні технічні прийоми, спортсмени не лише навчались правильно їх виконувати, а й (що теж важливо) будуть точно знати, у якій конкретній ситуації потрібно застосовувати той чи інший прийом. Освоївши один щабель за іншим, потрібно переходити до гри.

Поряд із грою в підготовці волейболістів використовуються певне коло техніко-тактичних вправ, але поза зв'язком з етапом і періодом підготовки команди без урахування зростаючої кваліфікації студентів. Зрозуміло, що такі вправи згодом стають для гравців цілком посилюючими або навіть легкими завданнями, тому виявляються не стимулюючим, а стримуючим фактором у підвищенні спортивної майстерності.

Слід зазначити, що універсальних вправ, однаково мірою придатних для навчання новачків і для тренування волейболістів високих розрядів, немає. Вправи для новачків мають відповідати їхнім реальним здібностям і можливостям виконати завдання з вивчення основ техніки й тактики гри. А вправи для добре підготовлених волейболістів повинні бути наближені до ігрових ситуацій. Тим паче це повинно торкатися вправ, які застосовуються в дозмагальний період підготовки гравців.

Кількість вправ, що застосовуються для навчання й тренування волейболістів, теоретично безмежна. Саме достатком засобів можна приблизно відтворити на тренуванні ті ігрові ситуації, які можуть виникнути на змаганнях. Крім того, широко варіюючи вправи, можна цікаво побудувати заняття, а цікавість завжди викликає в гравців усвідомлення своїх дій, що є важливим чинником у реалізації завдань підготовки [5, с. 212].

Не слід забувати й про емоційну сторону навчального процесу. Тут головну роль відіграють та ж розмаїтість і новизна вправ. Доцільність використання тієї чи іншої вправи або групи подібних вправ диктується положеннями, що прийняті в спортивних іграх при оволодінні руховими діями. Відповідно до цих положень вивчення прийомів техніки й тактичних дій та їхнє вдосконалення здійснюються в такій послідовності:

- ознайомлення з досліджуваним прийомом, дією;
- вивчення в спрощених умовах;
- вивчення в ускладнених умовах;
- закріплення в умовах, близьких до ігрових, і в грі.

Така послідовність вивчення й закріплення практичного матеріалу характерна для будь-якого контингенту волейболістів, незалежно від рівня підготовленості. Правда, для новачків буде примітно більш тривале та рівномірне за часом проходження всіх взаємозалежних між собою етапів. А для гравців високої підготовленості основний час буде переважно віддано двом останнім етапам.

Єдність технічної та тактичної підготовки досягається вдосконаленням техніки прийому в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищенням інтенсивності, що допомагає у вдосконаленні техніки. Ефект інтеграцій цих видів підготовки досягається під дією трьох вправ: перший – виконання прийомів гри в рамках тактичних дій; другий – поступовість виконання різних тактичних дій; третій – переключання в тактичних діях різного характеру. Для всіх типів вправ характерна тривалість їх виконання.

Список літератури:

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста / И. В. Аверин // Спорт в шк. – 2000. – № 11–12. – С. 9–16.
2. Ажицкий К. Ю. О добротности государственных нормативов оценки физической подготовленности населения Украины / К. Ю. Ажицкий, В. А. Гальчинский // Міжнародний симпозіум «Фізична підготовленість і здоров'я населення». – Одеса, 1998. – С. 90–92.
3. Беляев А. А. Волейбол: учебник [для высш. учеб. заведений физ. культ.] / А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, Н. В. Карполь. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 368 с.
4. Донченко А. Б. Волейбол: техника игры. Советы опытных спортсменов / Донченко А. Б. – М.: [б. и.], 2002. – 237 с.
5. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография / Ж. Л. Козина. – Харьков: [б. и.], 2009. – 396 с.
6. Мельник Т. Контроль за рівнем спеціальної тренованості волейболістів / Т. Мельник, К. Жигун // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 2(6) – С. 95–99.
7. Соколькова О. Структура та зміст тренувальної роботи учнів-волейболістів 10–11 класів протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки в спортивній секції / О. Соколькова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 4(20). – С. 486–491.
8. Проценко Г. Визначення особистісно-орієнтованого стилю спілкування тренера в процесі тренувальної та змагальної діяльності юних волейболісток // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. I. – С. 270.
9. Фалькова Н. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. культури і спорту. – Донецьк, 2002. – 20 с.

За час існування волейболу було доведено, що бездоганна техніка або тактика одного гравця не може зрівнятися з техніко-тактичними діями команди.

Одже на різних етапах підготовки фахівців-волейболістів поряд з іншими якостями, техніко-тактична підготовка є однією з основних. Для ігрової діяльності у волейболі характерними є швидко змінюючи умови боротьби на майданчику, що знаходяться під невинним контролем суперника, який в свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри і здобути перемогу. Кожен волейболіст має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задумки суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій. Важливу роль у волейболі має технічна підготовка спортсмена, яка включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра.

Аналізуючи науково-методичну літературу з даного питання, можна зробити висновок, що від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить від володіння студентами техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку. Гра у волейбол – це не лише ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості, як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд із фізичними якостями волейбол за змістом і специфікою сприяє вихованню моральних якостей, передусім колективізму, товарищескості, мужності.

Умілий, правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями, сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей спортсмена. Важливим етапом методики проведення тренувальних занять є етапність проведення занять та їх цілорічна періодизація з урахуванням принципів тренування. У підготовці і новачків, і волейболістів високої кваліфікації бувають такі періоди, коли потрібно вивчити принципово нові прийоми, тактичні дії та взаємодії. Тому немає необхідності в жорсткому диференціюванні засобів техніко-тактичної підготовки волейболістів, що відрізняються рівнем ігрової кваліфікації.

Хавруняк И.В.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация

Особенности тренировочного процесса волейболистов разной квалификации. В статье рассмотрены основы методики обучения техники игры в волейбол и развитие физических качеств у студентов разной квалификации, необходимых им для эффективного овладения техникой игры и достижения высоких результатов в процессе физического воспитания. Указывается на правильный подбор методов, принципов и средств, которые используются на занятиях, как эффективный компонент формирования умений и навыков в овладении техническими приёмами и тактическими действиями. Приведены оптимальные методы решения заданий и подбора средств и методов тренировки. Обосновано, что на разных этапах тренировки волейболистов рядом с физическими качествами технико-тактическая подготовка является одной из основных. Доказано, что важным этапом методики проведения тренировочных занятий является этапность проведения занятий и круглогодичная их периодизация с учётом принципов тренировки.

Ключевые слова: физические качества студентов, волейбол, специальная физическая подготовка, тренировка.

Havrnyak I.V.

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

FEATURES TRAINING PROCESS TRAINING VOLLEYBALL IN HIGHER EDUCATION

Summary

Peculiarities of Training Process of Volleyball Players of Different Qualifications. In the article we have studied main methods of teaching of volleyball technics and development of physical qualities among students of different qualifications that are necessary for effective mastering of game's technics and achieving of high results in the process of physical education. Attention is paid to the right choice of methods, principles and means that are used at trainings as an effective component of formation of abilities and skills while mastering technical actions and tactical actions. We have brought optimal methods of tasks solving and choosing of means and methods of training. It was proved that on different stages of training of volleyball players physical qualities and technico-tactical preparation is one of the main. It was proved that an important stage of method of conducting of trainings is staging of trainings conducting and all-year periodization taking into account training principles.

Keywords: physical qualities of students, volleyball, specialized physical preparation, training.