

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-НОВИЧКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ РАЗНОСТОРОННИХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Баранец П.А., Довбыш В.И.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Аннотация. Представлены результаты распределения студентов по группам согласно тестирования их физических качеств; результаты совершенствования физических качеств при применении разносторонних технических средств обучения волейболу; представлен примерный конспект занятия специальной физической подготовкой с подробным описанием упражнений, способствующих развитию ведущих физических качеств, необходимых волейболистам для успешного решения возникающих перед ними в процессе игры задач. Показана динамика изменений показателей физического состояния студентов, благодаря применению разносторонних технических средств обучения.

Ключевые слова: студент, технические средства, физическое состояние, обучение.

Анотація. Баранець П.А., Довбиш В.І. Спеціальна фізична підготовка студентів-новачків у волейболі із застосуванням різнобічних технічних засобів навчання. Представлено результати розподілу студентів на групи завдяки тестуванню їх фізичних якостей; результати вдосконалення фізичних якостей при застосування різноманітних технічних засобів навчання волейболу; представлено примірний конспект заняття спеціальною фізичною підготовкою з докладним описом вправ, які сприяють розвитку провідних фізичних якостей, необхідних волейболістам для успішного вирішення завдань, які виникають перед ними в процесі гри. Показано динамку змін показників фізичного стану студентів завдяки застосуванню різнобічних технічних засобів навчання.

Ключові слова: студент, технічні засоби, фізичний стан, навчання.

Annotation. Baranez P. A., Dovbysh V. I. Special physical training of First year students in volleyball with using of various technical ways of studding. There are results of distribution of students by groups according to testing of their physical qualities; there are results of purification of physical qualities over using technical ways of volleyball. There is approximate summary of special physical training with detailed description of the exercises which contribute the development of driving physical qualities that required for succesful resolution of tasks which incipient when in use in the process of the game by volleyball player. The dynamics of changing the activity of students physical state is due to using different technical methods of learning.

Key words: the student, technical methods, physical state, studying.

Введение

Многочисленными исследованиями показано, что применение технических средств обучения, особенно тренажеров, имеет большую ценность для развития физических качеств и технико-тактического мастерства спортсмена, помогает быстрее осваивать новые элементы, овладевать сложными техническими приемами, способствует повышению сознательности обучения и тренировки, создает условия для повышения моторной плотности тренировочных занятий. Идея оснащения спортивных залов техническими средствами обучения и контроля, способствующих совершенствованию учебно-тренировочного процесса, должна найти поддержку у тренеров и преподавателей игровых видов спорта [1].

Технические средства обучения и контроля в спорте - это совокупность различных технических средств, способствующих формированию двигательных навыков, развитию физических качеств, контролю за их совершенствованием, а также технические средства обратной связи и другие вспомогательные средства механизации тренировочного процесса [2].

С применением новых технических способов обучения связан поиск наиболее рациональных и эффективных путей организации учебно-тренировочного процесса. Методы, организация занятий и способы выполнения задания зависят от задач тренировочного периода и конкретного занятия, возраста и уровня подготовленности занимающихся студентов. Особенную роль в этом играют конструктивные особенности применяемых способов обучения.

Разработка технических приемов и тренировочных методов должна содействовать совершенствованию технических элементов упражнений, обеспечивать улучшению качества тренировочного процесса, максимальную простоту в использовании, изолированное или комплексное действие на разные органы и анализаторы занимающихся.

При обучении новичков-волейболистов необходимо выполнение спортивных упражнений в заданной структуре движений. Для приобретения привычки быстрого решения игровых ситуаций и для тренировок тактических действий, при построении тренировочных занятий необходимо учитывать структуру тренировочного процесса и уровень функциональной подготовленности организма студента. С ростом спортивного мастерства вырастает роль технических способов обучения. Их можно использовать уже и в самостоятельных занятиях.

Умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время - является необходимым условием для правильного выполнения приемов игры в волейбол. В спортивной деятельности мышечное чувство вообще и кинестетическое пространственное различие в частности являются основой для овладения техникой специализированных действий, их текущего регулирования. Подтверждается также, что развитие кинестетического пространственного различия всегда происходит одновременно с

развитием координации движений. Мышечное чувство в ходе обучения развивается «параллельно координации движений» [3].

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами кафедры физического воспитания.

Формулирование целей работы

Ознакомление студентов-новичков элементам техники игры в волейбол. Достижение положительных результатов специальной физической подготовки новичков-волейболистов при обучении элементам игры в волейбол ускоренными темпами, применяя разнообразные технические средства.

В исследовании принимали участие студенты социологического, геолого-географического факультетов, факультета иностранных языков и студенты Института высоких технологий Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина.

Результаты исследования

В начале учебного процесса проводилось тестирование студентов по их физическим качествам, согласно специфики игры в волейбол: прыжки в длину с места; пресс; отжимание от пола; челночный бег.

По результатам тестирования студенты распределялись в группы:

1. Начальный уровень подготовленности.
2. Средний уровень подготовленности.

Для каждой группы был составлен план работы с применением разнообразных технических средств для развития специальных физических качеств волейболистов - по совершенствованию точности движений, обуславливающих ловкость и координацию, которые в первую очередь необходимо развивать у новичков. Таким упражнениям в первом семестре отводилось 50-60 % тренировочного времени.

Примерный конспект занятий для студентов 1 года обучения (табл. 1)

Тема: Специальная физическая подготовка новичков-волейболистов с применением разнообразных технических средств обучения.

Задачи: Достижение положительных результатов в специальной физической подготовке новичков-волейболистов при обучении элементам игры в волейбол.

Место проведения: спортивный зал Института высоких технологий ХНУ.

Оборудование и инвентарь: разновысокие тумбы (10 - 80 см), разновысокие барьеры (из проволоки, 10 - 80 см), набивные мячи (волейбольные мячи, наполненные паралоном, материей, пенопластом, синтапоном, строительной пенкой), паралоновые или резиновые мячики (от размера теннисного мяча и больше - до размера волейбольного мяча).

Таблица 1

Примерный конспект занятий для студентов 1 года обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	Дозировка		Организационно-методические указания
	К-во раз	Время (мин)	
<p><u>1. Подготовительная часть</u></p> <p>Построение, переключки, ознакомление с самочувствием и состоянием здоровья занимающихся.</p> <p>Оценка гигиенического состояния одежды.</p>		<p><u>15-20</u> 5</p>	Обратить внимание на внешние признаки, характеризующие состояние здоровья.
<p>Общая разминка:</p> <p>а) медленный бег</p> <p>б) растягивание</p>		<p>5-10 5</p>	
<p><u>2. Основная часть</u></p> <p>а). Перемещения с набивными мячами вдоль веревки, натянутой под углом к полу. Вначале - высота роста студента, в конце - намного ниже. Занимающийся шагает с выпадом «змейкой», с набивным мячом в руках, опускаясь все ниже и ниже, «ныряя» под веревку то слева, то справа.</p>		<p><u>40-65</u> 5</p>	С каждым шагом центр тяжести перемещается на опорную ногу.
б) Прыжки через разновысокие барьеры.	до 100	5-10	

в) Работа с поролоновыми и набивными мячами у стенки. Передачи снизу и сверху.		10-15	Мячи разные по размеру и весу.
г). Напрыгивания на разновысокие тумбы (комбинировать по высоте) и спрыгивания с них.	до 100	5-10	
д). Прыжки через разновысокие барьеры (2-4 штуки) с последующим передвижением в полуприседе под сеткой, натянутой параллельно полу на высоте 150-180 см.		5-10	Можно с отягощением в руках.
ж). Отработка подачи мяча с низу. Мяч находится в специальном приспособлении на высоте колена подающего. Ударом по центру мяча стараться послать его как можно ближе к верхнему тросу сетки.		10-15	Для освоения элементарной подачи
<u>3. Заключительная часть</u>			
Упражнения на восстановление дыхания, растягивания.		<u>5-10</u>	

Выводы

Результаты тестирования в конце года показали, что специальная физическая подготовка студентов с применением разнообразных технических средств дала неплохие результаты. Значительно улучшились координационные способности студентов. Параллельно с этим игровые навыки достигли позитивного уровня. Некоторые студенты среднего уровня подготовленности даже вошли в состав своих факультетских команд и имели возможность выступать в студенческой спартакиаде, где показали неплохие результаты. Студенты, обладающие более высокими показателями уровня развития специальных физических качеств, быстрее осваивали технические приемы и тактические действия.

Дальнейшие исследования планируются провести в направлении изучения других проблем развития ведущих физических качеств волейболистов.

Литература

1. Полиевский С. А., Латышкевич Л. А., Романов В. А. Технические средства обучения в спортивных играх. Киев, «Здоров'я», 1986.
2. Смирнов Ю. И. Технические средства обучения и контроля в спорте (назначение, классификация, требования), - В кн.: Электроника и спорт. V. М.: ВНИИФК, 1979, С. 31–32.
3. Волков Е. П., Андрущенко В. И., Клименко А. И. Харьковская государственная академия физической культуры. //Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // 3-я Международная электронная научная конференция (6 февраля 2007 года) - Харьков–Запорожье-Белгород–Красноярск. С. 20.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев «Олимпийская литература», - 1997.
5. Аруин А. С. Совершенствование спортивного инвентаря и оборудования // Современная система спортивной подготовки. - М.:СААМ, 1995. С.337-342.

Поступила в редакцию 18.01.2008г.