

Удосконалення нападаючого удару в юних волейболістів

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк);
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана (м. Київ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Нападаючі удари – це найефективніший спосіб атакуючих дій команди. Виконуються ці технічні прийоми в стрибку з розбігу в сітки. Нападаючий удар викликає захоплення глядачів і приносить величезне задоволення самим волейболістам. Незважаючи на зовнішню уявну простоту гри, техніка волейболу дуже складна. Це насамперед пояснюється тим, що всі технічні прийоми гри виконуються при короткочасному зіткненні рук і м'яча. До того ж ці прийоми потрібно виконувати завжди ефективно, незважаючи ні на які зміни умов гри [1].

Сучасний волейбол ставить високі вимоги до технічної майстерності спортсменів. Тому технічна підготовка волейболістів набуває більшої значущості.

Спостерігаючи за нападаючими гравцями, можна побачити, як зросло значення фізичної підготовки. Спортсмени повинні володіти великим набором технічних прийомів, які неможливо виконати без належної фізичної підготовки: прийом, атака, силова подача, переміщення й захисні дії на задній лінії, блок.

Є всі підстави характеризувати нападаючий удар як найважливіший, вирішальний технічний елемент гри: 60–65 % виграних командою очок приносить напад [2–3].

Завдання дослідження – визначити ефективність спеціальних вправ у вдосконаленні прямого нападаючого удару та експериментальному обґрунтуванні методики юнаків 2–3 розряду з волейболу.

Методи та організація дослідження. Для розв'язання поставленої проблеми здійснено вивчення науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, оцінку показників фізичної підготовленості; проведено експеримент; статистичну обробку даних; здійснено аналіз експериментальної роботи.

Педагогічний експеримент проводили на базі спортивного комплексу СНУ ім. Лесі Українки. В експерименті брали участь юнаки, які мають 2–3 розряд, навчаються в інституті фізичної культури та здоров'я. Складено дві групи: експериментальну (вісім осіб) і контрольну (вісім чоловік). Розподіл у групи відбувся після попереднього тестування, щоб рівень фізичної й технічної підготовленості груп був приблизно однаковим. Заняття проводили тричі на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця) по дві академічні години. Експериментальна група займалася за розробленою нами методикою, а контрольна – за раніше застосовуваною.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Процес удосконалення техніки суто індивідуальний, але основна спрямованість тренувань для студентів така, щоб за допомогою різних вправ і методичних прийомів виробити в гравців надійність, різнобічність технічних дій у процесі змагань. Цієї досконалості можна досягти тільки багаторазовим повторенням вправ, створюючи певні труднощі при виконанні нападаючих ударів (додаткове фізичне навантаження, нестандартне виконання завдань, психічне навантаження).

Група запропонованих нами тренувальних засобів була спрямована на підвищення рівня розвитку прямого нападаючого удару та являла собою комплекс вправ із набивними м'ячами, стрибкових вправ на місці та в русі, а також комплексу вправ для вдосконалення техніки прямого нападаючого удару.

Для визначення вихідного рівня розвитку фізичної підготовленості на початку педагогічного експерименту ми протестували обидві групи. Визначали результати човникового бігу, стрибка в довжину, метання набивного м'яча (2 кг) із місця.

Дослідженнями не виявлено статистично значимої різниці між розвитком фізичної підготовленості експериментальної й контрольної груп на початку констатувального експерименту.

Після двох місяців тренувань за запропонованою нами методикою проведено повторне тестування, що й повино було вказати на сильні та слабкі сторони висунутої нами гіпотези (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості на початку та в кінці експерименту

Етап дослідження	Експериментальна група	Контрольна група	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Стрибок у довжину з місця				
До експерименту	246,1±1,1	246,2±0,9	0,13	P >0,05
Після експерименту	251,8±1,3	248,2±0,9	2,20	P <0,05
Метання набивного м'яча				
До експерименту	8,6±0,1	8,5±0,1	0,73	P >0,05
Після експерименту	9,1±0,1	8,7±0,1	2,13	P <0,05
Човниковий біг				
До експерименту	9,10±0,02	9,30±0,01	0,18	P >0,05
Після експерименту	8,60±0,01	9,10±0,01	2,19	P <0,05

Результати тестування в кінці експерименту дають підставу констатувати більш високий приріст в експериментальній групі, порівняно з контрольною. За всіма тестами в експериментальній групі ми спостерігаємо достовірне покращення результатів.

У порівняльному аналізі даних експериментальної та контрольної груп виявлено, що в тесті «Стрибок у довжину з місця» на початковому етапі експерименту групи перебувають практично на одному рівні. Приріст рівня розвитку досліджуваної якості склав в експериментальній групі 5,7 см, а в контрольній – 2 см. Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики показала, що в експериментальній групі виявлено статистично достовірні результати (p <0,05).

У порівняльному аналізі даних експериментальної й контрольної груп виявлено, що в тесті «Метання набивного м'яча вагою 2 кг» на початковому етапі експерименту групи перебувають практично на одному рівні. Приріст рівня розвитку досліджуваної якості склав в експериментальній групі 0,5 м, а в контрольній – 0,2 м. Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики показала, що в експериментальній групі виявлено статистично достовірні результати (p < 0,05).

У порівняльному аналізі даних експериментальної та контрольної груп виявлено, що в тесті «Човниковий біг» на початковому етапі експерименту групи перебувають практично на одному рівні. Приріст рівня розвитку досліджуваної якості склав в експериментальній групі 0,5 с, у контрольній – 0,2 с.

Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики засвідчила, що в експериментальній групі виявлено статистично достовірні результати (p < 0,05).

Для визначення вихідного рівня розвитку технічної підготовленості на початку педагогічного експерименту ми протестували обидві групи. Визначили результати нападаючого удару із зони № 4 в зону № 1 і 5 та нападаючий удар із зони № 2 в зону № 1 і 5

Після двох місяців тренувань за запропонованою нами методикою проведено повторне тестування (табл. 2).

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості на початку та в кінці експерименту

Етап дослідження	Експериментальна група	Контрольна група	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Нападаючий удар із зони № 4 в зону № 5 і № 1				
До експерименту	26,2±0,9	27±0,8	0,64	P >0,05
Після експерименту	31,0±0,8	28,6±0,7	2,18	P <0,05
Нападаючий удар із зони № 2 в зону № 1 і № 5				
До експерименту	26,1±0,9	25,8±0,6	0,25	P >0,05
Після експерименту	30,8±1	28,1±0,6	2,19	P <0,05

Результати тестування в кінці експерименту є підставою, щоб констатувати більш високий приріст в експериментальній групі, порівняно з контрольною.

У порівняльному аналізі даних експериментальної та контрольної груп виявлено, що в тесті «нападаючий удар із зони № 4 в зони № 5 і 1» на початковому етапі експерименту групи перебувають

«практично на одному рівні. Приріст середнього значення рівня розвитку досліджуваної якості склав в експериментальній групі 4,8, а в контрольній – 1,6. Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики показала, що в експериментальній групі виявлено статистично достовірні результати ($p < 0,05$).

У порівняльному аналізі даних експериментальної та контрольної груп виявлено, що в тесті «нападаючий удар із зони № 2 у зони № 1 і 5» на початковому етапі експерименту групи перебувають практично на одному рівні. Приріст рівня розвитку середнього значення досліджуваної якості склав в експериментальній групі 4,7, а в контрольній – 2,3. Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики засвідчила, що в експериментальній групі виявлено статистично достовірні результати ($p < 0,05$).

Висновки й перспективи подальших досліджень. У результаті аналізу даних літературних джерел виділено особливості техніки прямого нападаючого удару. Аналіз теоретичних джерел засвідчив, що методика вдосконалення техніки виконання прямого нападаючого удару в групі підвищення спортивної майстерності (волейбол) розроблена недостатньо.

У нашу методику вдосконалення техніки виконання прямого нападаючого удару включено комплекси спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення техніки прямого нападаючого удару.

Установлено, що систематичне застосування розробленої методики дає змогу оптимізувати процес технічної підготовки волейболістів.

Розроблена методика щодо вдосконалення техніки виконання прямого нападаючого удару в ході педагогічного експерименту довела свою ефективність. Результати, отримані в процесі педагогічного експерименту, свідчать про достовірне покращення показників як у фізичній, так і в технічній підготовленості юних волейболістів.

Джерела та література

1. Ашмарин В. А. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. фак. физической культуры / В. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 38 с.
2. Беляев А. В. Волейбол на уроках физической культуры / А. В. Беляев. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 144 с.
3. Беляев А. В. Волейбол на уроках физической культуры / А. В. Беляев. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 14 с.
4. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М. : Издат. центр «Академия», 2004. – 400 с.
5. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение. – 223 с.
6. Поповский В. М. Модельные характеристики волейболистов высокой квалификации. Совершенствование методов и средств спортивной тренировки / В. М. Поповский. – Л. : [б. и.], 1979. – С. 78–79.
7. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт. 1986. – 286 с.
8. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. – Киев : Здоровье. 1990. – 128 с.

Анотації

У роботі показано, що науково обґрунтована й розроблена технологія вдосконалення нападаючого удару волейболістів при раціональному співвідношенні вправ з урахуванням основних педагогічних умов, які визначають її ефективність, дає змогу підвищити загальний рівень спортивної майстерності гравців. Проведено аналіз тренувального процесу юних волейболістів, спрямованого на підвищення рівня технічної та фізичної майстерності. Обґрунтовано ефективність педагогічного експерименту із застосуванням комплексів спеціальних фізичних вправ, які спрямовано на розвиток фізичної та технічної підготовки волейболістів. Установлено, що систематичне застосування розробленої методики дає змогу оптимізувати процес технічної підготовки волейболістів.

Ключові слова: нападаючий удар, функціональна підготовка, фізичні вправи.

Александр Валькевич, Валерий Кузнецов. Совершенствование нападающего удара у юных волейболистов. В работе показано, что научно обоснованная и разработанная технология совершенствования нападающего удара волейболистов при рациональном соотношении упражнений с учетом основных педагогических условий, определяющих ее эффективность, позволят повысить общий уровень спортивного мастерства игроков. Проведен анализ тренировочного процесса юных волейболистов, направленного на повышение уровня технического и

физического мастерства. Обоснована ефективність педагогического експеримента с применением комплексов специальных физических упражнений, которые направлены на развитие физической и технической подготовки волейболистов. Установлено, что систематическое применение разработанной методики позволяет оптимизировать процесс технической подготовки волейболистов.

Ключевые слова: *нападающий удар, функциональная подготовленность, физические упражнения.*

Oleksandr Valkevych, Valeriy Kuznetsov. Improvement of Attacking Blow of Young Volleyball Players. *In the work it is shown that scientifically grounded and developed technology of improvement of attacking blow of volleyball players in case of rational correlation of exercises, taking into account the main pedagogical conditions that define its effectiveness, allows to increase general level of sports mastery of players. It was conducted the analysis of the training process of young volleyball players that is oriented at increasing the level of technical and physical mastery. It was grounded the effectiveness of the conducted pedagogical experiment with applying of complexes of special physical exercises that are oriented at the development of physical and technical preparation of volleyball players. It was found out that systematic applying of the developed methodology allows optimizing the process of technical preparation of volleyball players.*

Key words: *attacking blow, functional preparedness, physical exercises.*