

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

МОІСЕЄНКО О. К.*Харківська державна академія фізичної культури***ГОРЧАНЮК В. А.***Український державний університет залізничного транспорту***ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 13–14 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДБРАНИХ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ**

Анотація. У статті наведено показники рівня швидкісно-силової підготовленості та їх зміни під впливом спеціально-спрямованих вправ у волейболістів 13–14 років.

Ключові слова: рівень швидкісно-силової підготовленості, волейболісти.

Вступ. Сучасний волейболіст повинен володіти: моментальною реакцією, високою швидкістю скорочення м'язів, стрибучістю та іншими якостями в певних їх поєднаннях, так як високий рівень швидкісно-силової підготовленості служить підґрунтям для успішного оволодіння прийомами техніки гри і тактичних взаємодій.

Питаннями вдосконалення швидкісно-силової підготовки волейболістів займалися (Беляєв А.В., Вертель А.В., Лисянський В.К.). В своїх роботах автори вказують на відносно високу ступінь впливу вправ різної спрямованості на розвиток швидкісно-силової підготовленості спортсменів [1–5]. Однак робіт присвячених впливу спеціальних вправ на розвиток швидкісно-силових якостей волейболістів 13–14 років в доступній літературі виявлено недостатньо.

Мета дослідження: визначення показників рівня швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13–14 років під впливом спеціально-спрямованих вправ.

Поставлена мета визначає наступні завдання дослідження :

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити особливості швидкісно-силової підготовки юних волейболістів.
2. Дослідити рівень швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13–14 років.
3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників після впровадження в навчально-тренувальний процес спеціально-спрямованих вправ.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес юних волейболістів.

Предмет дослідження: рівень швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13–14 років.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики [6].

У дослідженні брали участь 24 спортсмена в віці 13–14 років. З них 12 хлопчиків – волейболістів, що навчаються в групах попередньої базової підготовки другого року навчання спортивного клубу «Локомотив», які були віднесені до контрольної групи, та 12 хлопчиків – волейболістів, що навчаються в групах попередньої базової підготовки другого року навчання ДЮСШ № 12 м. Харкова, які були віднесені до експериментальної групи. Групи були ідентичними за віковими та статевими показниками.

Результати дослідження. Враховуючи завдання етапу попередньої базової підготовки, ми розробили і запропонували волейболістам, які займались в експериментальній групі, вправи спеціального впливу спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, які систематично застосовувались в навчально-тренувальних заняттях впродовж 6 місяців тренувань.

Юні спортсмени виконували 5–7 вправ спеціальної спрямованості на кожному тренувальному занятті. А саме: вправи для вдосконалення вибухової сили рук і плечового пояса, вибухової сили м'язів тулуба, різноманітні стрибкові вправи: стрибки вгору на різну висоту, в довжину на різну відстань, многоскоки, стрибки через перешкоди, з різних вихідних положень, а також поєднання різновидів стрибків з швидкими переміщеннями по волейбольному майданчику.

Проте найбільшу дію робили ті вправи, які були включені у виконання того або іншого технічного прийому гри. Наприклад, виконання блокування м'яча після переміщень або виконання серійних нападаючих ударів з різних зон волейбольного майданчику та таке інше.

Аналіз результатів тестування швидкісно-силових якостей юних спортсменів до проведення педагогічного експерименту не встановив статистичних розбіжностей між показниками ($p > 0,05$), що підтвердило ідентичність груп, та обґрунтувало проведення педагогічного експерименту.

Порівняння результатів дослідження з нормами представленими Железняком та навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл виявило в основному низький та достатній рівень розвитку швидкісно-силових якостей тестуємих волейболістів.

Дослідження показників стрибка в довжину з місця, стрибка угору після переміщень вправо – вліво, стрибка угору з розбігу, кидка набивного м'яча та човникового бігу з ускладненнями 5x6 м, після проведення педагогічного експерименту виявило достовірні відмінності між показниками експериментальної та контрольної груп ($p < 0,05$), і данні експериментальної групи переважали над такими контрольної.

Вивчення показників спеціального стрибкового тесту, кидка набивного м'яча, бігу 12 м з ходу і колових рухів руками волейболістів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту встановило незначні відмінності між ними, але ці відмінності не суттєві і носять недостовірний характер ($p > 0,05$).

Порівнюючи показники рівня швидкісно-силової підготовленості юних волейболістів з тестами Железняка Ю.Д. та навчальної програми з волейболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл встановлено, що середні показники рівня швидкісно-силової підготовленості волейболістів досліджуємих груп відповідають: низькому, достатньому та високому рівню відповідно.

Висновки. Таким чином, аналіз даних експериментальної групи отриманих до і після проведення педагогічного експерименту встановив істотні відмінності між усіма досліджуваними показниками ($p < 0,05$), що в свою чергу підтвердило позитивний вплив запропонованих нами комплексів спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення швидкісно-силових якостей юних волейболістів.

Список використаної літератури:

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
2. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л. В. Волков. – К.: Вежа, 1998. – С. 134–135.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – С. 206–211.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 300–309.
5. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
6. John Walkenbach. Excel 2003 Formulas. / John Walkenbach. – Wiley Publishing inc, 2004. – 830 pages.