

### ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛЯЖНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Власенко Ірина, Міщенко Олександр*

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

#### **Анотації:**

У статті досліджуються проблеми тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, а саме дівчат віком 14–15 років, які займаються пляжним волейболом; запропоновано експериментальну методику вдосконалення фізичних якостей спортсменок для досягнення оптимального стану підготовленості; досліджено динаміку зміни результатів фізичної підготовленості волейболісток-пляжниць протягом річного тренувального циклу.

#### **Ключові слова:**

тренувальний процес, пляжний волейбол, фізична підготовка дівчат.

In the article the problems of training process of sportsmen are investigated on the stage of the specialized base preparation, namely girls by age 14–15 years which engage in beach volley-ball; the experimental methods of improvement of physical internalss of sportswomen are offered for achievement of the optimal state of preparedness; the dynamics of change of results of physical preparedness is investigational during an annual training cycle.

training process, beach volley-ball, physical preparation of girls.

В статті досліджуються проблеми тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, а саме дівчат віком 14–15 років, які займаються пляжним волейболом; запропоновано експериментальну методику удосконалення фізичних якостей спортсменок для досягнення оптимального стану підготовленості; досліджено динаміку зміни результатів фізичної підготовленості волейболісток-пляжниць в течение годового тренувального циклу.

тренировочный процесс, пляжный волейбол, физическая подготовка девушек.

**Постановка проблеми.** Фізичні якості є фундаментом, на якому будуються усі інші види підготовки спортсмена. У пляжному волейболі фізичні якості не проявляються ізольовано, а застосовуються завжди в комплексі. Проте оптимальний розвиток «вибухової» сили та силової витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та рухливості у суглобах вимагає для дівчат окремого підходу до виховання кожної якості. І залежно від того, який період, етап мається на увазі, приділяється більше уваги вихованню тієї або іншої якості.

На етапі спортивного вдосконалення фізична підготовка має більш виражену спеціальну спрямованість, ніж на попередніх етапах, і характеризується певним тренувальним ефектом [1]. Правильне управління цими тренувальними ефектами дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток тих або інших фізичних якостей, що у перспективі призведе до високої спортивної майстерності та перемог над суперниками.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових публікацій зі спортивної підготовки волейболістів вказує на необхідність належної фізичної підготовки [2]. Підкреслюється важливість виховання координаційних здібностей юних волейболістів, що у майбутньому допоможе спортсменам навчитися керувати власними рухами, досягти високого рівня техніко-тактичної майстерності й показувати високі спортивні результати [3; 4]. У статті Ковальчука А. та Куца О. [5] висвітлено динаміку фізичної працездатності волейболісток та її взаємозв'язок із спеціальною фізичною підготовленістю в процесі річного тренувального циклу. Проте процес фізичної підготовки дівчат, які займаються пляжним волейболом на етапі спеціалізованої базової підготовки, на нашу думку, висвітлено недостатньо, що і зумовило постановку мети та завдань дослідження.

**Формулювання мети статті** – процес фізичної підготовки пляжних волейболісток як одного з напрямків, скерованого на зміцнення здоров'я, всебічний і спеціальний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму спортсменок протягом навчального року. Для досягнення мети були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо оптимізації тренувального процесу, а саме вдосконалення фізичних якостей юних волейболісток.

## II. Науковий напрям

---

2. Розробити методику покращення фізичної підготовки пляжних волейболісток групи спеціалізованої базової підготовки.

3. Експериментально перевірити запропоновану методику вдосконалення фізичних якостей дівчат-волейболісток.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось протягом 2015–2016 рр. і включало в себе три етапи. На першому етапі на основі аналізу літературних джерел було розроблено гіпотезу, мету та завдання дослідження, визначено методичні підходи до вирішення проблеми, яка вивчалася. Програма другого етапу передбачала проведення педагогічного експерименту, де приймало участь 10 спортсменок групи спеціалізованої базової підготовки ДЮСШ «Авангард» м. Суми, спеціалізацією яких є пляжний волейбол. На третьому етапі було підведено підсумки проведеного дослідження, які лягли в основу даної статті.

На початку дослідження було складено методику тренувального навантаження, яка базувалася на календарі змагань протягом 2015-2016 навчального року. Педагогічний експеримент полягав у розробці та впровадженні раціональної структури річного циклу тренувального процесу, спрямованого на удосконалення специфічних фізичних якостей спортсменок для досягнення оптимального стану підготовленості. Прикладом мікроциклу тренувальних занять є такий: 1-й день тижня – розвиток швидко-силових якостей; 2-й день тижня – навантаження комплексного характеру; 3-й день тижня – розвиток спеціальної витривалості; 4-й день тижня – розвиток вибухової сили; 5-й день – розвиток спритності.

До документів оперативного планування були віднесені робоча програма на навчальний рік, плани-конспекти тренувальних занять та розклад тренувань. З 1040 тренувальних годин на рік на загальну фізичну підготовку було виділено 115 годин; на спеціальну фізичну підготовку – 180 годин. Тобто, кожне тренувальне заняття починалося з використання загальнопідготовчих вправ для підготовки організму до виконання складнішого навантаження і поступово переходило до спеціалізованого тренування з пляжного волейболу з використанням специфічних вправ [6].

Методика удосконалення специфічних волейболу фізичних якостей полягала у наступному. Дозування фізичного навантаження для удосконалення стрибкової витривалості було таким: тривалість одного повтору – 1–3 хв. (у залежності від виду вправи, яка застосовувалася), інтенсивність – близька до максимальної, паузи відпочинку між повторами – 1–4 хв., кількість повторів – 4–5. Засобами тренування були стрибкові вправи, стрибкові імітаційні вправи, основні вправи по техніці гри.

Тривалість одного повтору при удосконаленні швидкісної витривалості коливалася в межах 15–30 с, інтенсивність – максимальна, паузи відпочинку між повторами – 1–2 хв., кількість повторів – 4–5 в одному тренуванні. Засобами були бігові, імітаційні і основні вправи по техніці гри.

Ігрова витривалість удосконалювалася шляхом проведення ігор з великою кількістю партій або на збільшеному майданчику, із заповненням пауз між партіями інтенсивними вправами, а також з виконанням вправ різноманітного тренуючого впливу у середині партії або при досягненні рахунку 5, 10, 15 тощо.

При вихованні швидкості враховували наступне:

а) вправи виконували після інтенсивної розминки при максимальній готовності організму до рухових дій;

б) тривалість одного повтору вправи була такою, при якій вони виконувалися без зниження швидкості;

в) кількість повторів коливалася в межах збереження запланованої швидкості;

г) тривалість відпочинку між повторами підбиралася такою, щоб наступні повтори починалися без зниження швидкості;

## II. Науковий напрям

д) вправи виконувалися у першій половині тренувального заняття, бо на фоні втоми виховувалася б не швидкість, а витривалість [7].

Засобами тренування для удосконалення швидкості були імітаційні вправи, старту і спринтерські прискорення, стрибкові вправи, максимально наближені за своєю структурою до технічних прийомів гри, спортивні ігри і основні вправи по техніці гри.

Велике місце у загальнофізичній підготовці пляжних волейболісток займали рухливі ігри і естафети. Рухливі ігри відбиралися і групувалися за їх спрямованістю на розвиток швидкості реакції і переміщення, швидкості у відповідь на різні дії, спритності, швидкісно-силових якостей. Особливого значення надавалося естафетам з елементами акробатики, легкої атлетики, спортивних ігор, спеціальних завдань, направлених на розвиток спритності, орієнтування, уміння управляти своїм тілом в незвичних умовах опорного і особливо безопорного положення. У естафетах виконувалося долання смуги перешкод та окремі завдання: переміщення різними способами, стрибки на одній і на обох ногах, стрибки в незвичайних положеннях, повороти на 360° під час руху, зупинки і прискорення з місця тощо.

Урізноманітнювалися не тільки умови проходження дистанції, але і стартові положення. Такими положеннями були: стійки волейболістів, сидячи на підлозі, обличчям і спиною у напрямі руху, лежачи горілиць або вниз, головою або ногами до стартової лінії тощо.

У окрему категорію виділялися вправи для вдосконалення фізичних якостей стосовно прийомів гри: подачі, прийому, передачі, атакуючого удару, блокуванню. Систематичне застосування таких вправ сприяло вдосконаленню технічної майстерності волейболісток. Вправи для переважного розвитку і вдосконалення сили, швидкості, витривалості, спритності (координаційних здібностей), гнучкості поєднувалися з вправами для вдосконалення фізичних якостей під конкретні прийоми гри.

Для удосконалення працездатності волейболісток використовувалися вправи з інших видів спорту (легка атлетика, гімнастика, плавання тощо); спортивні ігри; вправи, схожі за структурою з технічними прийомами гри; основні вправи з техніки гри і тактики тощо. Тільки раціональний вибір засобів і методів для певного етапу підготовки і обов'язкове виконання правильного дозування вправ дозволяло цілеспрямовано виховувати працездатність.

Під час тренувальних занять враховувалася послідовність виконання фізичних вправ, де позитивна взаємодія виявлялася, якщо в тренувальному занятті спочатку виконувалися:

а) вправи алактатної анаеробної спрямованості (швидкісно-силові), а потім вправи анаеробної гліколітичної спрямованості (вправи на швидкісну витривалість);

б) вправи алактатної анаеробної спрямованості, а потім вправи аеробної спрямованості (вправи «загальної» витривалості);

в) вправи анаеробної гліколітичної спрямованості (у невеликому обсязі), а потім вправи аеробної спрямованості.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості спортсменок на початку та наприкінці дослідження. Дані, представлені у табл. 1 та рис. 1, 2, вказують на динаміку зміни стану волейболісток, де порівняння результатів тестування дало позитивний приріст.

Таблиця 1

### Результати зміни підготовленості волейболісток протягом досліджуваного періоду (n=10)

№	Тести	$\bar{x}_n \pm S_n$	$\bar{x}_k \pm S_n$	$\eta, \%$
1	Човниковий біг 3x10м, с	8,5±2,77	8,4±0,29	1,2
2	Біг «Ялинка», с	28,1±0,26	27,9±0,26	0,7

## II. Науковий напрям

3	Стрибок у довжину з місця, см	231,4±6,8	234,8±7,8	1,5
4	Стрибок угору з місця, см	41,4±4,22	46±4,55	11,1
5	Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	51,1±2,6	55,5±2,92	8,6
6	Кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками із-за голови, см	531,5±25,9	561,6±25	5,7

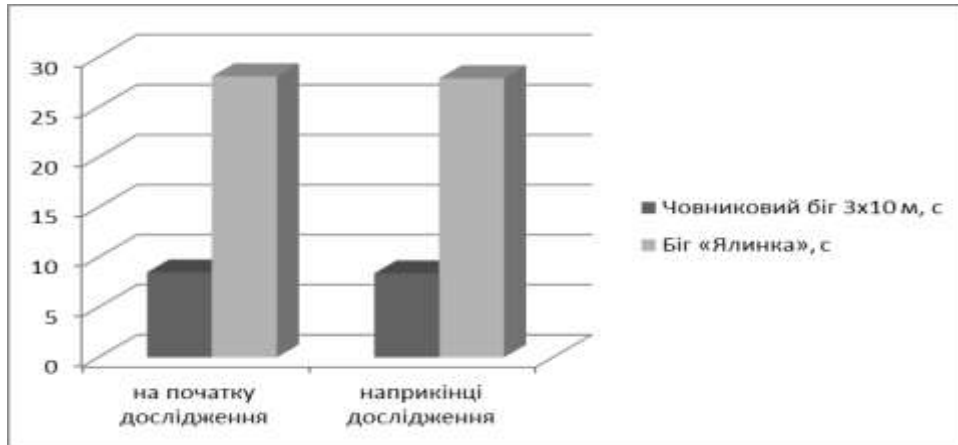


Рис. 1. Динаміка результатів у вправах з бігу протягом дослідження

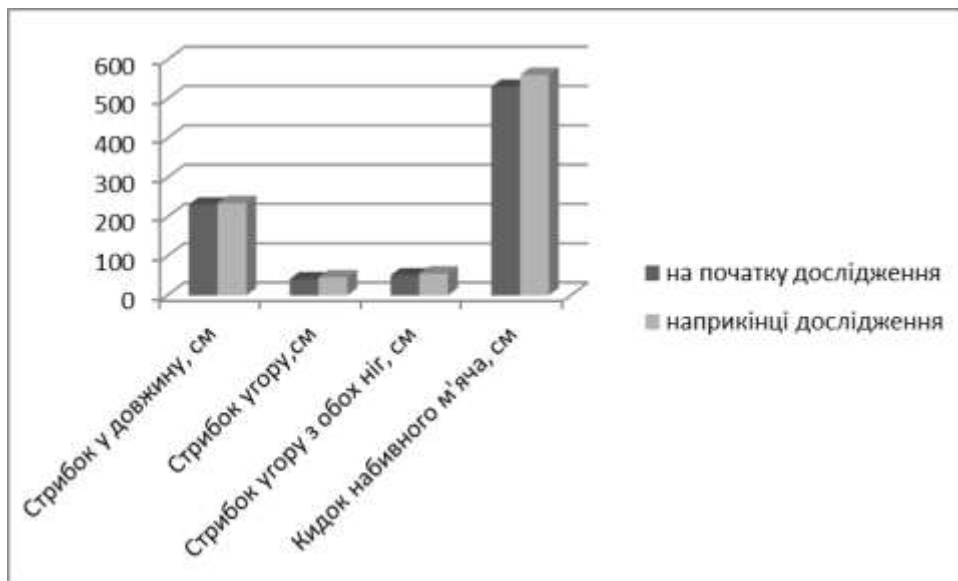


Рис. 2. Динаміка результатів тестування протягом дослідження

Динаміка результатів човникового бігу 3x10 м покращилася від  $8,5\pm 2,77$  с до  $8,4\pm 0,29$  с, що у відсотковому відношенні склало 1,2 %. Тестування швидкісної витривалості за допомогою бігу «Ялинка» вказало на зміну показників від  $28,1\pm 0,26$  с на початку дослідження, до  $27,9\pm 0,26$  с наприкінці, або ж 0,7 % (рис. 1).

Результати, показані спортсменками у стрибках, свідчать про наступне. У стрибку в довжину з місця зміни відбулися від  $231,4\pm 5,7$  см до  $234,8\pm 6,5$  см (1,5 %); у стрибку угору з місця – від  $41,4\pm 3,29$  см до  $46,0\pm 3,8$  см (11,1 %), а у стрибку угору з розбігу поштовхом обох ніг – від  $51,1\pm 2,19$  см до  $55,5\pm 2,47$  см (8,6 %) (рис. 2).

Вибухова сила м'язів плечового поясу покращилася на 5,7 %, про що свідчать результати тесту у кидках набивного м'яча двома руками із-за голови, де відстань протягом експерименту змінилася від  $531,5\pm 18,6$  см до  $561,6\pm 21,1$  см (рис. 2).

## II. Науковий напрям

---

Основне завдання, яке ставилося під час проведення експерименту – створення всіх передумов для ефективної підготовки на наступному, найбільш напруженому етапі підготовки в групах спортивного удосконалення, було виконано. Тому покращення фізичної підготовленості дівчат-волейболісток є однією з найважливіших умов, яка взаємопов'язує технічну і тактичну майстерності, виробляє важливі морально-вольові якості для майбутніх важливих перемог над суперником.

### **Висновки.**

1. Аналіз науково-методичної літератури вказує, що процес фізичного вдосконалення пляжних волейболісток, на етапі спеціалізованої базової підготовки, висвітлений недостатньо та потребує подальшого вивчення.

2. У річному циклі підготовки юних спортсменок, які займаються пляжним волейболом на етапі спеціалізованої базової підготовки 4-го року навчання, серед загальної кількості навантаження на загальну фізичну підготовку відводиться 12% часу, на спеціальну фізичну підготовку – 18%.

3. Методика фізичного вдосконалення волейболісток передбачає застосування вправ різноспрямованої дії загальнопідготовчого, спеціальнопідготовчого та техніко-тактичного характерів, які необхідно виконувати після інтенсивної розминки в першій половині і в середині тренувального заняття,

4. Динаміка результатів тестів юних спортсменок вказує на позитивні зміни щодо розвитку фізичних якостей, що підтверджує вдалий підбір експериментальних факторів у тренувальному процесі.

**Подальші дослідження** будуть спрямовані переважно на інтегральну підготовку волейболісток-пляжниць, що забезпечить високий рівень оволодіння техніко-тактичними діями, створить сприятливі передумови для успішного їх використання у складних ігрових умовах.

### **Список використаних літературних джерел**

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

2. Швай О. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа / О. Швай, Л. Гнітецький, В. Поляковський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 332–335.

3. Устінова Т. Б. Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на етапі початкової підготовки / Т. Б. Устінова, О. О. Прекурат // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАМД (ХХІІІ), 2009. – № 8. – С. 153–156.

4. Бойчук Р. Обґрунтування засобів і методів розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на етапі початкової підготовки / Р. Бойчук // Молода спортивна наука України. – Львів, 2013. – Т. 1. – С. 17–23.

5. Ковальчук А. Динаміка фізичної працездатності волейболісток та її взаємозв'язок із фізичною підготовленістю в процесі річного тренувального циклу / А. Ковальчук, О. Куц // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (18). – С. 242–245.

6. Пляжний волейбол : навч. посіб. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К. : Федерація волейболу України ; Асоціація пляжного волейболу України, 2002. – 140 с.

7. Затворницький Ю. Г. Волейбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ю. Г. Затворницький, В. В. Туровський, Ю. Г. Крюков. – К. : РНМК Держкомспорту України, 1993. – 172 с.