

©Стрельникова Є., Захарова С., 2022
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7249247>

ЗАСОБИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У НАДЗВИЧАЙНИХ УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

*Стрельникова Євгенія
Захарова Софія*

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. В зв'язку з тим, що м. Харків знаходиться в зоні бойових дій, навчально – тренувальні заняття в «of-line» режимі на даний час проводити неможливо, актуальним стало питання організації навчально – тренувальних занять в режимі «on-line» з акцентом на самостійну та індивідуальну роботу. *Мета дослідження* – визначення організаційних форм та засобів навчально-тренувальних занять, спрямованих на вдосконалення спеціальних фізичних якостей та технічних прийомів гри в умовах надзвичайних ситуацій сучасності. *Матеріал і методи дослідження.* У дослідженні брали участь 12 гравчинь команди «ХНПУ-Харків'янка», яка приймала участь у чемпіонаті України з волейболу серед жіночих команд вищої ліги. Під час виконання роботи використовувались наступні методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної обробки результатів досліджень. *Результати дослідження.* Аналізуючи рівень підготовленості гравчинь на початку навчального року, ми визначили, що навчально-тренувальна група є однорідною лише за тестовою вправою «стрибок у довжину з місця», в той час коли показники інших чотирьох тестів вказують на неоднорідність групи волейболісток. *Висновки.* Запропоновані вправи для розвитку певних фізичних якостей волейболісток з певною схемою їх використання спортсменками під час дистанційних самостійних тренувань, для нівелювання неоднорідності групи.

Ключові слова: волейбол, підготовка, спеціальні вправи, самостійні заняття.

MEANS OF INDIVIDUAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS IN THE EXTRAORDINARY CONDITIONS OF TODAY

Strelnikova Evgenia, Zakharova Sophia

Abstract. Due to the fact that the city of Kharkiv is in the war zone, it is currently impossible to conduct educational and training classes in the "off-line" mode, the issue of organizing educational and training classes in the "on-line" mode has become urgent with an emphasis on independent and individual work. The *purpose of the research* is to determine the organizational forms and means of educational and training classes aimed at improving special physical qualities and technical techniques of the game in the conditions of modern emergency situations. *Research material and methods.* The study involved 12 female players of the "KHNPU-Kharkivnyanka" team, which took part in the championship of Ukraine in volleyball among women's teams of the higher league. During the work, the following research methods were used:

analysis of scientific and methodical literature, pedagogical testing, methods of mathematical processing of research results. *Research results.* Analyzing the level of training of female players at the beginning of the academic year, we determined that the training group is homogeneous only in the test exercise "long jump from a standing position", while the indicators of the other four tests indicate the heterogeneity of the group of volleyball players. *Conclusions.* Proposed exercises for the development of certain physical qualities of volleyball players with a certain scheme of their use by athletes during remote independent training, to level the heterogeneity of the group.

Keywords: volleyball, training, special exercises, independent classes.

Вступ. В сучасному волейболі існує достатня кількість інформації щодо побудови навчально - тренувальних занять [4, 6]. Багато авторів приділяють увагу побудові тренування в умовах проведення занять в спортивних залах та на відкритих майданчиках.

Частина фахівців в волейболі концентрують свою увагу на нюансах організації тренувального процесу спираючись на фізичні можливості та технічні потреби гравців різних амплуа у волейболі [5, 6].

Костюкевич В.М. та Платонов В.М. вказують на необхідність вдосконалення методичної складової організації процесу тренування. Костюкевич В.М. та Цимбалюк О.П. натякають на ефективність використання комплексів цілеспрямованих вправ з метою підвищення рівня ефективності тренувального процесу. Швай О.Д., Несен О.О. описують основи використання різних вправ та інших видів спорту для покращення функціональної підготовленості гравців у спортивних іграх, вказують на необхідність індивідуального підходу при роботі, залучаючи на допомогу тренеру з волейболу спеціалістів із загальної фізичної підготовки [2, 6].

Багато авторів пропонують використання засобів з інших видів спорту, не специфічних для певної спортивної гри. Так, Быкова Е.А., Стрельникова Е.Я., Стрельников Г.Л. (2012) для підвищення функціональних можливостей гравців пропонують використовувати різні способи плавання. Nesen Olena, Kugayevskiy Sergiy, Strelnikov Gleb (2019) для покращення координаційної підготовленості використовують вправи на ковзанах, як додаткове неспецифічне навантаження спортсменів на етапі базової підготовки. Хоркавий Богдан, Огерчук Олександр, Колобич Олег (2017) досліджували вплив неспецифічних та специфічних засобів

підготовки зміну показників швидкісних і швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей юних футболістів.

Питання проведення занять фізичною культурою та спортивною підготовки спортсменів у дистанційному форматі знайшли своє відображення в роботах Крот Є. (2021), Кривенцової І. В., Клименченко В. Г., Іванова О. В. (2020), Лежньової О. зі співавторами (2022), Огаря Г.О. (2020), та інших.

Крот Єлизаветою (2021), була зроблена спроба описати особливості проведення он-лайн занять з фізичного виховання застосовуючи засоби оздоровчого фітнесу для учнів закладів середньої освіти. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. (2020) описують організацію та проведення дистанційних занять фізичним вихованням зі здобувачами вищої освіти педагогічного навчального закладу.

Огарем Г.О. (2020) був запропонований варіант побудови тренувального мікроциклу для юних борців, із запланованими, тричі на тиждень, навчально-тренувальними заняттями з фізичної підготовки в домашніх умовах, через онлайн конференції та відеоматеріали.

Котляр С.М., Буряк С.А. (2020) присвятили свою роботу процесу впровадження дистанційної форми тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків 18-20 років у підготовчому періоді в умовах карантину.

Якщо організація самостійних занять фізичною культурою та спортивного тренування спортсменів, що виступають в індивідуальних видах спорту у дистанційному форматі знаходить своє відображення у наукових публікаціях спеціалістів, то з подібного роду формату тренувань у командних видах спорту є досить обмежена кількість робіт. На даний час питання проведення навчально – тренувальних занять в дистанційній формі у волейболі частково висвітлювали Лежньова О., Качан В., Якушева Ю. (2022), які в своїй роботі зробили спробу поєднати тренувальні заняття звичного формату із самостійними заняттями під час дистанційної форми навчання.

Особливістю нашої роботи є спроба вирішення завдання організації навчально – тренувальних занять в умовах надзвичайного стану та карантинних

заходів через підбір комплексів спеціальних вправ для вдосконалення фізичних якостей у волейболі, виходячи з дефіциту часу та специфічних умов, в які потрапили гравці групи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: робота виконана відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г. С. Сковороди, № держ. реєстр. 0120U104252.

Мета та завдання дослідження. Метою нашої роботи було визначення організаційних форм та засобів навчально-тренувальних занять, спрямованих на вдосконалення спеціальних фізичних якостей та технічних прийомів гри в умовах надзвичайних ситуацій сучасності.

Виходячи з мети роботи, ми поступово вирішували наступні завдання:

1. Провести аналіз наукової та методичної літератури з питання використання засобів різної спрямованості в спортивних іграх.
2. Скласти комплекси спеціальних вправ для вдосконалення фізичних якостей волейболістів.
3. Сформувати програму індивідуальної підготовки гравця в залежності від амплуа.
4. Провести первинні дослідження в навчально-тренувальній групі «ХНПУ-Харків'янка»

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 12 гравчинь команди «ХНПУ-Харків'янка», яка приймала участь у чемпіонаті України з волейболу серед жіночих команд вищої ліги. Під час виконання роботи використовувались наступні методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної обробки результатів досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення. Первинне педагогічне тестування проводилося на початку 2022-2023 навчального року. В програму тестування були залучені тести та тестові вправи, специфічні для волейболу та які можна виконати самостійно без додаткового інвентаря, а саме: стрибок в

довжину з місця, см (зараховувалась найкраща з трьох спроб); піднімання тулубу з положення лежачи, кіл-ть разів за 20 с; присідання, кількість разів за 20 с; утримання положення упор лежачи («планка»), с; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів за 20 с. Тестування проводилось спортсменками самостійно під час конференції з тренером на платформі для віртуальних конференцій ZOOM.

Таблиця 1.

Протокол контрольного тестування гравчинь - волейболісток (n=12)

Статистичні показники	Стрибок у довжину з місця, см	Піднімання тулубу в сід з положення лежачи, кіл-ть разів за 20 с	Присідання, кіл-ть разів за 20 сек.	Утримання положення упор лежачи, хв	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів за 20 с
\bar{X}	194,58	10,83	17,42	3,21	7,92
σ	0,06	0,17	0,23	0,37	0,28
m	58,67	3,27	5,25	0,97	2,39

Аналізуючи показники підготовленості гравчинь на початку навчального року (табл.1), ми визначили, що навчально-тренувальна група є однорідною лише за тестовою вправою «стрибок у довжину з місця», в той час коли показники інших чотирьох тестів вказують на неоднорідність групи волейболісток. Саме ця неоднорідність і лягла в основу наших індивідуальних рекомендацій з виконання певних фізичних вправ для кожної окремої спортсменки.

На даний час в зв'язку з тим, що м. Харків знаходиться в зоні бойових дій, навчально – тренувальні заняття в «of-line» режимі проводити неможливо. Тому актуальним стало питання організації навчально – тренувальних занять в режимі «on-line» з акцентом на самостійну та індивідуальну роботу. Враховуючи, що більшість гравчинь команди мають можливість тренуватися та грати в клубах різних країн Європи, куди вони потрапили в процесі евакуації, ми на першому етапі реалізації поставленої мети провели первинне тестування та підготували комплекси вправ, виконання яких являється специфічним для волейболу та

адаптовані до індивідуальної роботи. Сутністю педагогічного експерименту буде використання спеціально підібраних вправ індивідуально для кожної гравчині з урахуванням ігрового амплуа. Треба визнати, що деякі комплекси виконувалися раніше студентками-гравчинями волейбольного клубу вищої ліги України серед жіночих команд «ХНПУ- Харків'янка» в рамках обмеженого терміну карантинних заходів COVID - 19. Крім того, комплекси спеціальних вправ використовувалися під час підготовки команди до змагань в різних періодах та мезоціклах. В табл.2. наданий приклад комплексу спеціальних вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей.

Таблиця 2.

Приклад комплексу спеціальних вправ для вдосконалення спеціальних якостей волейболісток

№	Зміст вправи
1	Біг на місці з чергуванням підняттям коліна та захльостом гомілки
2	Випади по черговою кожною однією ногою вперед-назад-вправо-вліво
3	Присідання з обтяженням на плечах.
4	Багаторазові стрибки зі скакалкою на різну висоту в різному темпі.
5	Серійні стрибки через лавки (бар'єри, тумби).
6	Стрибки вгору з поворотом наліво, направо, кругом.
7	Підскоки з торканням рукою п'яти та носка по черговою правою та лівою рукою
8	Вистрибування з повного присіду з гирею в руках, стоячи на лавках
9	Стрибок через різні перешкоди з поворотом тулуба.
10	Імітаційні вправи з великою амплітудою руху в нападі з використанням малих обтяжень.
11	Упор присівши, упор лежачи, знову упор присівши, стрибок вгору з підняттям рук.
12	Вправи на розтягування та стретчинг.

Висновки. Під час проведення аналізу наукової та методичної літератури з питання використання різних засобів та методів вдосконалення фізичних якостей займаються багато науковців, однак робіт, що висвітлюють планування та організацію тренувань спортсменів під час дистанційного формату у командних видах спорту є недостатньо. Встановлено показники фізичної підготовленості гравчинь команди «Харків'янка-ХПНУ», які на думку тренера необхідно піддавати корекції впродовж індивідуальних дистанційних занять запропонованими фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується дослідити вплив комплексів спеціальних вправ на вдосконалення фізичних якостей в залежності від амплуа та визначити ефективність методики індивідуального коректування на однорідність навчально – тренувальної групи.

Література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України, 2009. 279 с.
2. Несен О. О., Приймак С. В. Зміни показників швидкісно-силових здібностей баскетболістів 14-15 років під впливом вправ із обтяженим м'ячем та опором партнера. *Спортивні ігри*. 2018. №4. С. 34-48.
3. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ : Олімпійська література, 1995. 317 с.
4. Стрельникова Є. Я., Стрельников Г. Л. Особливості процесу планування мікроциклів в сучасному волейболі. *Спортивні ігри*. 2017. №2. 66-70.
5. Цимбалюк О. П. Розвиток фізичних якостей волейболіста. *Навчально-методичний посібник для вчителів фізичної культури, керівників гуртків*. Рівне. 2006. 44 с.
6. Швай, О. Д., Гнітецький, Л. В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. №2. С. 332-335.
7. Nesen O., Kugayevskiy S., Strelnikov G. Nonspecific development means of coordination abilities of handball players at the stage of basic preparation. *Спортивні ігри*, 2019. С. 49-58.
8. Быкова Е.А., Стрельникова Е.Я., Стрельников Г.Л. Использование способов плавания для повышения функциональных возможностей гандболисток в подготовительном периоде годового цикла. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*, 2012. С. 17-20
9. Хоркавий Богдан, Огерчук Олександр, Колобич Олег. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*. №2(78). 2027. С. 35-46.

10. Лежньова О., Качан В., Якушева Ю. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки волейболістів студентських команд. *Спортивні ігри*. 2022, №3(25), С. 67–74 doi:0.15391/si.2022-3.06

11. Крот Єлизавета. Сучасні проблеми фізичного виховання в умовах пандемії. *Збірник тез «сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*. м.Харків, 2021. С. 125-126.

12. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. № 5(2). 2020. С. 98-103.

13. Котляр С. М., Буряк С. А. Особливість дистанційної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків 18-20 років у період самоізоляції (карантин) *Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути*. Збірник наукових праць: матеріали X міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Київ, 13 листопада 2020 р.). Київ, 2020. С. 389-398.