

## АКРОБАТИЧНА ПІДГОТОВКА В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

*У статті розкрито значення акробатичної підготовки в навчально-тренувальному процесі волейболістів. Підкреслюється особлива популярність волейболу у людей різного віку та професій.*

**Ключові слова:** волейбол, акробатична підготовка, спорт, навчально-тренувальний процес.

*В статье раскрыто значение акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе волейболистов. Подчеркивается особая популярность волейбола у людей различных возрастов и профессий.*

**Ключевые слова:** волейбол, акробатическая подготовка, спорт, учебно-тренировочный процесс.

*In the article the value of acrobatic preparation is exposed in educational – training process of volley-ballers. A novelty and variety of exercises are shown. Volley-ball is an enthralling game that uses large popularity for the people of different ages and professions.*

**Key words:** volley-ball, acrobatic preparation, sport, educational is a training process.

**Актуальність дослідження.** Науково-технічний прогрес не лише підвищує необхідність занять фізичною культурою і спортом, а й створює кращі можливості для таких занять, висуває перед фізичною культурою нові, більш складні соціальні завдання.

Використання нових досягнень науково-технічної революції та відповідних матеріальних ресурсів є основою прогресу як у спорті вищих досягнень, так і у фізичному вдосконаленні людини. Складність і багатогранність тренувального процесу актуалізує проблему пошуку нових засобів і методичних прийомів. Це дозволить у повній мірі реалізувати рухові можливості спортсмена, що неможливо без застосування сучасних технічних засобів [3; 5].

Серед різноманітних захоплень студентів особлива популярність належить саме спортивним іграм. Акробатичній підготовці волейболістів приділяється значно менше уваги, тому пошук оптимальних форм організації навчально-тренувальних занять ґрунтується на ефективності оздоровчого впливу акробатичних вправ та формуванні стійкого інтересу до занять фізичною культурою. У зв'язку з цим означена проблема потребує додаткових досліджень, що і обумовило актуальність даної роботи.

Волейбол – це захоплююча гра, що користується популярністю у людей різного віку та професій. Вона є хорошим засобом активного відпочинку, сприяє зміцненню здоров'я і різнобічному фізичному розвитку. Під час гри доводиться нахилитися, присідати, стрибати, падати. Перебуваючи в постійному русі, гравець повинен уміти в найрізноманітніших положеннях тіла виконувати націлену передачу або точний удар по м'ячу. Для цього потрібна сила, спритність і неабияка витривалість.

Волейбол – ациклічна командна гра, під час якої м'язова робота має швидко-силовий та координаційний характер. При малих розмірах майданчика і обмеженнях торкань м'яча виконання всіх технічних і тактичних елементів гри вимагає точності й цілеспрямованості рухів [1; 4; 5]. Рухові дії волейболістів передбачають безліч миттєвих стартів і прискорень, стрибків, велику кількість вибухових ударних рухів при тривалому, швидкому реагуванню на ситуацію, що постійно змінюється.

Відомо, що сучасний волейбол ставить високі вимоги до функціонального стану організму та фізичних якостей людини. Навантаження у гравців дуже високі. Так, при інтенсивній грі серце волейболіста скорочується до 200 і більше ударів у хвилину [6]. Різноманітність рухових навичок та ігрових дій відрізняються не лише за інтенсивністю зусиль, але й за координаційною структурою, що сприяє одночасному розвитку усіх якостей людини: сили, витривалості, швидкості, спритності.

Здатність волейболіста швидко орієнтуватися в ситуації, що постійно змінюється, обирати з численного арсеналу різноманітних технічних засобів найбільш раціональні, швидко переходити від одних дій до інших призводить до функціонування багатьох нервових процесів.

Уміння швидко, вільно і точно диференціювати м'язові зусилля за короткий час є необхідними умовами правильного виконання прийомів гри у волейбол. Тому розробка технічних прийомів і тренувальних методів гри повинна сприяти вдосконаленню технічних елементів та забезпечувати поліпшення якості навчального і тренувального процесу.

На думку багатьох сучасних дослідників, використання у ході фізичної підготовки різноманітних акробатичних вправ має неабияку цінність для розвитку фізичних якостей і удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсмена, допомагає швидко опанувати нові елементи, складні технічні прийоми, сприяє ефективності тренувального заняття. Питання оснащення спортивних залів багатьма технічними засобами, що сприяють вдосконаленню навчально-тренувального процесу, повинно знайти підтримку у тренерів і викладачів ігрових видів спорту [1; 4].

На жаль, більшість тренерів не вважають акробатичну підготовку важливим засобом підвищення спортивної майстерності спортсменів, тому і не існує чітких завдань щодо розробки комплексу вправ акробатичної підготовки для спортсменів-волейболістів. У зв'язку з цим, завданням нашого дослідження є обґрунтувати умови використання акробатичних вправ у процесі підготовки волейболістів як засобу підвищення їх спортивних результатів.

Акробатична підготовка сприятиме розвитку рухливості та спритності волейболіста, навчить його не боятися швидкості переміщення, м'яко приземлятися в падіннях і кидках, вільно орієнтуватися і виконувати потрібні рухи на спортивному полі. Заняття акробатикою дозволить швидко опанувати техніку гри з м'ячем та успішно її удосконалювати. Адже недостатньо грати тільки через сітку для того, щоб досягнути рівня майстерності. Необхідно регулярні тренування з м'ячем поєднувати з іншими видами спорту: легкою атлетикою, штангою, плаванням, акробатикою.

Значення акробатичної підготовки волейболіста на сучасному етапі розвитку цього виду спорту значно зросло. Акробатичні вправи допомагають волейболістам опанувати прості види рухів, найбільш раціональні і швидкі способи вставання з елементами самостраховки. Виконуючи їх, волейболісти розвиватимуть такі фізичні якості, як спритність, сила, гнучкість і рухливість у суглобах, координація рухів і здатність орієнтуватися в просторі. Чітке засвоєння акробатичних вправ дозволить і надалі швидко і правильно опанувати ще складніші рухи.

Волейболісти повинні знати усі різновиди акробатичних вправ, а ігрова ситуація і практичний досвід підкажуть їм, яким падінням і кидкам слід віддати перевагу [5]. Починати вивчення вправ слід лише після засвоєння початкового матеріалу, враховуючи при цьому індивідуальну фізичну підготовленість кожного волейболіста.

Основне завдання початкового етапу навчання акробатичним вправам – домогтися м'якого приземлення. Це досягається максимальним зниженням загального центру тяжіння спортсменів-волейболістів.

При вдосконаленні падінь і кидків після попереднього переміщення м'якість приземлення забезпечується використанням поступального руху, який гаситься перекатом або ковзанням. Тому вправи слід розучувати зі статичних початкових положень, а потім удосконалювати з розбігу, поступово збільшуючи його довжину і швидкість руху.

За допомогою акробатичних вправ можна вдосконалювати розвиток спеціальних рухових і волевих якостей спортсменів: силу, швидкість, витривалість, спритність, орієнтування у просторі, координацію рухів, гнучкість, стрибучість, м'язове відчуття, ритмічність та інші якості, необхідні для досягнення успіху в грі.

**Висновки.** Отже, розвиток та вдосконалення фізичних здібностей є однією з найважливіших і невід'ємних складових процесу підготовки спортсменів-волейболістів. Упровадження в практику методики їх акробатичної підготовки сприятиме швидкому та якісному засвоєнню елементів техніки гри у волейбол, збагаченню рухового досвіду спортсменів-волейболістів.

Систематичне застосування спеціальних акробатичних вправ є незмінним засобом різнобічної технічної підготовки і виховання тактичних умінь спортсменів, починаючи з 11-12 років. Акробатичну підготовку потрібно розглядати як основний засіб оволодіння ігровими навиками у спортивних іграх. Важливо навчити спортсменів свідомо обирати способи управління

своїми рухами, що дозволяють створити необхідні умови для «виживання» у конкурентній боротьбі, характерної для змагальної ігрової діяльності.

Використовуючи специфічні засоби акробатичних вправ і методи навчання гри у волейбол, можна швидше досягти необхідного спортивного результату, оскільки вони полегшують процес освоєння технічних і тактичних прийомів, сприяють швидшому опануванню раціональної техніки волейболу.

Акробатична підготовка у навчально-тренувальному процесі волейболістів повинна стати одним з основних засобів індивідуального фізичного вдосконалення і підвищення спортивної майстерності. Розвиток акробатичної підготовки за допомогою комплексу спеціальних вправ допоможе краще освоїти техніку гри у волейбол, а також сприятиме морально-вольовій і психологічній підготовці спортсменів [2].

Спортсмени-акробати вирізняються правильною поставою, рельєфною і гармонійно розвиненою мускулатурою. Їх дії характеризуються високою координацією, рішучістю та спритністю. Діапазон складності і різноманітності акробатичних вправ надзвичайно великий. Їх новизна і різноманітність гарантують неабияку зацікавленість спортсменів. Навички, сформовані під час заняття акробатикою, можуть знадобитися в найнесподіваніших спортивних і життєвих ситуаціях [3].

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у створенні програми акробатичної підготовки волейболістів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахмеров Э. К. Волейбол для начинающих : учеб.-метод. пособ. / Э. К. Ахмеров. – Минск : Полымя, 2005. – 78 с.
2. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки : [учебник] / А. А. Беляев, Л. В. Булыкина. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
3. Волков В. М. К проблеме развития двигательных способностей / В. М. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №5-6. – С.41.
4. Кудряшов Є. В. Волейбол: техніка, тактика та методика навчання : навчальний посіб. / Є. В. Кудряшов, А. О. Міщенко. – Луганск : Поліграфресурс, 2005. – С. 201-215.
5. Лубышева Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – №3. – С. 11-14.
6. Савін В. П. Спортивні ігри: техніка, тактика, методика навчання / В. П. Савін. – М. : Академія, 2002. – 250 с.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.