

УДК 796.325.015:378

Кисельова А.В.¹, Брухно Е.Л.²

¹ студ. гр. УФКС-130 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 12-14 РОКІВ

Актуальність. Досягнення високих результатів у спорті пов'язано з тривалими адаптаційними процесами, які розвиваються під час тренувальної та змагальної діяльності. Отже, існує необхідність своєчасної корекції функціонального стану організму спортсмена за допомогою оптимізації їх фізичної підготовки. Розглядаючи тренування як систематичне використання фізичних вправ з метою безперервного підвищення або збереження на високому рівні працездатності спортсменів, тренеру з волейболу важливо контролювати функціональні зміни в організмі вихованців, які взаємопов'язані з показниками техніко-тактичної підготовленості та поступово зростають за рахунок збільшення навантажень.

Маючи певний особистий практичний досвід роботи з групою волейболістів початкового етапу підготовки було зроблено припущення, що зміна співвідношення часу на розвиток різних загальних фізичних якостей у розподілі загального тренувального часу призведе до змін у стані техніко-тактичної підготовленості гравців.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Марганецького ліцею №10, з 01.10.2021 р. по 20.12.2021 р., під час поза урочних занять у групі з волейболу. Учасники дослідження – 14 учнів у віці 12–14 років.

Під час проведення дослідження було застосовано принцип поступовості збільшення навантажень у плануванні і реалізації

розробленої експериментальної програми підготовки волейболістів на етапі початкового навчання. Суть педагогічного експерименту полягала в аналізі змін показників спеціальної фізичної підготовки у порівнянні зі змінами показників у виконанні техніко-тактичних вправ за рахунок розвитку загальних фізичних якостей. Співвідношення для розвитку спеціальних фізичних якостей, у загальному розподілі загального тренувального часу, було таким: на швидкісно-силову підготовку – 70%, на силову підготовку – 30%, в порівнянні з традиційно прийнятою загальною методикою підготовки на етапі початкового навчання (50% на швидкісно-силову підготовку та 50% на силову підготовку). Навчально-тренувальні заняття планувалися тричі на тиждень, інтервал відпочинку – один день, із розрахунку повного відновлення після фізичних навантажень. У перший і третій тренувальний день тижня застосовувався метод колового тренування (для розвитку швидкісно-силових здібностей), у другий день – метод повторних зусиль (для розвитку силових здібностей).

Результати. По закінченню експерименту діапазон покращення середніх по групі показників кожного тесту з фізичної підготовленості вихованців визначився у межах від 7, 44% до 20,91%.

Найбільше зросли показники вправ зі стрибку у висоту з місця (на 20,91%) і стрибку у довжину з місця (20,75%). Показники в човниковому бігу зросли на 19,9%, бігу на 30 м – на 17,1%, тесті «Ялинка» – на 13,9%. Найменший рівень змін зареєстровано в показниках сили м'язів рук та верхнього плечового поясу (тест з підтягування у висі на перекладині, зростання на 7,44%), що ми пов'язуємо зі зміною співвідношення вправ швидкісно-силової та силової спрямованості, за умовою експерименту.

Всі показники в контрольних нормативах з техніко-тактичної підготовки, які були проведенні за період дослідження також покращилися. Так, точність передачі м'яча зверху двома руками, над собою зросла на 15,2%, точність другої передачі м'яча зверху двома руками з зони 3 в зону 4 – на 18,6%, а прийом подач в 1(5) зоні, з доведенням у 3-ю зону – 9,7%.

Найбільш значні зміни відбулися в показниках таких контрольних нормативів: передача м'яча двома руками зверху, стоячи біля стінки – 43,4%, передача м'яча двома руками знизу, стоячи біля стінки – 24,8%, чергування передач двома зверху та знизу – 25,8%, верхня пряма подача в ліву та праву половину майданчика – 27,1%.

Висновки.

1. В результаті дослідження нами було встановлено, що зміна співвідношення завдань зі швидкісно-силової та силової підготовки (на розвиток швидкісно-силових здібностей 70%, на силову підготовку 30%), в порівнянні з традиційно прийнятою загальною методикою підготовки на етапі початкового навчання (50%:50%) сприяє оптимізації спеціальної фізичної підготовки волейболістів 12-14 років.

2. На основі отриманих в результаті порівняння даних про рівень спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки нами встановлено, що підвищення рівню розвитку фізичних якостей волейболістів 12-14 років позитивно впливає на точність виконання техніко-тактичних вправ.