

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЛЕЙБОЛИСТОК

А.С. Павлович, 4 курс

*Научный руководитель – М.В. Гаврилик, старший преподаватель
Полесский государственный университет*

Многие исследователи [1, 2] считают, что высокий уровень развития координационных способностей и игровой ловкости является основой, своеобразным фундаментом, на котором можно совершенствовать технико–тактическую подготовленность.

Рядом авторов также было доказано, что эффект от применения специальных упражнений легко переходит на упражнение в избранном виде спорта, оказывает положительное влияние на его технику и результативность [1,2]. По мнению акробатическая подготовка делает волейболиста подвижным и ловким, научит не бояться скорости перемещения, мягко приземляться в падениях и бросках, свободно ориентироваться и выполнять нужные движения на земле и в воздухе. Занятия акробатикой позволят быстро овладеть техникой игры с мячом и в дальнейшем успешно ее совершенствовать

На практике используется преимущественно путь обучения игроков узкому кругу технических приёмов и обеспечение надёжности их воспроизведения в игровых условиях за счёт огромного количества повторений в соответствующих упражнениях и играх. Практика показывает, что уровень физических кондиций новичков во многом определяет успешность обучения техническим приемам в волейболе. Это выражается как в скорости освоения двигательных навыков, так и в правильности выполнения технических элементов игры [3]. Исследования механизма формирования ударного движения волейболистов, проведённых нами исследований позволили установить, что волейболисты на этапе начальной подготовки отличаются высоким уровнем физического развития и низким уровнем развития координационных способностей, что затрудняет процесс обучения нападающему удару.

Мы предполагаем, что применение специально разработанных нами комплексов акробатических упражнений, использование специального оборудования, отягощений и увеличение тренировочного времени, отводимого на развитие специальных скоростно–силовых и двигательных–координационных качеств, приведёт к улучшению техники игры в защите и в нападении. Использование акробатических упражнений сходных по биомеханическим характеристикам с техническими действиями в волейболе позволит сократить сроки обучения техническим действиям и создаст предпосылки для дальнейшего спортивного мастерства.

Целью исследования было повышение эффективности тренировочного процесса волейболисток под влиянием обучения с использованием комплекса специальных акробатических упражнений.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие девушки (n=24, возраст 17–21 года), занимающиеся в секции волейбола ПолесГУ в течение 1–3 лет. Все они были включены в экспериментальную группу (ЭГ), тренирующуюся по разработанной нами экспериментальной программе.

Обследование проводилось до и после экспериментального (20 недель) периода. Экспериментальная группа тренировалась по тренировочному макроциклу, состоящему из трех мезоциклов: базового (6 недель), контрольно–подготовительного (8 недель) и предсоревновательного (6 недель). Особенностью экспериментальной программы было:

1) применение специально разработанных нами комплексов акробатических упражнений на скоростно–силовую и двигательную–координационную подготовку.

Комплексы упражнений используемые в экспериментальной методике включали: элементы акробатики, специальные акробатические упражнения волейболиста, акробатические прыжки, парные упражнения, прыжки через предметы (фишки, скамьи, лёгкоатлетические барьеры), напрыгивания на предметы, упражнения с амортизаторами для мышц рук и ног. Для «закрепления» волейбольной стойки применялись упражнения на качающейся доске и перемещения с набивными мячами в квадрате.

2) увеличение тренировочного времени отводимого на развитие специальных скоростно–силовых и двигательных–координационных качеств.

Для оценки технической подготовленности нами были определены следующие тесты:

1. Показатель «Нижняя (верхняя) передача над собой». Определяется количество передач снизу (сверху) в круге диаметром 3 метра;
2. Показатель «Нижняя (верхняя) передача над собой с касанием пола». Определяется количество передач снизу (сверху) с касанием пола в круге диаметром 3 метра;
3. Показатель «Нападающий удар из 4 зоны», «Нападающий удар из 2 зоны». При ударах из зоны 4 (2) в зоны 4–5 (1–2) площадь попадания ограничивается лицевой, боковой и линией нападения расстояния 3 метра от боковой. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток. Определяется количество попаданий в цель;
4. Показатель «Прием подачи». Принимая мяч в зонах 5 и 6, волейболистка должна направить его в зону 2–3 выше сетки. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждой участнице дается 5 попыток. Определяется количество попаданий в цель;
5. Показатель «Верхняя передача в цель», «Нижняя передача в цель» (30 передач). Количество передач сверху (снизу) без «провала» в цель на стене диаметром 1 метр, расстояние до стены и от пола до цели на стене – 2 метра;
6. Показатель «Верхняя в цель за 30 сек», «Нижняя в цель за 30 сек». Определяется количество попаданий в цель за 30 секунд.
7. Показатель «Подача на точность в зону 1,6,5». Волейболисткам предлагается выполнить подачи на точность в зоны площадки. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Определяется количество попаданий в цель.

Результаты и их обсуждение.

Сравнительный анализ динамики показателей технической подготовленности после проведенного эксперимента, показал, что в ЭГ показатели после завершения эксперимента значительно выше по сравнению с начальными: так результат в упражнении «Нижняя передача над собой» составил $46,7 \pm 7,1$, а на начальном этапе составлял $31,2 \pm 6,3$; результат в упражнении «Нападающий удар из 2 зоны» составляет $4,9 \pm 1,2$ тогда как на начальном этапе составлял $2,5 \pm 0,8$; результат в упражнении «Подача на точность в зону 1, 6, 5» по завершении эксперимента $4,0 \pm 1,1$ и в начале $2,5 \pm 1,0$, результат в упражнении «Сумма подач в 1,6,5 зоны» по завершении эксперимента $12,1 \pm 2,7$ и в начале $7,3 \pm 3,0$ соответственно, в упражнении «Верхняя передача в цель» по завершении эксперимента $24,0 \pm 7,9$ против $13,4 \pm 5,8$ на начальном этапе; в упражнении «Верхняя в цель за 30 сек» по завершении эксперимента результат составил $39,9 \pm 7,3$ тогда как на начальном соответствовал $23,9 \pm 7,1$, результат в упражнении «Подача на точность в зону 1, 6, 5» на конечном этапе составил $9,7 \pm 0,9$, а на начальном $5,7 \pm 1,2$, в показателе «Прием подачи» результат на конечном этапе составил $4,7 \pm 1,7$ тогда как на начальном соответствовал $2,9 \pm 1,9$.

Под влиянием тренировок за экспериментальный период в группе произошло достоверное увеличение следующих показателей «Верхняя передача в цель» ($p < 0,05$), «Верхняя передача над собой» ($p < 0,05$), «Нижняя передача над собой» ($p < 0,1$) «Нападающий удар из 4 зоны» ($p < 0,05$). «Прием подачи» ($p < 0,01$), «Верхняя в цель за 30 сек.» «Нижняя передача над собой с касанием пола» ($p < 0,01$), «Нижняя передача в цель» ($p < 0,05$) «Нижняя в цель за 30 сек» ($p < 0,1$), «Подача на точность в зону 1» ($p < 0,1$).

Анализ литературных данных и полученные экспериментальные данные подтверждают предположение, что вопросы техники и технической подготовки спортсменов способствуют созданию условий эффективного и экономичного решения двигательных задач. Использование акробатических упражнений на всех этапах подготовки способствовало развитию координационных способностей волейболисток, что отразилось в улучшении показателей точности выполнения верхней и нижней передачи, повышении точности ударных движений при выполнении нападающего удара, приёма мяча с подачи.

Следовательно, применение специально разработанных комплексов акробатических упражнений сходных по биомеханическим характеристикам с техническими действиями в волейболе позволило повысить эффективность совершенствования техники волейбола. Материалы исследования могут быть использованы для работы в учебно–тренировочном волейболистском (разработка рабочих программ, подбора комплекса средств, использование разнообразных условий и т.д.).

Список использованных источников

1. Железняк Ю. Д., Чачин А.В. Волейбол: программа спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского ре-

зерва (этапы спортивно–оздоровительный, начальной подготовки, учебнотренировочный). М.: Советский спорт. 2007. 112с.

2. Чачин А.В. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовки волейболистов 15–17 лет в процессе тренировки.: дисс. канд. пед. наук – М. 1998. 140 с.

3. Каширин В. А. Значимость структурного содержания ловкости в повышении технико–тактической подготовленности волейболистов. //Теория и практика физической культуры. 2006. №6. С.78.