

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-78>

УДК 796.054-378.172

Рогаль І.В.

Вінницький торговельно-економічний інститут
Київського національного торговельно-економічного університету

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

Анотація. Розглянуто сучасні підходи до успішної підготовки студентів волейболістів з метою ефективного розвитку їх технічної підготовленості. Проведено аналіз та узагальнення літературних джерел з метою дослідження сучасних засобів й методи розвитку й удосконалення спортивної майстерності студентів непрофільних закладів вищої освіти. Встановлено, що якісно новий рівень гри у волейбол залежить від раціонального використання в тренувальному процесі студентів інноваційних підходів до розвитку й удосконалення технічної підготовки. Ефективними вважаються засоби, основані на пропорційному застосування різних елементів техніки гри з урахуванням рівня фізичної підготовленості волейболістів, біомеханічних показників рухів, морфофункціонального та психоемоційного стану волейболістів на засадах індивідуалізації тренувального процесу.

Ключові слова: волейбол, студенти, технічна підготовленість, фізичні якості, фізичне виховання.

Rogal Iryna

Vinnitsia Trade and Economic Institute of
Kyiv National Trade and Economic University

APPLICATION OF MODERN EQUIPMENT FOR DEVELOPMENT OF TECHNOLOGY IN VOLLEYBALLS IN UNIVERSAL HIGHER EDUCATION

Summary. The modern approaches to the successful training of volleyball students in order to effectively develop their technical preparedness are considered. The analysis and generalization of literary sources with the purpose of research of modern means and methods of development and perfection of athletic skill of students of non-specialized institutions of higher education is carried out. To achieve improvement of sportsmanship of athletes is possible through introduction in the process of physical education in institutions of higher education of modern means and methods that will promote the development of physical, gaming, as well as technical and tactical readiness of students. The overwhelming majority of researchers point to the need for an integrated approach to the training process of sports teams in the game of sports. In particular, in order to improve the technical training of volleyball players, modern specialists and authoritative trainers are developing new training models. Scientists recommend the use of targeted training programs and the development of shock techniques in a holistic and dissected method based on the results of biomechanical research. Considerable attention is paid to the formation of shock skills, taking into account the anthropometric data of athletes, using visual means of training. It is established that a qualitatively new level of volleyball play depends on the rational use of innovative approaches in the training process of students to the development and improvement of technical training. Given the fact that there are work that indicates a direct proportional relationship between physical development, morphofunctional state of the organism and general physical preparedness, it can be argued about the possibility of influencing the technical training of volleyball players through the improvement of certain physical qualities in them. Effective means are considered based on the proportional application of various elements of the game technology, taking into account the level of physical fitness of volleyball players, biomechanical parameters of movements, morphofunctional and psycho-emotional state of volleyball on the basis of individualization of the training process.

Keywords: volleyball, technical preparedness, physical qualities, physical.

Актуальність дослідження. Аналіз протоколів різного рівня змагань серед молодіжних команд з ігрових видів спорту показав, що протягом останніх років спортивна майстерність студентів, які навчаються у непрофільних закладах вищої освіти, потребує удосконалення [2; 5; 6]. Досягти покращення спортивної майстерності спортсменів можливо через впровадження у процес фізичного виховання ЗВО сучасних засобів й методів, які сприятимуть розвитку фізичної, ігрової, а також техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

Незважаючи на наявність досліджень з питань осучаснення і модернізації тренувального процесу волейболістів [2; 4; 6; 7], на даний час в науковій літературі недостатньо висвітлені питання щодо можливостей застосування наявних методів і засобів в умовах непрофільних закладів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З огляду на те, що існують роботи, які вказують на прямий пропорційний зв'язок між фізичним розвитком, морфофункціональним станом організму та загальною фізичною підготовленістю можна стверджувати про можливість впливу на технічну підготовленість студентів, які займаються у спортивних секціях з волейболу, через удосконалення у них певних фізичних якостей.

З огляду на це, заслуговує на увагу технологія аквафітнесу ігрового спрямування на прикладі баскетболу, запропонована Базилюк Т.А. За даними авторки, використання такої програми у процесі фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів забезпечує покращення їх психоемоційного стану, показників функціональної підготовленості, фізич-

них якостей – швидкості реакції та координації. Як стверджує дослідниця, застосування такої технології у процесі фізичного виховання студенток, сприяє також й навчанню техніки володіння м'ячем [1].

Чернов Л.Я. виділив основні технічні дії, необхідні для опанування гри у волейбол: подача, прийом, передача м'яча, атакуючий удар, блок та перекидання (технічний прийом захисту, коли атака неможлива). З метою розвитку необхідних для цієї спортивної гри фізичних якостей автор пропонує в тренувальному процесі застосовувати вправи, спрямовані на розвиток швидкості, спритності, гнучкості, сили, вибухової сили тощо [7].

Переважає більшість науковців сходяться на думці, що досягти належного рівня технічної підготовленості у студентів-волейболістів можливо лише за умови дотримання певних принципів спортивного тренування, а саме: послідовності, неперервності, систематичності, поступовості та індивідуалізації. Такий підхід забезпечить підвищення ефекту від тренувальних занять без шкоди для здоров'я студентів [2; 4; 8].

Мета дослідження: дослідити сучасний стан та можливості удосконалення технічної підготовки студентів, які займаються у спортивних секціях з волейболу засобами фізичного виховання у непрофільних ЗВО.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел.

Виклад основного матеріалу. Переважає більшість дослідників вказують на необхідність комплексного підходу до тренувального процесу спортивних команд з ігрових видів спорту. Зокрема, з метою удосконалення технічної підготовки волейболістів сучасними фахівцями та авторитетними тренерами розробляються нові моделі тренувань. Популярними здебільшого є адаптовані до сучасного рівня гри схеми динаміки об'єму та інтенсивності навантажень в річному макроциклі тренувань. Науковці рекомендують використовувати цільові програми навчання і вдосконалення техніки ударних рухів цілісним та розчленованим методом, побудованих на результатах біомеханічних досліджень. Значну увагу при цьому приділяють формуванню навичок ударних рухів з урахуванням антропометричних даних спортсменів, використовуючи наочні засоби навчання. З цією метою в тренувальному процесі волейболістів, як правило, використовують різні види фізичних вправ: підвідні, імітаційні, змагальні, ігрові тощо. Водночас, враховуючи складнокоординаційну природу переважної більшості рухових дій волейболістів, у під час тренувальних занять з волейболу використовують вправи, спрямовані на розвиток координації, гнучкості, спритності [4; 6].

З метою підвищення рівня технічної підготовки на усіх етапах підготовки волейболістів провідні тренери застосовують такі моделі тренування, які забезпечують набуття навички застосовувати арсенал технічних прийомів і засобів в різних ігрових ситуаціях при активній протидії суперника [2].

Раціоналізація тренувального процесу та чітка градація дій учасників команди під

час атаки чи нападу забезпечують покращення техніки у волейболі з одночасним удосконаленням швидкісної техніки. Слід указати, що у пошуках інноваційних підходів до тренувального процесу тренери часто схильються до одночасного використання під час гри різних варіантів подач й атак, що, на думку практиків, є запорукою підвищення рівня гри, одночасно забезпечує дієву атаку та сильних захист. Іншою інноваційною складовою в технічній підготовці волейболістів є оптимальне застосування об'ємних рухів.

Як свідчить аналіз літературних джерел, перемоги на змаганнях високого рівня визначаються зрілістю тактичної майстерності волейболістів. Високий рівень тактичної підготовленості волейболістів залежить від ефективного використання технічних прийомів, варіативності тактичних дій [7].

Слід указати, що досягти гармонійного розвитку й удосконалення тактичної та технічної підготовки можливо лише за умови урізноманітнення застосованих у тренувальному процесі технічних прийомів. При цьому необхідно дотримуватися й іншої вимоги до тренування – багаторазового виконання індивідуальних, групових, командних дій в нападі та захисті [5; 7].

Всі інноваційні підходи в спортивному тренуванні спрямовані на досягнення максимального позитивного результату. Під час гри у нападі частіше використовується напад із задньої лінії, і не лише з першої зони, але й з п'ятої і, особливо, з шостої. Помітно частіше прослідковується підключення до нападу гравців задньої лінії, коли гравець, що пасує також знаходиться на задній лінії, тобто є четвертим нападаючим. При грі в захисті частіше команди страхують блокуючих гравцем передньої лінії, що не бере участь у блоці [5].

Взаємодія технічних прийомів, направлена на вдосконалення швидкості і сили займає провідну роль в досягненні високих результатів виконання технічних прийомів гри, зокрема нападаючого удару, дій в захисті [3; 7].

Технічні прийоми волейболу належать до складнокоординаційних рухів і тому вимагають від тренера ретельної попередньої підготовки. Більшість тренерів у практичній роботі з волейболістами опираються на власний досвід, рекомендації провідних педагогів і тренерів, аналіз літературних джерел та інший потік науково-обґрунтованого інформаційного матеріалу. У спільній спортивній діяльності гравців та тренера особливу актуальність має змістовна частина цього виду спорту й специфічно важливі для волейболу психофізіологічні аспекти рухової діяльності [5; 6].

Висновки і пропозиції. Якісно новий рівень гри у волейбол залежить від раціонального використання в тренувальному процесі студентів інноваційних підходів до технічної підготовки. Ефективними вважаються засоби, основані на пропорційному застосування різних елементів техніки гри з урахуванням рівня фізичної підготовленості волейболістів, біомеханічних показників рухів, морфофункціонального та психоемоційного стану волейболістів.

Список літератури:

1. Базылюк Т.А. Инновационная технология аквафитнеса с элементами баскетбола в физическом воспитании студенток : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Киев, 2013. 216 с.
2. Гаркуша С.В. Педагогічні аспекти дослідження технічної підготовки гравців під час змагань з волейболу. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2001. № 7. С. 26–29.
3. Дорошенко Е.Ю., Мельничук Ю.В. Параметри ефективності техніко-тактичної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 2. С. 116–121.
4. Костюкевич В.М., Драчук А.І., Зацерковна Л.М. Теорія і методика техніко-тактичної ігрової і загальної підготовки спортсменів ігровиків. Навчально-методичний посібник з теорії і методики обраного виду спорту для студентів з фізичного виховання і спорту. Вінниця : ВДПУ, 2004. 50 с.
5. Кудряшов Є.В., Шинкарьов С.І., Максимова Н.В. Вплив рівня технічної підготовленості на ефективність змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. № 14. С. 17–24.
6. Осадчий О.В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп [автореферат]. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2007. 24 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
8. Чернов Л.Я. Волейбол как средство физического воспитания студентов специального учебного отделения ВУЗа [автореферат]. Москва : Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2000. 28 с.

References:

1. Bazylyuk T.A. (2013). Innovatsionnaya tekhnologiya akvafitnesa s elementami basketbola v fizicheskom vospitanii studentok [Innovative Technology of Aquafitness With the Elements of Basketball in Education of Students (Girls)] (PhD Thesis). Kiev.
2. Harkusha S.V. (2001). Pedagogichni aspekty doslidzhennia tekhnichnoi pidhotovky hravtsiv pid chas zmahania z voleibolu [Pedagogical aspects of the study of technical training of players during volleyball competitions]. *Bulletin of the T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium"*, no. 7, pp. 26–29.
3. Doroshenko E.Iu., Melnychuk Yu.V. (2006). Parametry efektyvnosti tekhniko -taktichnoi diialnosti kvalifikovanykh voleibolistiv [Parameters of effectiveness of technical and tactical activity of qualified volleyball players]. *Theory and methods of physical education and sports*, no. 2, pp. 116–121.
4. Kostiukevych V.M., Drachuk A.I., Zatserkovna L.M. (2004). Teoriia i metodyka tekhniko-taktichnoi ihrovoi i zahalnoi pidhotovky sportsmeniv ihrovyyiv. Navchalno-metodychnyi posibnyk z teorii i metodyky obranoho vydu sportu dla studentiv z fizychnoho vykhovannia i sportu [Theory and methodology of technical and tactical play and general training of athletes of players]. Vinnytsia : VDP. (in Ukrainian)
5. Kudriashov Ye.V., Shynkarov S.I., Maksymova N.V. (2004). Vplyv rivnia tekhnichnoi pidhotovlenosti na efektyvnist zmahalnoi diialnosti voleibolistok riznoi kvalifikatsii [Influence of the level of technical preparedness on the effectiveness of competitive activities of volleyball players of different qualifications]. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, no. 14, pp. 17–24.
6. Osadchyi O.V. (2007). Vplyv spetsialnykh zasobiv navantazhennia na stan tekhnichnoi maisternosti voleibolistiv riznykh vikovykh hrup [avtoreferat] (PhD Thesis). Kharkiv : Kharkivska derzhavna akademiia fizychnoi kultury.
7. Platonov V.N. (2004). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporте. Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primenenie. Kiev : Olimpiyskaya literatura. (in Russian)
8. Chernov L.Ya. (2000). Voleybol kak sredstvo fizicheskogo vospitaniya studentov spetsial'nogo uchebnogo ot-deleniya VUza [Volleyball as a means of physical education for students of a special university department] (PhD Thesis). Moskva.