

ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Стрельникова Євгенія

старший викладач,

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Пономаренко Олена

старший викладач,

Харківський національний університет радіоелектроніки

Анотація Робота присвячена актуальному питанню пошуку засобів ефективної побудови тренування в обмеженому підготовчому періоді. Запропоновані вправи не специфічного характеру для розвитку спеціальних фізичних здібностей волейболісток.

Ключові слова: спеціальні вправи, підготовчий період, макроцикл, волейболістки, неспецифічні вправи.

Вступ. В сучасному волейболі існує достатня кількість інформації щодо побудови макроциклів та їх складових [8, 9]. При чому у більшості авторів термін проведення підготовчого періоду, як за правило, триває від восьми до дванадцяти тижнів. Натомість, В. М. Костюкевич [3], В. М. Платонов [5, 6], Н. Г. Озолін [4] вказують на необхідність подальшого вдосконалення методичної складової організації процесу тренування та намагаються на раціональність використання комплексів цілеспрямованих вправ з метою підвищення рівня ефективності тренувального процесу.

Особливістю нашої роботи є спроба вирішення завдання підготовчого періоду в рамках обмеженого терміну – від шести до восьми тижнів.

Частина фахівців концентрує свою увагу на нюансах організації тренувального процесу в підготовчому періоді спираючись на фізичні можливості та технічні потреби гравців різних амплуа у волейболі.

Так, О. О. Бикова [1], Н. Г. Озолін [4] вказують на необхідність індивідуального підходу при роботі в підготовчому періоді, залучаючи на допомогу тренеру з волейболу спеціалістів з загальної фізичної підготовки. Інші автори пропонують активне використання засобів з інших видів спорту в підготовчому періоді [3, 6].

Так, В. С. Чернов [8] описує основи використання різних вправ та інших видів спорту для покращення функціональної підготовленості гравців у спортивних іграх.

В своїй роботі О.О. Бикова із співавторами відмічають суттєве покращення результатів функціональних можливостей гандболісток після використання плавання, як одного з засобів тренування у підготовчому періоді [1]. Позитивний вплив плавання на спортивну підготовленість волейболісток відмічають і Є. Стрельникова, Г. Стрельников та О. Ніколаєва. Авторами були запропоновані засоби плавання в підготовчому періоді та доведено, що запропонована ними методика, яка побудована на базі використання спортсменками різних стилів плавання, ефективно впливає на підготовку гравців – нападників [7].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: робота виконана згідно з планом науково-дослідних робіт кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту ХНПУ імені Г.С. Сковороди за темою «Оздоровчі технології фізичного виховання та вдосконалення спортивного тренування у одноборствах і силових видах спорту», номер державної реєстрації 0120U104252.

Мета дослідження визначення засобів тренування в підготовчому періоді команди у волейболі, спрямованих на вдосконалення спеціальних фізичних якостей в рамках обмеженої тривалості зборів.

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 на підготовчому етапі макроциклу.

2. Запропонувати комплекси спеціальних вправ для вдосконалення фізичних якостей волейболісток.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 14 гравчинь команди «ХНПУ-Харків'янка», які приймають 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 спостереження за загальним станом спортсменок під час тренувальних навантажень, бесіди та опитування спортсменок стосовно своїх відчуттів та загального стану під час та після виконання запропонованих вправ.

Результати дослідження. Нами зроблена спроба сформуванати комплекси спеціальних вправ для вдосконалення фізичних якостей у волейболі, виходячи з дефіциту часу у підготовчому періоді – 4 тижні (таблиця 1).

Таблиця 1

Приклад комплексу спеціальних вправ для вдосконалення спеціальних якостей волейболісток

№	Зміст вправи
1	Кидки набивних м'ячів (маса 0,5-1 кг) зверху двома руками тільки за рахунок роботи кистей.
2	Обертальні рухи кистей з гантелями (маса 3 кг) в руках.
3	Обертання кистями палиці, намотуючи на неї шнур з підвішеним до нього обтяжувачем масою 5-10 кг.
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	Присідання з партнером на плечах.
8	Вистрибування з повного присіду з гирею в руках, стоячи на гімнастичній лаві.
9	Стрибок через різні перешкоди з поворотом тулуба.
10	Імітаційні вправи з великою амплітудою руху з використанням малих обтяжень.
11	Вправи з партнерами на опір і на розтягування.
12	Упор присівши, упор лежачи, упор присівши, стрибок вгору з підняттям рук .

Результати опитування спортсменок показали, що гравчині відзначали зацікавленість при виконанні не стандартних вправ, та тих, що пропонуються для виконання вперше. Відчуття втоми, що виникало під час виконання вправ не «давило» на психічний стан спортсменок та переносилося доволі легко. Спортсменки також відзначали незначні больові відчуття у окремих м'язах при виконанні певних вправ, що пояснюється локальною їх дією та корегується з боку тренера кількістю повторень вправи та її інтенсивністю.

Висновки. Під час проведення аналізу наукової та методичної літератури з питання використання різних засобів та методів вдосконалення фізичних здібностей волейболісток було встановлено актуальність цього напрямку наукових пошуків.

Запропоновані не специфічні вправи для розвитку спеціальних фізичних здібностей волейболісток.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому автори планують дослідити вплив комплексів не специфічних вправ на вдосконалення фізичних якостей волейболісток в залежності від їх спортивного амплуа.

Література

1. Быкова Е.А., Стрельникова Е.Я., Стрельников Г.Л. Использование способов плавания для повышения функциональных возможностей гандболисток в подготовительном периоде годового цикла. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. Сборник статей VIII международной научной конференции, 3 февраля 2012 года. Белгород-Харьков-Красноярск: ХГАДИ, 2012. С.17-19.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2009. 279 с.

3. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Винница: Планер, 2013. 194 с.

4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва: ООО Астрель, 2003. 863 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.

6. Платонов В., Булатова М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 317 с.

7. Стрельникова Е. Я., Стрельников Г. Л., Ніколаєва О. Є. Використання окремих стилів плавання як засобу підготовки нападаючих гравців у волейболі на загально-підготовчому етапі річного циклу. *Спортивні ігри*. Харків, 2015. №1(11), С 165-167.

8. Стрельникова Є. Я. , Стрельников Г. Л. Особливості процесу планування мікроциклів в сучасному волейболі. *Спортивные игры*. Харків, 2017. №2. С. 66-70.

9. Чернов В. С. Сначала учит, потом тренировать. Тернополь: Підручники і посібники, 2007. 174 с.