

**Тетяна Маленюк,  
Романа Кравченко,**  
Центральноукраїнський державний  
педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка,  
м. Кропивницький

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ**

**Постановка проблеми.** В останні роки спостерігається тенденція до підвищення популярності спортивних ігор, у більшій мірі, командних ігрових видів спорту. Так, у 2015 році до першої десятки рейтингу самих популярних видів спорту у світі входили 7 видів командних ігор, у тому числі волейбол [4]. Позитивна динаміка популярності спортивних ігор, зокрема волейболу, потребує нових знань з теорії і методики волейболу, сучасних досліджень з урахуванням тенденцій притаманних спортивним іграм ХХІ століття.

Високий рівень сучасних досягнень у волейболі вимагає необхідності постійного удосконалення різних сторін спортивної підготовки (С.М. Воропай, 2011; В.М. Зациорский, 2009; Ю.Н. Клещев, А.Г. Айриянц, 1985). Так, фізична підготовка є основою техніко-тактичної підготовки і вона повинна здійснюватися на основі урахування індивідуальних особливостей спортсменів та рівня засвоєння технічних прийомів (О. Сокольвак, 2012). Технічна підготовка волейболістів набуває особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій, збільшенням напруги гри та інтенсивності змагальної діяльності, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль у ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику [5].

Сучасна гра у волейбол – складний вид спорту, який потребує від спортсмена атлетичної підготовки і досконалого володіння техніко-тактичними навичками гри. Без наполегливої, систематичної і багаторічної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у волейболі неможливо. Тому на етапі початкової підготовки волейболістів актуальним є такий підбір загально-підготовчих засобів і методів їх застосування, які сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей і ефективному оволодінню технікою. Означені чинники обумовлюють актуальність теми нашого дослідження.

**Аналіз останніх досліджень у публікацій.** Як зазначають фахівці А.А. Демчишин і Б.С. Пилинчик [5], характерною особливістю

сучасного волейболу є не лише фізична підготовка, але і зростаюча технічна підготовленість, інтенсивність гри, універсализація гравців та їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа. Ця обставина вимагає нових підходів до вдосконалення технічної підготовленості волейболістів у процесі спортивного тренування.

Аналіз літературних джерел та інтернет-ресурсів показав, що методика удосконалення технічної підготовки волейболістів досліджували С.А. Абрамов, М.І. Кузьміна [1], І. Августюк [2], А.Б. Донченко [6], І.В. Хавруняк [8] та ін. Науковці наголошують, на доцільності пошуку таких засобів, застосування яких буде сприяти оптимізації оволодіння технікою гри у волейбол.

Питання індивідуалізації тренувального процесу технічної підготовки юних волейболістів вивчали Р.І. Бойчук, Т.М. Захаркевич, Ю.М. Кваснюк [3], І.Г. Максименко [7] та ін. Фахівці стверджують, що питання індивідуалізації підготовки волейболістів набувають особливої гостроти на початкових етапах багаторічної підготовки. Тому що вивчення і облік індивідуальних особливостей спортсменів сприятиме більш ефективному оволодінню руховими уміннями і навичками та успішній реалізації завдань спортивної підготовки, зокрема технічної.

У той же час нагальною є проблема визначення і удосконалення технічної підготовленості волейболістів в умовах навчання у вищій школі.

**Мета дослідження** – дослідити технічну підготовленість студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з волейболу.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз літературних джерел за темою дослідження.
2. Оцінити технічну підготовленість студентів-волейболістів.

**Методи дослідження:** аналіз наукової, навчально-методичної літератури та інтернет-ресурсів; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні брали участь 10 студентів-юнаків I курсу денної форми навчання ДВНЗ «Криворізький державний педагогічний університет». Вік учасників дослідження 17-18 років, вони відвідують навчально-тренувальні заняття підвищення спортивної майстерності з волейболу, знаходяться на етапі початкової спортивної підготовки.

На початку навчального 2017 – 2018 року з метою оцінки технічної підготовленості студентів-волейболістів ми провели педагогічне тестування (верхня передача; нижня передача; верхня пряма подача; верхня пряма подача в зони; атакуючий удар).

По-перше, ми оцінювали техніку виконання студентами верхньої передачі над собою і нижньої передачі м'яча. Студентам надавалося по

20 спроб на кожен передачу. Результат передачі оцінювався у кількості виконаних раз до першої втрати м'яча. Для оцінки верхньої прямої подачі студентам надавалося 10 спроб. Загальний результат зараховувався по кількості виконаних подач.

По-друге, для оцінки точності виконання технічних прийомів, студентам слід було виконати верхню пряму подачу в зони. На виконання цього нормативу надавалося 10 спроб. Оцінювання відбувалося наступним чином: за кожне влучне попадання зараховується бал. У кінці бали додавалися і ми отримали загальний результат.

По-третє, волейбол, як і будь-яка спортивна гра, має свою тактику. Головним, для тактики нападу, є атакуючий удар. Для його оцінки студентам надавалося 5 спроб. За кожну виконану атаку ми нараховували по одному балу.

Отримані індивідуальні результати педагогічного тестування ми опрацювали з допомогою методів математичної статистики. У таблиці 1 представлені середньо-групові показники технічної підготовленості студентів-волейболістів.

*Таблиця 1*

**Показники технічної підготовленості студентів-волейболістів (n=10)**

№	Тести	Показники			
		X	$\sigma$	m	V
1	Верхня передача	6,65	$\pm 0,57$	0,12	8,57
2	Нижня передача	6,30	$\pm 0,83$	0,26	13,17
3	Верхня пряма подача	6,80	$\pm 0,86$	0,27	12,64
4	Верхня пряма подача в зони	3,90	$\pm 0,43$	0,13	11,02
5	Атакуючий удар	3,33	$\pm 1,22$	0,54	11,33

Аналізуючи показники технічної підготовленості студентів-волейболістів на основі коефіцієнтів варіації, ми отримали наступні дані. Низьке значення коефіцієнту варіації виявлено за показником верхньої передачі – 8,57%. За показниками верхньої прямої подачі в зони, атакуючого удару, верхньої прямої подачі і нижньої передачі спостерігалася середня варіативність – 11,02 %, 11,33 %, 12,64 % і 13,17 % відповідно. Отримані значення коефіцієнтів варіації підтверджують однорідність групи студентів.

Середньо-групові результати технічної підготовленості студентів ми порівняли з контрольними нормативами, які розробив тренер-викладач з волейболу О.М. Письменний (табл. 2).

Таблиця 2

**Контрольні нормативи технічної підготовленості студентів  
відділення ПСМ із волейболу**

№	Тести	Оцінка технічної підготовленості		
		Висока	Середня	Низька
1	Верхня передача, рази	16 – 20	11 – 15	1 – 10
2	Нижня передача, рази	9 – 10	6 – 8	1 – 5
3	Верхня пряма подача, рази	8 – 10	5 – 7	1 – 4
4	Верхня пряма подача в зони, рази	7 – 10	4 – 6	1 - 3
5	Атакуючий удар, рази	4 – 5	3	1 – 2

Аналіз середньо-групових результатів за тестом верхня передача показав низький рівень технічної підготовленості студентів. Адже, з 20 спроб студенти продемонстрували результат  $6,65 \pm 0,12$  раз.

Характеризуючи середньо-групові результати за тестом нижня передача, виявлено середній рівень технічної підготовленості студентів, так як із 10 спроб вони показали результат  $6,30 \pm 0,26$  раз.

За тестом верхня пряма подача також виявлено середній рівень технічної підготовленості, тому що з 10 спроб студенти показали результат  $6,80 \pm 0,27$  раз.

Аналізуючи точність виконання тесту верхня пряма подача в зони студенти показали середній рівень технічної підготовленості. Волейболісти з 10 спроб показали середній результат  $3,90 \pm 0,13$  раз влучних попадань.

Середньо-групові результати студентів за тестом атакуючий удар відповідали середньому рівню технічної підготовленості. Адже студенти з 5 спроб показали середній результат  $3,33 \pm 0,54$  раз.

Таким чином, на початку навчального року за тестом технічної підготовленості верхня передача студенти продемонстрували низький рівень. Водночас, за тестами нижня передача, верхня пряма подача, верхня пряма подача в зони і атакуючий удар, волейболісти показали середній рівень технічної підготовленості. За жодним тестом технічної

підготовленості студентів-першокурсників не було виявлено високого рівня.

Отримані результати підкреслюють необхідність застосування методики удосконалення технічної підготовки студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з волейболу. У зв'язку з цим, актуальним є пошук нових ефективних засобів, методів і форм організації технічної підготовки студентів-волейболістів.

### **Висновки.**

1. Аналіз літературних джерел показав, що питання удосконалення технічної підготовленості студентів-волейболістів є актуальним, що підтверджується цілою низкою досліджень у даному напрямку.

2. Визначено на основі коефіцієнтів варіації за показниками технічної підготовленості студентів-волейболістів: низьке (8,57 %) і середнє (11,02 %, 11,33 %, 12,64 % і 13,17 %) розсіювання результатів, що свідчить про однорідність групи спортсменів, які брали участь у дослідженні.

3. Визначено середньо-групові показники технічної підготовленості студентів-першокурсників на заняттях підвищення спортивної майстерності з волейболу: верхня передача –  $6,65 \pm 0,12$  раз, нижня передача –  $6,30 \pm 0,26$  раз, верхня пряма подача –  $6,80 \pm 0,27$  раз, верхня пряма подача в зони –  $3,90 \pm 0,13$  раз і атакуючий удар –  $3,33 \pm 0,54$  раз.

4. Оцінено технічну підготовленість волейболістів на початку навчального року за рівнями: низький, середній і високий. Визначено низький рівень технічної підготовленості студентів за тестом верхня передача, і середній рівень – за тестами нижня передача, верхня пряма подача, верхня пряма подача в зони і атакуючий удар.

**Перспективи подальших розвідок** ми вбачаємо у пошуку ефективних засобів і методів технічної підготовки студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з волейболу.

### **Використані джерела:**

1. Абрамов С. А. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Електронний ресурс] / С. А. Абрамов, М. І. Кузьмінава. – Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/old\\_irm/Soc\\_Gum/Vchdpu/2011\\_91\\_1/Abramov1.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/old_irm/Soc_Gum/Vchdpu/2011_91_1/Abramov1.pdf).

2. Августюк І. Шляхи удосконалення технічної та фізичної підготовки волейболістів-початківців (17-18 років) вправами з обтяженням [Електронний ресурс] / І. Августюк. – Режим доступу: [http://www.kspu.kr.ua./download/nauk\\_zapiski/2009\\_vipusk\\_7/fiz\\_vosp.pdf](http://www.kspu.kr.ua./download/nauk_zapiski/2009_vipusk_7/fiz_vosp.pdf).

3. Бойчук Р.І. До проблеми індивідуалізації тренувального процесу юних волейболістів / Р.І. Бойчук, Т.М. Захаркевич, Ю.М. Кваснюк // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і

спорт» зб. наук. пр. / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 3К(97)18. – С. 76 – 79.

4. Борисова О.В. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту: методичні рекомендації. / О.В. Борисова, Р.О. Сушко. – К., 2016. – 36 с.

5. Демчишин А.А. Підготовка волейболістів / А.А. Демчишин, Б.С. Пилипчик – К.: Здоров'я, 1989. – 154 с.

6. Донченко А.Б. Волейбол: техника гри. Советы опытных спортсменов / А.Б. Донченко. – М., 2002. – 237 с.

7. Максименко И.Г. Изучение перспектив индивидуализации многолетней подготовки юных спортсменов в спортивных играх / И.Г. Максименко // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 63 – 65.

8. Хавруняк І.В. Особливості навчально-тренувального процесу підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах / І.В. Хавруняк // Молодий вчений. – 2015. – № 2 (17). – С. 511 – 514.

**Наталія Собко,**

Центральноукраїнський державний  
педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка,  
м. Кропивницький

## **ПРИСКОРЕННЯ ПРОЦЕСІВ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ**

**Постановка проблеми.** Актуальність питання підвищення працездатності та процесів відновлення організму спортсмена зростає з кожним роком [6]. Це пов'язане з високим рівнем спортивних досягнень у різних видах спорту, а, відтак, і з значним сумарним навантаженням (фізичним, психічним, емоційним), перенесеним спортсменом задля їх досягнення. Адже постійно збільшуються вимоги до спортивного результату; змінюються умови його досягнення; з'являються нові види діяльності. З часом погіршується стан навколишнього середовища, має місце незбалансоване харчування, все більш актуальними стають питання екологічного характеру тощо. Наслідком цього є порушення окисно-відновлювального процесу організму спортсмена. Вплив названих факторів часто перевищує наявні адаптаційні можливості людини, що призводить до різноманітних відхилень у стані її здоров'я [1].