

УДК 796.325:797.2055.6

А. В. Поляковський – студент IV курсу інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;
О. Д. Швай – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних ігор Волинського національного університету імені Лесі Українки;
В. І. Поляковський – старший викладач кафедри спортивних ігор Волинського національного університету імені Лесі Українки

Особливості розвитку спритності та стрибучості учнів груп початкової підготовки ДЮСШ із волейболу

*Роботу виконано на кафедрі спортивних ігор
ВНУ ім. Лесі Українки*

У статті визначено зміст засобів і методів розвитку спритності та стрибучості учнів груп початкової підготовки ДЮСШ із волейболу. Вивчено думку тренерів-практиків про значення швидкісно-силових якостей для підготовки юних волейболістів. Виявлено рівень розвитку спритності та стрибучості учнів груп початкової підготовки першого року навчання з волейболу.

Ключові слова: волейбол, спритність, стрибучість, швидкість, початкове навчання, фізична підготовка.

Поляковський А. В., Швай А. Д., Поляковський В. І. Особенности развития ловкости и прыгучести учащихся групп начальной подготовки ДЮСШ по волейболу. В работе определено содержание средств и методов развития ловкости и прыгучести учащихся групп начальной подготовки ДЮСШ по волейболу. Изучено мнение тренеров-практиков о значении скоростно-силовых качеств для подготовки юных волейболистов. Выявлен уровень развития ловкости и прыгучести учащихся групп начальной подготовки первого года обучения по волейболу.

Ключевые слова: волейбол, ловкость, прыгучесть, скорость, начальное обучение, физическая подготовка.

Poliakovskiy A. V., Shvay O. D., Poliakovskiy V. I. Features of Agility and Spring Ability Student Groups DYUSSH Initial Training in Volleyball. The paper defines the content and methods of skill development and high ability student groups DYUSSH initial training in volleyball. Studied according to coaches about the importance of practicing power-speed preparation of young volleyball players. Detected level of dexterity and ability to jump high initial training groups of students the first year of volleyball.

Key words: volleyball, agility, spring ability, speed, initial training, physical training.

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблема розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів, зокрема у волейболістів, є однією з найактуальніших у дитячому спорті. Велике значення цих рухових якостей для забезпечення високих спортивних досягнень спонукає багатьох науковців до їх глибшого дослідження, особливо в дитячому віці [1; 4].

Фізична підготовка має вагомим значенням в роботі з юними волейболістами груп початкової підготовки. Вона є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, зокрема швидкісно-силових, специфічних для гри у волейбол, залежить оволодіння учнями технікотактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку цих спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки та тактики гри [2; 6].

У програмі дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) зазначено, що під час тренування доцільно використовувати й дотримуватися саме швидкісно-силового режиму в роботі з дітьми віком 9–11 років [3; 5].

Фізична підготовка впливає на результати змагань із волейболу. За умови, коли змагання проводяться кілька днів поспіль, юний волейболіст, у якого недостатньо розвинені швидкісно-силові якості, не може результативно використовувати весь арсенал сучасних прийомів техніки гри, виконувати їх у швидкому темпі. Адже за недостатньої витривалості спортсмен швидко стомлюється, унаслідок чого знижується точність ударів і подач м'яча, стрибучість, і тим самим ускладнюється ведення гри в гострому комбінаційному стилі [8; 9].

Мета статті – глибоко та всебічно дослідити швидкісно-силові якості, починаючи з першого року навчання.

Завдання дослідження – вивчити динаміку розвитку спритності та стрибучості учнів груп початкової підготовки ДЮСШ із волейболу в перший рік навчання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Мета фізичної підготовки – розвиток фізичних якостей та здібностей учнів, потрібних для гри у волейбол, а також конкретне виявлення однієї з основних фізичних якостей або їх комплексу в руховій діяльності гравців на майданчику [7].

На першому етапі дослідження ми провели анкетування для визначення думки тренерів-практиків про значення швидкісно-силових якостей. Анкетування тренерів здійснювалось анонімно. Анкета була розроблена з урахуванням загальних вимог.

На запитання розроблених нами анкет відповідали 32 тренери ДЮСШ Волинської області зі стажем роботи 5 – 25 років та спеціальною вищою освітою.

Результати анкетування (табл. 1) засвідчують, що відповіді тренерів-практиків відносно значущості різних факторів у фізичній підготовленості юних волейболістів далеко неоднозначні.

Зокрема, більшість тренерів у першу групу факторів (1–3 місця) фізичної підготовленості віднесла швидкісні й координаційні можливості та спритність. Серед цих якостей більшість респондентів поставила на перше місце швидкісні якості (21 тренер, або 65,6 %); на друге місце – спритність (18 – 5/6,16 %); на третє місце – координаційні здібності (16/49,9 %). Це підтверджує те, що згадані якості потрібно розвивати саме в цьому віці.

На думку незначної частини тренерів (3/6 %), котрі вважають, що спритність, швидкість і координаційні здібності не є головними. Натомість вони й інші респонденти віддали перевагу іншим якостям і віднесли у другу групу стрибучість (17 опитуваних, тобто 53,04 %), гнучкість (15/46,8 %) та загальну працездатність (15/46,8 %).

Таблиця 1

Результати опитування тренерів-практиків щодо значущості окремих факторів під час фізичної підготовки юних волейболістів (10–12 років)

№	Досліджуваний фактор	Місце фактору, %		
		1–3	4–6	7–9
1	Швидкісні здібності	21 / 65,6	9 / 28,12	2 / 6,26
2	Координаційні здібності	16 / 49,9	15 / 46,8	1 / 3,12
3	Спритність	18 / 56,16	13 / 40,56	1 / 3,12

Закінчення таблиці 1

4	Швидкісна витривалість	6 / 18,72	7 / 21,84	19 / 59,28
5	Стрибучість	10 / 31,2	17 / 53,04	5 / 15,6
6	Загальна працездатність	4 / 12,48	15 / 46,8	13 / 40,56
7	Швидкісно-силові здібності	8 / 24,96	10 / 31,2	14 / 43,68
8	Силові здібності	7 / 21,84	11 / 34,32	14 / 43,68
9	Гнучкість	10 / 31,2	15 / 46,8	7 / 21,84

Згідно з даними анкетування до третьої групи факторів респонденти-тренери віднесли швидкісну витривалість (19/59,28 %), силові та швидкісно-силові здібності (14/43,68 %).

Отже, тренери-практики на перше місце під час фізичної підготовки волейболістів-початківців із числа запропонованих факторів поставили швидкісні можливості та спритність, менш значущими факторами вважають швидкісну витривалість і загальну працездатність.

Конкретніше тренери-респонденти висловили думку стосовно розвитку спритності та стрибучості у дітей груп початкової підготовки в процесі навчально-тренувальних занять. Усі (100 %) опитуваних вважають, що на ці якості потрібно витратити певний час на кожному занятті. Переважна частина тренерів (86 %) на розв'язання цих завдань витрачає 20–30 хв. При цьому не враховується час, який витрачається на засвоєння окремих прийомів техніки гри та тактичних дій. Зокрема, це вдосконалення атаквальних ударів або блокування, коли одночасно розвивається і стрибучість.

Одним із завдань дослідження було вивчення спритності та стрибучості учнів груп початкової підготовки з волейболу впродовж річного циклу тренувань (на початку й наприкінці) та порівняння з вимогами програми ДЮСШ.

Для його вирішення на початку й наприкінці навчально-тренувального року було обстежено 20 учнів за показниками бігу на 30 м, стрибка вгору з місця, стрибка в довжину з місця, стрибка з додатками, човникового бігу, тесту Моторіна, тесту на визначення координаційних здібностей – стрибок у ціль. Отримані дані наведено в табл. 2.

Проаналізувати показники фізичної підготовленості учнів груп початкової підготовки на початку навчально-тренувального року ми отримали такі дані: середній показник бігу на 30 м становив $6,2 \pm 0,05$ с і оцінювали відповідно до програми ДЮСШ 3 балами. 3 балами відповідно до програми оцінювався середній показник стрибка в довжину з місця і становив $171 \pm 0,79$ см. 3 балами відповідно до програми оцінювався також середній показник стрибка з «додатками» і становив $7 \pm 0,18$ разів. На найнижчий бал учні виконували норматив зі стрибка вгору з місця, який відповідно до програми ДЮСШ оцінювався 2 балами, оскільки становив $34 \pm 0,55$ см. Показник човникового бігу оцінювався трьома балами і становив $8,1 \pm 0,06$ с.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості дослідної групи до експерименту

Вид випробувань	Середній бал	<i>M</i>	<i>g</i>	<i>m</i>
Біг 30 м, с	3	6,2	0,24	0,05
Стрибок угору з місця, см	2	34	2,41	0,55
Стрибок у довжину з місця, см	3	171	3,4	0,79
Стрибок із «додатками», к-сть разів	3	7	0,80	0,18
Човниковий біг, с	3	8,1	0,26	0,06
Тест Моторіна	60 % учнів зберігало вказане в. п., виконуючи стрибок на 180°; 40 % учнів зберігало вказане в. п., виконуючи стрибок лише на 90°			
Тесту на визначення координаційних здібностей (стрибок на точність, у ціль)	40 % учнів загалом виконали поставлене завдання; 20 % попали в ціль лише двома стрибками; 40 % – лише одним стрибком			

Показники тесту Моторіна та стрибка в ціль, на точність як додаткові ми оцінювали у відсотках, оскільки в програмі немає чітко визначеної шкали оцінювання цих випробувань. На початку навчально-тренувального року показники тесту Моторіна були такими: 60 % учнів зберігало вказане в. п., виконуючи стрибок на 180°; 40 % учнів зберігало вказане в. п., виконуючи стрибок лише на 90°. Відповідно стрибок у ціль: лише 40 % учнів загалом виконали поставлене завдання; 20 % попали в ціль лише з двома стрибками; 40 % – лише з одним стрибком.

Отже, на початку навчально-тренувального року показники спритності та стрибучості учнів початкової групи навчання оцінювались у середньому 3 балами, що засвідчує недостатній вплив на розвиток цих фізичних якостей.

Наприкінці року було проведене повторне тестування спритності та стрибучості й порівняння їх показників із програмними вимогами. Отримані дані наведені в табл. 3.

Аналізуючи показники фізичної підготовленості учнів груп початкової підготовки наприкінці навчально-тренувального року ми отримали такі дані (табл. 4): середній показник бігу на 30 м покращився до $5,7 \pm 0,03$ с і вже оцінювався відповідно до програми ДЮСШ 4 балами. 4 балами відповідно до програми оцінювався середній показник стрибка в довжину з місця, оскільки підвищився до $182 \pm 0,73$ см. 4 балами відповідно до програми оцінювався також середній показник стрибка з «додатками» і становив $12 \pm 0,12$ разів. Найбільше покращився показник норматива із човникового бігу, який відповідно до програми ДЮСШ оцінювався 5 балами, оскільки набув значення $7,5 \pm 0,04$ с. Показник стрибка вгору з місця зріс до 4 балів і становив $43 \pm 0,43$ см.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості дослідної групи після експерименту

Вид випробувань	Середній бал	<i>M</i>	<i>g</i>	<i>m</i>
Біг 30м, с	4	5,7	0,13	0,03
Стрибок угору з місця, см	4	43	1,87	0,43
Стрибок у довжину з місця, см	4	182	3,2	0,73
Стрибок із «додатками», к-сть разів	4	12	0,53	0,12
Човниковий біг, с	5	7,5	0,18	0,04
Тест Моторіна	20 % зберігало вказане в.п. виконуючи стрибок на 270°; 60 % учнів зберігало вказане в. п., виконуючи стрибок на 180°; 20 % учнів зберігало вказане в. п., виконуючи стрибок лише на 90°;			
Тесту на визначення координаційних здібностей (стрибок на точність, у ціль)	60 % учнів загалом виконали поставлене завдання; 40 % попали в ціль лише двома стрибками			

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості учнів груп початкової підготовки наприкінці навчально-тренувального року

Показник	Час тестувань	<i>M±m</i>	<i>g</i>	Різниця	<i>t</i>	<i>p</i>
Біг 30 м, с	До	$6,2 \pm 0,05$	0,24	0,5	1,3	$>0,208$
	Після	$5,7 \pm 0,03$	0,13			
Стрибок у гору, см	До	$34 \pm 0,55$	2,41	9	6,4	$<0,001$
	Після	$43 \pm 0,43$	1,87			
Стрибок у довжину, см	До	$171 \pm 0,79$	3,4	11	6,3	$<0,001$
	Після	$182 \pm 0,73$	3,2			
Стрибки з «додатками», к-сть разів	До	$7 \pm 0,18$	0,80	5	6,5	$<0,001$
	Після	$12 \pm 0,12$	0,53			
Човниковий біг, с	До	$8,1 \pm 0,06$	0,26	0,6	1,4	$>0,177$
	Після	$7,5 \pm 0,04$	0,18			

Покращилися показники тесту Моторіна та стрибка на точність, які виконувались як додаткові. Після застосування експериментальної методики показники тесту Моторіна стали такими: 60 % учнів зберігало вказане в. п., виконуючи стрибок на 180°; 20 % учнів зберігало вказане в. п., виконуючи стрибок лише на 90°; 20 % учнів зуміли зберігти вказане в. п., виконуючи стрибок на 270°. Відповідно – стрибок у ціль: уже 60 % учнів зуміли загалом виконати поставлене завдання; 40 % попали в ціль лише з двома стрибками.

Отже, аналіз результатів тестування підтвердив думку тренерів-практиків: якщо на кожному тренуванні за допомогою правильно дібраних засобів приділяти увагу розвитку спритності та стрибучості, то ці якості будуть постійно покращуватися.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Для розвитку спритності слід ефективно використовувати такі засоби: акробатичні вправи; рухливі ігри, естафети; елементи ігрової техніки в поєднанні з акробатичними вправами, та їх використання в іграх й естафетах; вправи на розслаблення. Для розвитку стрибучості ефективно слід використовувати такі засоби: стрибкові вправи; стрибки в

поєднанні з бігом; стрибки зі скакалкою; стрибки на підкидному містку; ігри й естафети; стрибки на спеціальних снарядах; ігрові прийоми (нападальний удар, блокування).

Тренери-практики на перше місце в фізичній підготовці волейболістів-початківців із числа запропонованих факторів ставлять швидкісні можливості та спритність, менш значущими факторами вважають швидкісну витривалість та загальну працездатність. Тренери вказують, що для розвитку спритності та стрибучості потрібно витратити певний час на кожному занятті. Переважна частина тренерів (86 %) для розв'язання цих завдань витрачають 20–30 хв.

Наприкінці навчально-тренувального року показники спритності та стрибучості учнів початкової групи першого року навчання зросли порівняно з вихідними й оцінювались у середньому 4 балами, що засвідчує позитивний вплив дібраних засобів.

Аналіз результатів тестування підтвердив думку тренерів-практиків: якщо на кожному тренуванні за допомогою правильно дібраних засобів приділяти увагу розвитку спритності та стрибучості, то ці якості будуть постійно покращуватися.

Список використаної літератури

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста / И. В. Аверин // Спорт в шк. – 2000. – № 11–12. – С. 9–16.
2. Беляев А. А. Волейбол : учеб. для студ. вузов физ. культуры / А. А. Беляев. – М. : [б. и.], 2002. – 207 с.
3. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійських резерву, шкіл вищої спортивної майстерності // Ю. Г. Затворницький, В. В. Туровський, Ю. Г. Кроков. – К. : [б. в.], 1993. – 172 с.
4. Драло И. Л. Волейбол : учеб. пособие для тренеров / И. Л. Драло. – М. : [б. и.], 2001. – 78 с.
5. Железняк Ю. Д. Волейбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М. : ФиС, 1991. – 238 с.
6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : УСА, 1993. – 226 с.
7. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / К. П. Сахновский. – К. : Здоров'я, 1990. – 149 с.
8. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М. : ФиС, 1987. – 128 с.
9. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. – Киев : Здоров'я, 1990. – 128 с. : ил.

Адреса для листування:

43000, Луцьк, просп. Волі, 13.

Статтю подано до редколегії
10.10.2011 р.