

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Н. Н. Ничипорко¹, Т. В. Железная¹, Е. Б. Величко²

¹Мозырский государственный университет имени И. П. Шамякина.

г. Мозырь, Республика Беларусь

nichiporko@inbox.ru

²Белорусский государственный университет,

г. Минск, Республика Беларусь

vlenka_velichko@mail.ru

В статье приведен анализ использования экспериментальной программы, разработанной для студентов, занимающихся волейболом. Описаны средства обучения и подходы совершенствования технической подготовки волейболистов. Приведены рекомендации для повышения уровня технической подготовленности занимающихся на основе оптимального подбора и сочетания средств тренировки в определенных условиях.

The article analyzes the use of an experimental program developed for students involved in volleyball. The teaching means and approaches to improving the technical training of volleyball players are described. Recommendations are given for increasing the level of technical readiness of those who go in for the optimal selection and combination of training means in certain conditions.

Ключевые слова: студенты-волейболисты; техническая подготовка; эффективность.

Keywords: volleyball students; technical training; efficiency.

Современный волейбол представляет собой игру, позволяющую проявить быстроту, ловкость, сообразительность, что способствует формированию интереса к данному виду спорта у людей разного возраста, в том числе, студентов.

Подготовка волейболистов представляет собой систему действий, направленных на физическое развитие, повышение показателей функционального состояния организма волейболистов, обучение и совершенствование технико-тактических действий.

Эффективность тренированности волейболистов определяется арсеналом средств технико-тактической подготовки, а также применения научно обоснованных средств и методов. Результативность действий волейболиста в игре зависит от ряда факторов, среди которых стабильность технико-тактической подготовленности, высокий уровень развития специальных физических качеств.

Вопросы изучения техники являются предметом постоянных поисков тренеров и ученых, разрабатываются и настойчиво исследуются теоретические и практические аспекты игры. Исследования, направленные на изучение техники игровых приемов, проводили И. В. Аверин, Ю. Н. Клещев, Н. В. Кириллова, А. Г. Фурманов и др. [1–4].

Несмотря на многочисленные исследования в области подготовки волейболистов, в большинстве случаев рассматриваются отдельные вопросы по технике и тактике игры, но недостаточно уделяется внимания на разработку специальных средств подготовки волейболистов учебно-тренировочных групп.

Цель работы – определить эффективность влияния экспериментальной программы на особенности технической подготовки волейболистов.

Методы исследования: анкетирование, беседа, эксперимент, тестирование скоростно-силовых способностей волейболистов по показателям нескольких тестов («челночный бег 3×10», «бег 30 м», «прыжки через скакалку за 30 с», «выпрыгивание вверх из глубокого приседа за 30 с»), методы математической обработки данных с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

Практические исследования проводились на базе УО «МГПУ имени И.П. Шамякина». Исследование длилось один год. В начале исследования было проведено первичное тестирование физической подготовленности. В исследовании принимали участие студенты 17–18 лет непрофильных специальностей. На основании полученных результатов обследуемые студенты-волейболисты, количество $n=24$ человека, были распределены на две группы: экспериментальную и контрольную. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике с применением комплекса специально подобранных упражнений три раза в неделю.

Результаты исследования и их обсуждение.

По результатам первичного тестирования у волейболистов были выявлены «слабые» и «сильные» стороны физической подготовленности.

На основании данных педагогического тестирования была разработана экспериментальная программа (рис.), которая базировалась на основе следующих положений:

- последовательное применение средств для обеспечения предпочтительно тренирующего эффекта;
- преимущественное развитие физических качеств и специальных навыков в сенситивные периоды;
- конструктивно-эффективное применение методов разнообразного воздействия на организм;
- организационное проектирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности.

После завершения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование физической и технической подготовленности студентов-спортсменов контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ). Результаты педагогического эксперимента показали, что улучшение показателей произошло в обеих группах: КГ и ЭГ, однако, величина их прироста оказалась различной.

В челночном беге в КГ при исходных данных $10,04 \pm 0,19$ с к окончанию педагогического эксперимента результаты возросли до $10,0 \pm 0,28$ с ($P > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $10,01 \pm 0,25$ с к завершению эксперимента результаты улучшились до $9,9 \pm 0,23$ с ($P > 0,05$); в прыжке в высоту с места в КГ при исходных данных $32,17 \pm 0,12$ см, к окончанию педагогического

эксперимента показатели увеличились до $36,5 \pm 0,23$ см ($P > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $33,53 \pm 0,29$ см к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $38,27 \pm 0,28$ см, ($P < 0,05$). Подобный характер увеличения показателей физической подготовленности в ЭГ был выявлен и по другим тестам.



Рисунок – Основные положения экспериментальной программы подготовки волейболистов

Анализ показателей технической подготовленности свидетельствует об улучшении результатов в КГ и ЭГ. При исходных данных эффективности выполнения силовой подачи в прыжке в КГ – $3,17 \pm 0,12$ балла к окончанию педагогического эксперимента результаты улучшились до $3,64 \pm 0,18$ балла ($P > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных показателях $3,24 \pm 0,19$ балла к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $4,04 \pm 0,19$ балла ($P < 0,05$).

В КГ при исходных данных результативности выполнения атакующего удара из глубины площадки $3,13 \pm 0,12$ балла к окончанию педагогического эксперимента показатели возросли до $3,33 \pm 0,14$ балла ($P > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных показателях $3,19 \pm 0,14$ балла к завершению педагогического эксперимента результаты улучшились до $4,01 \pm 0,12$ балла ($P < 0,05$). Аналогичный характер прироста показателей технической подготовленности был выявлен и по другим контрольным упражнениям.

Итак, за время эксперимента в обеих группах произошли статистически достоверные изменения в приросте всех без исключения показателей специальной физической подготовленности, в ЭГ они были более выражены. На всех этапах изучения технической подготовки занимающихся волейболом, испытуемые из ЭГ отличались более высокими темпами прироста.

Установлено, что эффективность каждого игрока по выполнению отдельных технических приемов или игры в целом вычисляется путем сложения успешных и неудачных действий. Выявлено, что большинство спортсменов на тренировке уделяют больше времени на развитие физических качеств, так как это – предпосылка сохранения здоровья и показа хороших спортивных результатов в технической подготовке. Выявлено, что в системе учебно-тренировочного процесса спортсмена вместе с решением задач тактической и технической подготовки, одно из важных мест занимает физическая подготовка. Результативность технических действий в волейболе является изменчивым, непостоянным фактором, который определяет итог игры. В связи с этим основное внимание тренера-преподавателя при обучении игре в волейбол должно быть сконцентрировано на технической подготовке занимающихся избранным видом спорта.

Таким образом, специальная физическая подготовленность является основой любого вида спорта, так как без необходимого уровня развития специальных физических качеств невозможно провести никаких технических действий. Предложенная нами экспериментальная программа позволит повысить уровень технической подготовленности ($P < 0,05$) и совершенствовать технико-тактические действия студентов-волейболистов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Аверин, И. В. Специальная подготовка волейболиста / И. В. Аверин // Спорт в школе. – 2000. – № 11–12. – С. 9–16.
2. Клещев, Ю. Н. Начальное обучение / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов // Юный волейболист. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 231 с.;
3. Кириллова, Н. В. Обучение технике передачи мяча в волейболе / Н. В. Кириллова // Спорт в школе. – 2001. № 8. – С. 18–19.
4. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.