

УДК 796.03

Андрій Ковальчук

## Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра. Нею займається значна частина молоді та, звичайно, багато хто прагне досягнути спортивних висот. Але, щоб демонструвати в такій грі майстерність, треба пройти досить великий шлях підготовки. Ця підготовка починається з перших кроків гравця у волейболі й закінчується його виходом зі спорту. Зрозуміло, що оволодіти майстерністю вдасться не з перших занять. Розв'язати цю проблему якомога швидше – завдання, яке хвилює гравця і його тренера.

Поряд із виконанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, удосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед студентської молоді, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі й віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя.

**Аналіз останніх досліджень цієї проблеми.** Аналізуючи літературні джерела та роботи фахівців у галузі волейболу [2; 4; 5], можна сказати, що ця спортивна гра за останні десятиліття зазнала чималих змін, які пов'язані як із її природним процесом, так і зі змінами в правилах. Незважаючи на значну кількість досліджень у волейболі, багато аспектів цієї спортивної гри залишаються не розкритими й чекають своїх удосконалень.

У спільній спортивній діяльності беруть участь люди, різні за професійною підготовкою, життєвим досвідом, індивідуальними рисами та характером, темпераментом тощо, тому особливу актуальність мають змістовна частина цього виду спорту й специфічно важливі для волейболу психофізіологічні аспекти рухової діяльності гравців та тренера [7]. На вивчення шляхів оптимізації процесів виховання й навчання, становлення особистості гравця-волейболіста звернено увагу психологів, педагогів, теоретиків фізичного виховання В. В. Давидова, Б. Т. Лихачова, Т. Н. Мальковської, В. П. Філіна та ін.

**Завдання дослідження** – узагальнити основні тенденції розвитку техніки гри у волейбол та визначити особливості тренувального процесу волейболістів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Сучасний волейбол – надзвичайно цікава й видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті й під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої й задньої ліній. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не лише фізичного розвитку, а й активного відпочинку [3].

Гра у волейбол вимагає від спортсменів швидко рухатися, високо стрибати, добре володіти арсеналом техніко-тактичних дій. Важливу роль у волейболі має технічна підготовка спортсмена, яка включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра.

Техніка гри має такі елементи: вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари й блокування. Тому дуже важливо перед початком тренувань дослідити рівень як тактичної, так і фізичної підготовленості студентів.

Сьогодні накопичено фактичний матеріал наукових досліджень, присвячений оцінці фізичної підготовленості студентської молоді [1; 6; 7]. У результаті цих досліджень встановлено, що в більшості студентів ВНЗ України фізична підготовленість така: з оцінкою 3 бали – 41,21 %; 2 бали – 22,03 %; 1 бал – 5,88 %.

Із метою оцінки рухових якостей як показників рівня фізичної підготовленості студентів визначено інформативність вправ державного тестування. Вправи, що включені в систему тестів, дають змогу оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей, зокрема силу, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність.

Для визначення рівня розвитку швидко-силових якостей більшість фахівців рекомендують:

– стрибок у довжину з місця;

- підтягування на перекладині;
- стрибок угору з місця за Аболаковим;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 10 с;
- кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками із-за голови, сидячи ноги нарізно;
- потрійний стрибок із місця;
- піднімання тулуба із положення лежачи на спині до вертикального положення за 10 с;
- вистрибування з присіду за 10 с;
- піднімання ніг із положення лежачи на спині до вертикального положення за 10 с

Із метою оцінки рівня технічної підготовленості студентів доцільно провести таке тестування:

- передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах;
- прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах;
- подачі м'яча – верхня й нижня;
- прийом м'яча знизу після подачі в задану зону;
- прямий нападаючий удар із власного підкидання;
- нападаючий удар із передачі партнера.

Під час тренування волейболом, виходячи з фізичних можливостей студентів, особливо слід дотримуватися принципу: крок за кроком, шабель за шаблем. У цьому є особлива логіка, тобто тренування спортсменів поступово ускладнюється, їх зміст збагачується. Гравцям дано вибір: імітуючи різні ігрові моменти, вони можуть збільшувати навантаження або знижувати їх. Освоївши на практиці основні технічні прийоми, спортсмени не лише навчаться правильно їх виконувати, а й (що теж важливо) будуть точно знати, у якій конкретній ситуації потрібно застосовувати той чи інший прийом. Освоївши один шабель за іншим, потрібно переходити до гри.

Поряд із грою в підготовці волейболістів використовується певне коло техніко-тактичних вправ, але поза зв'язком з етапом і періодом підготовки команди без урахування зростаючої кваліфікації студентів. Зрозуміло, що такі вправи згодом стають для гравців цілком посильними або навіть легкими завданнями, тому виявляються не стимулюючим, а стримуючим фактором у підвищенні спортивної майстерності.

Слід зазначити, що універсальних вправ, однаковою мірою придатних для навчання новачків і для тренування волейболістів високих розрядів, немає. Вправи для новачків мають відповідати їхнім реальним здібностям і можливостям виконати завдання з вивчення основ техніки й тактики гри. А вправи для добре підготовлених волейболістів повинні бути наближені до ігрових ситуацій. Тим паче це повинно торкатися вправ, які застосовуються в дозмагальний період підготовки гравців.

Кількість вправ, що застосовуються для навчання й тренування волейболістів, теоретично безмежна. Саме достатком засобів можна приблизно відтворити на тренуванні ті ігрові ситуації, які можуть виникнути на змаганнях. Крім того, широко варіюючи вправи, можна цікаво побудувати заняття, а цікавість завжди викликає в гравців усвідомлення своїх дій, що є важливим чинником у реалізації завдань підготовки [4].

Не слід забувати й про емоційну сторону навчального процесу. Тут головну роль відіграють та ж розмаїтість і новизна вправ. Доцільність використання тієї чи іншої вправи або групи подібних вправ диктується положеннями, що прийняті в спортивних іграх при оволодінні руховими діями. Відповідно до цих положень вивчення прийомів техніки й тактичних дій та їхнє вдосконалення здійснюються в такій послідовності:

- ознайомлення з досліджуваним прийомом, дією;
- вивчення в спрощених умовах;
- вивчення в ускладнених умовах;
- закріплення в умовах, близьких до ігрових, і в грі.

Така послідовність вивчення й закріплення практичного матеріалу характерна для будь-якого контингенту волейболістів, незалежно від рівня підготовленості. Правда, для новачків буде примітно більш тривале та рівномірне за часом проходження всіх взаємозалежних між собою етапів. А для гравців високої підготовленості основний час буде переважно віддано двом останнім етапам.

**Висновки.** Гра у волейбол – це не лише ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості, як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд із фізичними якостями волейбол за змістом і специфікою сприяє вихованню моральних якостей, передусім колективізму, товарищескості, мужності. Умілий, правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями,

сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей спортсмена. Важливим етапом методики проведення тренувальних занять є етапність проведення занять та їх цілорічна періодизація з урахуванням принципів тренування. У підготовці і новачків, і волейболістів високої кваліфікації бувають такі періоди, коли потрібно вивчити принципово нові прийоми, тактичні дії та взаємодії. Тому немає необхідності в жорсткому диференціюванні засобів техніко-тактичної підготовки волейболістів, що відрізняються рівнем ігрової кваліфікації.

#### Список використаної літератури

1. Ажицкий К. Ю. О добротности государственных нормативов оценки физической подготовленности населения Украины / К. Ю. Ажицкий, В. А. Гальчинский // Міжнародний симпозіум «Фізична підготовленість і здоров'я населення». – Одеса, 1998. – С. 90–92.
2. Беляев А. А. Волейбол : учебник [для высш. учеб. заведений физ. культ.] / А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, Н. В. Карполь. – М. : «СпортАкадемПресс», 2002. – 368 с.
3. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. – Харьков : [б. и.], 2009. – 396 с.
4. Соколькова О. Структура та зміст тренувальної роботи учнів-волейболістів 10–11 класів протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки в спортивній секції / О. Соколькова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 486–491.
5. Проценко Г. Визначення особистісно-орієнтованого стилю спілкування тренера в процесі тренувальної та змагальної діяльності юних волейболісток // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. I. – С. 270.
6. Фалькова Н. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей : автореф. дис.... канд. наук з фіз. культури і спорту. – Донецьк, 2002. – 20 с.
7. Спортивные игры: техника, тактика и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. «Физическая культура». – [5-е изд.] / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : «Академия», 2008. – 520 с.
8. Шигалевський В. В. Фізичні здібності студентської молоді Донбасу на початку третього тисячоліття / В. В. Шигалевський, А. Г. Рибковський, В. І. Захаров, О. Т. Скобин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2001. – С. 82–84.

#### Анотації

*У статті розглянуто основи методики навчання техніки гри у волейбол та розвиток фізичних якостей у студентів різної кваліфікації, необхідних їм для ефективного оволодіння технікою гри й досягнення високих результатів у процесі фізичного виховання. Указується на правильний підбір методів, принципів і засобів, що використовуються на заняттях як ефективний компонент формування вмінь і навичок в оволодінні технічними прийомами й тактичними діями. Запропонована оптимальна методика розв'язання завдань і підбору засобів та методів тренування. Обґрунтовано, що на різних етапах тренування волейболістів, поряд із фізичними якостями, техніко-тактична підготовка є однією з основних. Звернено увагу на диференціювання засобів техніко-тактичної підготовки волейболістів, що відрізняються рівнем ігрової кваліфікації. Доведено, що важливим етапом тренувального процесу є цілорічна періодизація з урахуванням рівня фізичної й технічної підготовки.*

**Ключові слова:** фізичні якості студентів, волейбол, спеціальна фізична підготовка, тренування.

**Андрей Ковальчук. Особенности тренировочного процесса волейболистов разной квалификации.** *В статье рассмотрены основы методики обучения техники игры в волейбол и развитие физических качеств у студентов разной квалификации, необходимых им для эффективного овладения техникой игры и достижения высоких результатов в процессе физического воспитания. Указывается на правильный подбор методов, принципов и средств, которые используются на занятиях, как эффективный компонент формирования умений и навыков в овладении техническими приёмами и тактическими действиями. Приведены оптимальные методы решения заданий и подбора средств и методов тренировки. Обосновано, что на разных этапах тренировки волейболистов рядом с физическими качествами технико-тактическая подготовка является одной из основных. Обращается внимание на дифференцирование средств технико-тактической подготовки волейболистов, которые отличаются уровнем игровой квалификации. Доказано, что важным этапом методики проведения тренировочных занятий является этапность проведения занятий и круглогодичная их периодизация с учётом принципов тренировки.*

**Ключевые слова:** физические качества студентов, волейбол, специальная физическая подготовка, тренировка.

**Andrey Kovalchuk. Peculiarities of Training Process of Volleyball Players of Different Qualifications.** *In the article we have studied main methods of teaching of volleyball technics and development of physical qualities among*

*students of different qualifications that are necessary for effective mastering of game's technics and achieving of high results in the process of physical education. Attention is paid to the right choice of methods, principles and means that are used at trainings as an effective component of formation of abilities and skills while mastering technical actions and tactical actions. We have brought optimal methods of tasks solving and choosing of means and methods of training. It was proved that on different stages of training of volleyball players physical qualities and technico-tactical preparation is one of the main. We paid attention to differentiation of means of technico-tactical preparation of volleyball players that differ according to different levels of playing qualification. It was proved that an important stage of method of conducting of trainings is staging of trainings conducting and all-year periodization taking into account training principles.*

**Key words:** *physical qualities of students, volleyball, specialized physical preparation, training.*