

4. Сумцов Н.Ф. О летних колониях московских городских начальных училищ // Южный край.–1902.–№7409.
5. Краевский Б.А. Психология детских игр // Труды педагогического отдела.– 1901.– Вып.7.– С.214–260.

Надійшла до редакції 29.01.2003р.

ВПЛИВ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Маслов В.М., Носко М.О., Паткевич А.В., Милославський М.Б.
Національний університет фізичного виховання та спорту України

***Анотація.** З метою визначення впливу рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих волейболістів на їх змагальну діяльність були проведені спеціальні дослідження спортсменів високого рівня: майстрів спорту, кандидатів в майстри спорту та першорозрядників.*

***Ключові слова:** спеціальна підготовленість, інтенсивність, спеціальна тренувальна програма, швидкісно-силова підготовка, нововведення в правила гри.*

***Аннотация.** Маслов В.Н., Носко Н.А., Паткевич А.В., Милославский М.Б. Влияние уровня специальной подготовленности на эффективность соревновательной деятельности квалифицированных волейболистов. С целью определения влияния уровня специальной подготовленности квалифицированных волейболистов на их соревновательную деятельность были проведены специальные исследования спортсменов высокого уровня: мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта и перворазрядников.*

***Ключевые слова:** специальная подготовленность, интенсивность, специальная тренировочная программа, скоростно-силовая подготовка, нововведения в правила игры.*

***Annotation.** Maslov V.N., Nosko N.A., Patkevich A.V., Miloslavskiy M.B. Special training and its influence on the capacity of competitive activities of qualified volley-ball players. There have been taken place some special studies of high-level athletes, masters of sports, candidates to masters of sports and first-class athletes with the object of defining the influence of special training of high-level volley-ball players on their competitive activities.*

***Key words:** special training, intension, special training program, speed-power training, innovations to rules of the game.*

Зміни, що відбулися в правилах гри в волейбол, характеризуються зростаючою інтенсивністю, швидкоплинністю процесів гри, потребують

від гравців високого рівня спеціальної підготовленості (Амалин М.Е., 1979; Железняк Ю.Д., 1985; Клещев Ю.Н., 1998).

Практика спортивного тренування свідчить, що без проведення спеціальних досліджень використання науково-обґрунтованих рекомендацій значно ускладнює ріст спортивної майстерності (Платонов В.Н., 1997; Булатова М.М., 1998; Сахновський К.П., 1997).

В грі в волейбол завжди спостерігалася тенденція до збільшення нападаючого потенціалу, що в свою чергу ускладнює виконання гравцями захисних дій, а це потребує високого рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих волейболістів.

На даному етапі розвитку сучасної гри волейбол вивчалась можливість підвищення спеціальної підготовленості кваліфікованих волейболістів. Було організовано дві групи: експериментальна та контрольна, які склалися з 12 спортсменів кожна. В дослідженнях приймали участь 10 МС, 4 КМС, 10 спортсменів першорозрядників.

Для проведення педагогічного експерименту волейболісти були розділені на групи у відповідності з ранжуванням.

Спортсменам експериментальної групи була запропонована спеціальна програма тренувань, яка складалася з 26 тренувальних занять. Для спортсменів контрольної групи пропонувалась тренувальна програма занять за загальноприйнятою методикою, яка була направлена на підвищення спеціальної підготовленості.

У спеціальну програму ввійшли тренувальні заняття, направлені на удосконалення швидкості, сили та витривалості, а також інші фізичні якості. В програмі був зроблений акцент на комплексні волейбольні вправи, направлені на удосконалення швидкості – 11 занять, сили – 10, витривалості – 5 (Рис. 1).

В даній програмі враховувалась координаційна структура вправ, що відтворювала характер змагальної діяльності волейболістів.

Тривалість, інтенсивність, об'єм і паузи відпочинку визначились наступним чином:

- для удосконалення сили – 4 серії, тривалість кожної 4 – 6 хв., інтенсивність ЧСС до 170 – 190 уд./хв., паузи відпочинку підбирались індивідуально, ЧСС 90 – 110 уд./хв.;
- для удосконалення швидкості – 6 серій, тривалість 3 – 4 хв., інтенсивність при ЧСС 190 – 200 уд./хв., паузи відпочинку також індивідуальні, ЧСС 115 – 120 уд./хв.;
- для удосконалення витривалості – 8 серій, тривалість кожної серії 6 – 12 хв, інтенсивність при ЧСС 160 – 180 уд./хв., паузи відпочинку – індивідуально до відновлення ЧСС 120

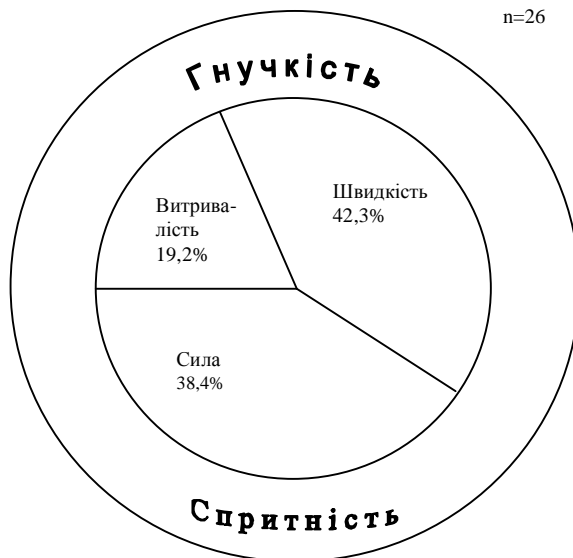


Рис. 1. Схема співвідношення загальних видів підготовки в експериментальній програмі.

Підготовча та заключна частини занять проводились згідно загальноприйнятої методики, а основна частина з відповідною направленістю на удосконалення спеціальної підготовленості з використанням розроблених спеціальних волейбольних комплексних вправ, які моделюють умови змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів.

Перед проведенням тренувальних занять було проведено вихідне тестування за участю обох груп, які досліджувались. Результати тестування волейболістів контрольної та експериментальної групи наведені в табл. 1.

Вихідні показники спеціальної підготовленості в обох групах з багатьох показників практично не мають розбіжностей ($P < 0,05$).

Обговорення отриманих результатів.

Суттєві зміни спостерігаються в експериментальній групі за показниками тестування і в порівнянні з контрольною групою (табл. 1). В тестуванні "3-разове блокування" результат покращився з 5,6 с. до 5,0 с., на 10,7 %. В контрольній групі з 5,6 с. до 5,4 с., на 3,6 %. В тесті "Кидок набивного м'яча" результат покращився з 19,74 м. до 21,38 м., на

7 %, а в контрольній групі з 19,70 м. до 19,80 м., на 0,5 %. В тесті “Ялинка” показник покращився з 23,5 с. до 22,7 с., що відповідає 3,5 %, а в контрольній групі з 23, 5 с. до 23,4 с., що відповідає 0,38 %. В тестуванні “Підтягування на поперечині” результат покращився з 15 разів до 20, тобто на 25 %, а в контрольній групі з 14 до 15 , що відповідає 5,5 %.

Таблиця 1
*Вихідні показники спеціальної підготовленості волейболістів
 контрольної та експериментальної груп (n=12)*

Основні статистичні показники	Група	Т е с т и						
		“3-разове блокування” (с)	“Кидок набивного м’яча” (см)	“Ялинка” (с)	“Підтягування на поперечині” (кількість)	“Стрибки 18 м з однієї ноги на іншу” (с)	“Стрибок 9 м на одній нозі” (с)	“Комплексний тест” (с)
X	<i>контр</i>	5,6	19,70	23,5	14	3,5	2,3	32,2
	<i>експ</i>	5,6	19,74	23,5	15	3,6	2,3	32,1
σ	<i>контр</i>	0,55	1,52	2,3	1,35	0,40	0,29	3,20
	<i>експ</i>	0,54	1,54	2,0	1,36	0,42	0,29	3,20
V (%)	<i>контр</i>	9,8	7,71	9,8	9,6	1,1	12,6	14,3
	<i>експ</i>	9,6	7,8	8,5	9,1	11,7	12,6	10,0
P	<i>к / е</i>	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05

В тесті “Стрибки (18 м.) з однієї ноги на іншу” результат покращився з 3,6 с. до 3,2 с., що відповідає 11,1 %, а в контрольній групі з 2,3 с. до 2,2 с., що склало 4,3 % (Табл. 2). В комплексному тесті результат покращився з 32,1 с. до 29,1 с., на 9,3 %, а в контрольній групі з 32,2 с. до 31,6 с., і склав 1,9 %. Зрівнюючи результати груп, слід відмітити кращі показники на 8% в “3-разовому блокуванні” 5,0 с. в порівнянні з результатом 5,4 с. в контрольній групі. В “Кидку набивного м’яча” результат в експериментальній групі вищий на 12,1%, а в контрольній групі складає 19,80 м. В показнику “Ялинка” в експериментальній групі 22,7 с., і на 3,8% вище ніж в контрольній групі 23,4 с. В “Підтягуванні на поперечині” результат експериментальної групи 20 разів і на 25% вище ніж в контрольній групі , що складає 15 разів. В “Стрибках (18 м.) з однієї ноги на іншу” результат в експериментальній групі 3,2 с. і від результату в контрольній групі 3,5 с. вище на 9,4%. В “Стрибках (9 м.) на одній нозі” результат в експериментальній групі 1,9 с., що на 15,8 % вище, ніж в контрольній групі. В “Комплексному тесті” в експериментальній групі 29,1 с., що на 8,5 % вище, ніж в контрольній групі.

Підводячи підсумки отриманих результатів в експериментальній групі, стверджуємо, що покращення результатів в показниках семи тестів

спостерігається від 3 до 25 %. Найбільший приріст в результатах спостерігали в показниках, які відображали рівень швидкісно-силової підготовки. В найбільш інформуючому “Комплексному тесті” відображаючий рівень спеціальної підготовленості, приріст результатів в експериментальній групі вищий на 8,5 %. Оскільки вказаний тест відображає рівень розвитку координаційних можливостей волейболіста, приріст результатів не на стільки значний, як в інших показниках. Рівень ефективності змагальної діяльності волейболістів в цілому покращився.

Таблиця 2

Підсумкова таблиця результатів після педагогічного експерименту у волейболістів контрольної та експериментальної груп (n=12)

Основні статистичні показники	Група	Тести						
		“3-разове блокування” (с)	“Кидок набивного м’яча” (см)	“Ялінка” (с)	“Підтягування на поперечині” (кількість)	“Стрибки 18 м з однієї ноги на іншу” (с)	“Стрибки 9 м на одній нозі” (с)	“Комплексний тест” (с)
<i>X</i>	<i>контр</i>	5,4	19,8	23,4	15	3,5	2,2	31,6
	<i>експ</i>	5,0	21,38	22,7	20	3,2	1,9	29,5
<i>σ</i>	<i>контр</i>	0,53	1,55	1,8	1,52	0,40	0,28	3,2
	<i>експ</i>	0,5	1,48	1,8	2	0,31	0,25	3,8
<i>m</i>	<i>контр</i>	0,16	0,47	0,54	0,459	0,12	0,085	0,97
	<i>експ</i>	0,15	0,45	0,54	0,6	0,09	0,075	1,14
<i>V (%)</i>	<i>контр</i>	9,8	7,8	7,7	10	11,4	12,7	10,1
	<i>експ</i>	10	6,9	7,9	10	9,7	13,2	12,9
<i>P</i>	<i>к / е</i>	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05

Запропонована програма, яка має відповідний нахил на швидкісно-силову підготовку волейболістів, відображає зміни в характері гри волейбол у зв’язку з нововведеннями в правила гри Міжнародною Федерацією з волейболу (FIVB). Характер гри, швидкоплинність партій, виявлення переможця, все це стало проходити швидше. Таким чином, характер гри починає носити швидкісно-силову направленість.

Література

1. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Дис...канд. пед. наук: 24.00.01. – К., 1986. – 228 с.
2. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Наук. світ, 2000. – 336 с.

Надійшла до редакції 21.01.2003р.