

**ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTI
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ**



Малойван Ярослав, Мицак Анелія, Ханюкова Ольга, Кіреєв Олександр
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

В статье представлена методика повышения физической подготовленности волейболистов 12-13 лет, которая базируется на планировании соотношения работы аэробной и анаэробной направленности, а также – на разработке комплексов упражнений, с учетом современных требований к соревновательной деятельности спортсменов и необходимостью в эффективной реализации физической и технико-тактической подготовленности. Комплекс упражнений был разделен на две группы упражнений. Первая направлена на развитие специальной выносливости во время игры в защите, вторая – в нападении во время розыгрыша мяча у сетки.

Целью предложенных комплексов упражнений является оптимизация и разнообразие учебно-тренировочного процесса для повышения уровня физической подготовленности волейболистов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, волейболисты 12-13 лет, комплексы упражнений.

Annotation

The article represents the methods of physical conditions development for 12-13 years old volleyball players, based on the balance of aerobic and anaerobic work as well as range of exercises, which have been created considering contemporary requirements to sportsmen's competitive activity as well as demand for efficient realization of physical, technical and tactical training level. The complex of exercises has been divided into two groups. The aim of the first group of exercises is to develop the specific stamina in the defense, and the second group prefers to improvement of the specific stamina when offense near the net. The main aim of the above-mentioned exercises is to optimize and vary the study and training processes of volleyball players.

Key words: physical conditions, 12-13 years old volleyball players, range of exercises.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний рівень волейболу висуває підвищені вимоги до якості підготовки спортсменів високого класу. Подальше вдосконалення підготовки волейболістів відбувається шляхом збільшення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження, а також за рахунок раціональної побудови навчально-тренувального процесу. Неодмінною умовою є одержання термінової інформації про поточний та оперативний стан організму волейболіста безпосередньо до і після тренувальних і змагальних навантажень, про його здатність до відновлення, про техніко-тактичну підготовленість гравців [7].

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин спортивного тренування і являє собою процес, спрямований на розвиток фізичних якостей – швидкісних здібностей, сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Зважаючи на вимоги до волейболу, необхідно проводити дослідження на кожному етапі підготовки волейболістів для максимального використання всіх можливостей та особистих якостей спортсмена [2,4].

Вітчизняні та закордонні фахівці [1,5] вважають, що при достатньому рівні техніко-тактичної майстерності волейболістів основ-



Таблиця 1

Співвідношення роботи різної спрямованості

№ з/р	Спрямованість навантаження	Загально-підготовчий етап	Спеціально-підготовчий етап
1	Аеробна	60-65 %	50-55%
2	Аеробно-анаеробна	20-25%	25-30%
3	Анаеробна-алактатна	3-5%	5-7%
4	Анаеробно-лактатна	7-10%	13-15%

ну роль у досягненні перемоги в змаганнях відіграє рівень розвитку рухових якостей, а особливо – спеціальної витривалості, прояв якої дозволяє спортсменам протягом усього матчу грати на високому рівні.

Однак у наявних в теорії волейболу роботах [3] відсутні науково обгрунтовані підходи, щодо кількісних параметрів тренувального навантаження волейболістів у мікро- і мезоциклах на різних етапах спортивної підготовки.

На підставі вищевказаного і виникає актуальна проблема розробки методики підвищення фізичної підготовленості волейболістів 12-13 років.

Мета дослідження: розробити та експериментально обгрунтувати методику підвищення фізичної підготовленості волей-

болістів 12-13 років для поліпшення ефективності їх змагальної діяльності.

Методи й організація дослідження. Для вирішення поставленої мети нами були використані такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування фізичної підготовленості; функціональні проби з визначення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи: ЖЄЛ, ЧСС, ЧД, ІГСТ, Проба Штанге, Проба Генча, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Педагогічне дослідження проводилося на базі МСДЮШОР м. Дніпропетровська в період з вересня 2014 по березень 2015 року.

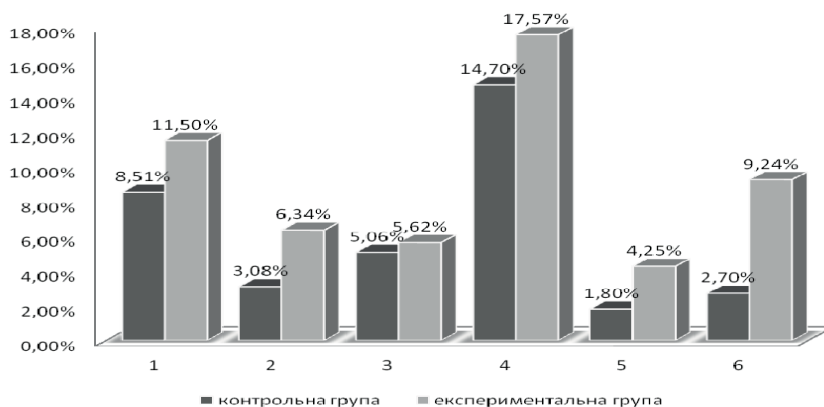


Рис. 1. Порівняльний аналіз функціональних показників контрольної та експериментальної групи після впровадження експериментальної методики.

Примітка: 1 – ЖЄЛ; 2 – ЧД; 3 - проба Штанге; 4 – проба Генча; 5 – ЧСС; 6 – ІГСТ.

Під час експерименту контрольна група працювала за програмою ДЮСШ, а експериментальна – за розробленою нами методикою для волейболістів. У кожній групі займалось по 15 юнаків віком 12-13 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Провідні фахівці галузі спорту [1,6] вказують на те, що раціонально побудований тренувальний процес, сприяє досягненню максимального рівня фізичного розвитку волейболістів, демонстрації досягнення високих спортивних результатів під час змагальної діяльності. Особливістю запропонованої нами методики на підвищення рівня фізичної підготовленості волейболістів є застосування розроблених нами блоків комплексів вправ. Блоки комплексів вправ були розроблені з урахуванням сучасних тенденцій розвитку волейболу, вимог до рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості під час змагальної діяльності волейболістів.

Підготовка спортсменів експериментальної групи здійснювалася в два етапи. Тривалість першого етапу підготовчого періоду складала 3 тижня. Основними завданнями якого були: підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки, збільшення можливостей основних функціональних систем організму, розвиток необхідних фізичних, технічних і психологічних якостей. Особливу увагу приділяли виборчій дії на анаеробні і аеробні можливості організму, вдосконалення техніки рухів, продуктивності дихання і економічності роботи (табл. 1).

Основною спрямованістю етапу було підвищення швидкісної, силової та швидкісно-силової витривалості і координаційних здібностей спортсменів. Заняття носили переважно вибірковий характер. Для розвитку загальної витривалості застосовувався рівномірний і перемінний методи.

Тренування спортсменів експериментальної групи в спеці-



Орієнтовна структура побудови базового мезоциклу спеціально-підготовчого періоду

Базовий мезоцикл спеціально-підготовчого періоду					
31.10-5.11	7.11- 12.12	14.11-19.11	21.11- 26.11	28.11- 3.12	5.12- 10.12
Втягуючий-мікроцикл	Тренуючий (спеціально-підготовчий) мікроцикл	Відновлювальний мікроцикл	Контрольний мікроцикл	Відновлювальний мікроцикл	Контрольний мікроцикл

ально-підготовчому періоді було спрямовано на безпосередній розвиток спеціальної витривалості, основна увага приділялась інтегральному прояву окремих компонентів спеціальної витривалості волейболістів (табл. 1).

Спрямованість засобів і методів тренування на цьому етапі сприяла підвищенню рівня фізичної працездатності волейболістів використовувався інтервальний і повторний методи.

Спортивна практика показала, що побудова тренувального процесу на основі мезоциклів та мікроциклів дозволяє систематизувати його відповідно з головним завданням періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку тренувальних і змагальних навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність між факторами педагогічного впливу і відновлювальними заходами (табл. 2).

Основними завданнями втягуючого мікроциклу були:

- 1) Розвиток загальної витривалості.
- 2) Підвищення рівня ПАНУ.
- 3) Підвищення рівня фізичної працездатності.

Тренуючий мікроцикл був спрямований на розвиток швидкісної витривалості, швидкісних і силових здібностей, стрибкової витривалості. Особлива увага на цьому етапі приділялась техніці волейболу.

Завданням відновлювального мікроциклу було – комплексне вдосконалення спеціальної витривалості, а також окремих компонентів, на фоні досягнутого

рівня фізичної працездатності.

Під час занять за запропованою методикою зі спортсменами експериментальної групи нами застосовувалися спеціально розроблені комплекси вправ, спрямовані на вдосконалення швидкісної витривалості, ігрової витривалості, координаційних здібностей і стрибкової витривалості. Комплекс вправ, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості, був окремо розподілений на дві групи вправ: перша була спрямована на розвиток витривалості у захисті, друга – у нападі та при розіграві м'яча біля сітки.

Слід зазначити, що інтенсивність та обсяг виконання, запропонованих вправ збільшувався від першого до третього мікроциклів.

З метою визначення ефективності запропонованої методики тренувань, наприкінці базового мезоциклу спеціально-підготовчого етапу підготовки було проведено комплексне тестування рівня фізичної підготовленості волейболістів 12-13 років.

При аналізі адаптаційних можливостей дихальної системи волейболістів 12-13 років найкращий приріст результатів визначено в показниках життєвої ємності легень, частоті подиху та ІГСТ. Слід зазначити, що показник ЖЄЛ є інтегральним показником дихальної системи та у поєднанні з ІГСТ комплексно характеризують працездатність спортсменів і рівень їх тренуваності. Знизилася амплітуда індивідуальних показників спортсменів експериментальної групи. Так найнижча

амплітуда визначена в показниках проби Штанге та проби Генча.

Суттєва різниця в показниках була визначена між спортсменами контрольної та експериментальної груп по всіх досліджуваних параметрах дихальної системи спортсменів-волейболістів. Найсуттєвіший приріст визначено в показниках частоти дихання та ІГСТ. Слід зазначити, що на початку суттєвої різниці в показниках контрольної та експериментальної групи визначено не було (табл. 1, рис. 1).

Як видно з рисунку 1, – у контрольній групі, де навчально-тренувальне заняття проводилися за програмою ДЮСШ, після дослідження спостерігається поліпшення функціональних показників.

Також слід зазначити, що з метою оцінки серцево-судинної системи визначали показник ЧСС на початку та наприкінці дослідження. Так, приріст у показниках спортсменів-волейболістів експериментальної групи склав 4,25%, в той час, як у контрольній групі – 1,8% (рис. 1).

Крім того, з метою визначення ефективності запропонованої методики було проведено тестування з використанням контрольних вправ, що характеризують рівень розвитку фізичної підготовленості спортсменів-волейболістів. Результати, отримані під час дослідження, наведені в таблиці 3.

Як видно з таблиці 3, найкращі показники отримані в тестових завданнях, що характеризують загальну витривалість і швидкісно-силову витривалість, що повністю відображає спрямованість



Порівняльний аналіз фізичної підготовленості волейболістів контрольної та експериментальної групи до та після проведення дослідження

№ з/р	Назва тесту	Контрольна група		Експериментальна група	
		X ± m		X ± m	
		До дослідження	Після дослідження	До дослідження	Після дослідження
1.	Човниковий біг 4x9м, с	15,14±0,59	14,14±0,71	14,77±0,51	13,94±0,87*
2.	Біг 1000м, хв	3,76±0,42	3,53±0,37	3,92±0,41	3,77±0,39*
3.	Біг «ялинка» 92м, с	27,42±0,75	26,62±0,68	26,49±0,48	25,54±0,44
4.	Біг 5хв, м	1287±122,44	1342,66±119,31	1263,06±145,82	1286±126,8*
5	Стрибки на скакалці за 1хв, кіль-ть разів.	68,26±4,46	77,86±4,88	62,8±6,39	71,2±5,97
6	Виконання упору присів, упору лежачи за 30с, кількість разів	17,73±3,39	20,13±1,89	16,4±1,85	18,13±1,68*

Примітка: * - достовірні зміни показників при $p < 0,05$

навчально-тренувальних занять за розробленою нами методикою. В показниках швидкісної та швидкісно-силової витривалості зміни в показниках експериментальної групи також достовірні, однак динаміка показників дещо нижча в порівнянні з іншими проявами фізичної підготовленості спортсменів-волейболістів.

Висновки. Результати дослідження свідчать про ефективність розробленої нами методики для підвищення фізичної підготовленості волейболістів 12-13 років, оскільки відбувся достовірний приріст у показниках фізичної та функціональної підготовки волейболістів експериментальної групи, що підтвердили результати контрольних тестів.

Перспективи подальших досліджень мають бути спрямовані на визначення впливу розробленої нами методики на рівень технічної підготовленості та ефективності змагальної діяльності

волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Література

1. Беляєв А.В. Волейбол: теорія и методика тренування / А.В. Беляєв, Л.В. Булькіна. – М.: ФіС, 2007. – С. 184.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Купринский, А.В. Чачин. – М.: Терра-спорт, 2005. – С. 112.
3. Маклоуф Муаяд. Оценка интегральных показателей физического развития, физической и технической подготовленности юных волейболистов на этапе начальной подготовки / М. Маклоуф, А.М. Соловей // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 15 / Вінницький державний пед. університет ім. М.Коцюбинського.-

Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – С. 385-389.

4. Проходовский Р.Я. Структура физической подготовленности и развитие двигательных способностей юных волейболистов / Р.Я. Проходовский. – Малаховка: Олимпия, 2004. – С. 24.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К. : Олимп.литература, 2015. – 680 с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
7. Шамашов А.В. Волейбол без компромиссов / А.В. Шамашов. Воронеж: А.А.В., 2011. – С. 121-141.

