

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ЗА ЕКСПЕРТНОЮ ОЦІНКОЮ ТРЕНЕРІВ

У статті проведено дослідження результатів експертної оцінки технічної підготовки студенток старших курсів. У результаті дослідження отримані дані, які характеризуються на етапі констатуючого експерименту недостатню технічну підготовку елементів техніки гри в волейбол та необхідність пошуку ефективних форм, засобів і методів корекції технічної підготовки.

Ключові слова: студентки, експертна оцінка, старші курси, технічна підготовленість, тренери, волейбол.

Постановка проблеми. Студентський спорт в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців представляє великі можливості для фізичного вдосконалення і особистісного розвитку молоді [2]. Серед великої різноманітності різних видів спорту на даний час особливе місце по своїй масовості і залучення студентів ВНЗ в активну діяльність займають спортивні ігри і зокрема волейбол [7, 11].

В процесі спортивної діяльності у студентів створюються реальні умови для різнобічного розвитку, забезпечуються саморегуляція і самоствердження засобами вибраними видами спорту [7, 11].

Сьогоднішній рівень розвитку волейболу вимагає пошуку нетрадиційних засобів і методів тренування, які дозволяють значно інтенсифікувати процес підготовки спортсменів на різних етапах становлення його майстерності [10]. Процес удосконалення ігрової діяльності волейболістів пред'являє високі вимоги до рівня розвитку їх фізичних якостей і рівня технічної майстерності. Саме тому тренувальний процес необхідно будувати з врахуванням великих навантажень, які проводяться три рази на тиждень [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що однією із суттєвих причин зниження показників змагальної діяльності спортсменів команд ВНЗ є низький рівень технічної підготовки. Викладачі-тренери в своїй роботі рідко використовують індивідуальний підхід до технічної підготовки із-за значної різниці між спортсменами [3,5,13].

Недостатньо повно розроблена методика використання тренажерів на заняттях фізичною культурою в ВНЗ при формуванні ігрових навичок волейболіста [1]. Існують протиріччя: з одного боку – націленість студентів в отриманні вищої професійної освіти, підвищити свою спортивну кваліфікацію [8]; з другого – відсутністю часу, відведеного на збільшення навантаження і кількістю тренувальних занять та неготовністю тренерсько-викладацького складу до цілеспрямованої і планомірної реалізації систематизованих науково-теоретичних знань технічного процесу тренувань [12].

У цьому зв'язку назріла необхідність наукового обґрунтування проблеми диференційованої технічної підготовки волейболістів на основі нетрадиційних засобів фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу, що підкреслює актуальність вибраної теми дослідження [14]. У зв'язку з цим був використаний метод експертних оцінок тренерів з питання технічної підготовки волейболісток студентських команд.

Мета роботи і завдання дослідження: з'ясувати думки фахівців волейболу щодо проведення ефективного тренувального процесу з технічної підготовки волейболісток.

Для реалізації поставленої мети і завдань дослідження були використанні традиційні **методи дослідження**. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, методи експертних оцінок, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

У практиці волейболу широко використовується метод експертних спортивних оцінок. Він ґрунтується на візуальному оцінюванні якості виконання вправ шляхом уявного співставлення з певним ідеальним еталоном.

В процесі анкетування взяли участь 20 тренерів волейбольних команд, які були учасниками міжнародного турніру пам'яті волейболіста всіх часів і народів Константина Реви (2013 р. в м. Глухові, Сумської області). Середній вік тренерів склав 46 років, середній стаж роботи тренерів з волейболу 24 роки. Чотири особи із них мали звання заслужених тренерів республік.

Анкета складалася з 15 питань, які були представлені у вигляді вибору відповіді, яка найбільш підходила кожному з них, а також формулювання індивідуальної точки зору.

За допомогою цього методу було отримано інформацію, що стосувалася практичної діяльності тренерів у галузі спортивного вдосконалення волейболістів.

Результати дослідження. Нами була сформульована гіпотеза про те, що на досягнення спортивного результату у вправах з волейболу впливає 15 факторів, яка дозволила з позиції комплексного підходу узагальнити особливості навчально-тренувального процесу, спрямованого на вдосконалення технічних прийомів гри волейболісток студентських команд. Для визначення значущості кожного із них ми скористалися методом експортних оцінок, для чого експертам потрібно було заповнити анкету. Зведений перелік технічних елементів з відповідними шкальними значеннями середньоарифметичними оцінок тренерів наведено в таблиці 1.

Проведене соціологічне опитування показало, що при комплектуванні тренувальних груп для занять волейболом у позанавчальний час 64% тренерів збірних команд ВНЗ з волейболу не використовують систему комплексного відбору з урахуванням морфологічних характеристик та рівня спортивної підготовленості і лише 28% – здійснюють, 8% утримались від відповіді.

Серед тих хто здійснює відбір тренерів студентських команд 61% звертають першорядну увагу на антропометричні дані, 34% – на рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості і лише 5% акцентують увагу на рівні технічної підготовленості.

Встановлено, що більшість тренерів (63%) організують тренувальний процес без застосування спеціально розробленої програми спортивного тренування, адаптованої до факультативної позанавчальної роботи у ВНЗ. Виявлено, що 47% тренерів студентських команд в тренувальному процесі орієнтуються на приблизну програму спортивної підготовки для ДЮСШ [9].

Таблиця 1

Визначення особливості та характер технічної підготовки волейболістів студентської команди (в %)

Оцінка технічних прийомів гри	Так	Ні	Не визначились
Використання системи комплексного відбору з урахуванням морфологічних характеристик та рівня спортивної підготовленості.	28	64	8
При відборі в першу чергу звертають увагу на антропометричні дані.	61	34	5
Звертають увагу на рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості.	47	63	–
Акцентують увагу на рівні технічної підготовленості.	6	94	–
Тренери організують тренувальний процес без застосування спеціально розробленої програми спортивного тренування.	56	33	11
Тренери ВНЗ організують тренувальний процес без застосування спеціально розробленої програми спортивного тренування.	78	22	–
Тренери студентських команд в тренувальному процесі орієнтуються на програму спортивної підготовки для ДЮСШ.	47	63	–
Тренери вважають, що провідною характеристикою є:			
– рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості;	29	71	–
– антропометричні показники;	31	69	–
– ігрова підготовленість;	22	78	–
– високий рівень технічної майстерності.	17	75	8
Тренери особливу увагу відводять :			
– фізичній підготовці;	42	58	–
– ігровій підготовці;	28	72	–
– технічній підготовці;	22	78	–
– психологічній підготовці.	8	79	13
При підборі спеціалізованих засобів фізичної та технічної підготовки тренери студентських волейбольних команд підбирають їх з урахуванням амплуа гравців.	48	42	10
Тренери в процесі тренувань приділяють значну увагу удосконаленню технічних прийомів гри, що відносяться до нападу.	60	40	–

Оцінка технічних прийомів гри	Так	Ні	Не визначились
Тренери використовують спеціалізовані локальні вправи.	42	51	7
Найбільшого значення тренери відводять методам: – ігровому; – змагальному методам; – індивідуальному.	46 32 22	54 68 78	– – –
Тренери здійснюють контроль рівня технічної підготовленості волейболістів.	56	44	–
Тренери студентських волейбольних команд в процесі змагальної діяльності реєструють виконання технічних прийомів гри.	43	57	–

Реалізація можливостей спортсмена відбувається в процесі змагальної діяльності [6]. У зв'язку з цим нами було поставлено питання сучасним тренерам студентських команд: "Які характеристики визначають спортивний результат в ігровій діяльності волейболістів?"

Для 29% опитаних тренерів провідною характеристикою є рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, для 31% – антропометричні показники, для 22% – ігрова підготовленість, і лише 18% тренерів вважають, що високий рівень технічної майстерності визначає успішність спортивного результату студентських команд.

В процесі тренування студентських команд 42% опитаних тренерів особливу увагу відводять фізичній, 28% – ігровій, 22% – технічній і 8% – психологічній підготовці.

Підготовка гравця високого класу вимагає від тренера спеціалізованого підходу до кожного спортсмена, при цьому він повинен враховувати як фізичні, так і особистісні якості гравця.

В результаті проведеного дослідження виявлено, що при підборі спеціалізованих засобів фізичної та технічної підготовки 48% тренерів студентських волейбольних команд підбирають їх з урахуванням амплуа гравців, а досить велика кількість тренерів (42%) цього не робить, що не дозволяє волейболістам розкривати свої потенційно сильні сторони в процесі гри в момент змагального протистояння.

Аналіз анкет показав, що 60% тренерів студентських волейбольних команд основну увагу в процесі роботи приділяють вдосконаленню технічних прийомів гри, що відносяться до нападу, так як за допомогою таких технічних прийомів, як нападаючий удар, подача гравці виграють найбільшу кількість очок.

Однак не слід забувати, що від розумних і ефективних дій гравців у захисті залежить кількість атак, які можуть реалізувати спортсмени.

Характеризуючи удосконалювання технічних прийомів волейболісток студентських команд, необхідно відзначити, що 56% тренерів використовують спеціальні вправи, що проводяться в групах, що не завжди відповідає вимогам розширення різноманітності та варіантів техніки.

Встановлено, що 42% тренерів використовують спеціалізовані локальні вправи, що дозволяють удосконалювати відстаючі характеристики в техніці виконання прийомів нападу і захисту, що дозволяє гравцям, відстаючим спочатку за рівнем технічної підготовленості, за більш короткий термін підвищити рівень виконання рухових дій, а гравцям, що володіють високим рівнем технічної підготовленості, істотно розширити можливості рухових навичок.

Примітно, що більшість тренерів при вдосконаленні технічних прийомів гри найбільше значення відводять ігровому і змагальному методам – 46 і 32%, відповідно. Характерно, що 22% використовують індивідуальну роботу з використанням цілісного методу.

В процесі дослідження виявлено, що 56% тренерів здійснюють контроль рівня технічної підготовленості волейболістів студентських команд. Однак багато (44%) цього не роблять, що не дозволяє їм контролювати динаміку зміни показників протягом річного тренувального циклу.

Дослідження показали, що 57% тренерів студентських волейбольних команд в процесі змагальної діяльності не реєструють виконання технічних прийомів гри в процесі змагань, при цьому ті тренери (43%), які це роблять, в основному враховують обсяг і результативність технічних прийомів за допомогою спеціально розроблених ігрових протоколів.

Примітно, що з числа тренерів, які здійснюють контроль технічних прийомів в процесі гри, всього 43% реєструють їх з урахуванням ігрового амплуа спортсменів, що дозволяє їм більш ефективно управляти в тренувальному процесі технічною підготовкою для кожного гравця, при цьому підбираючи спеціальні засоби технічної підготовки.

Результати анкетного опитування свідчать, що сучасні тренери студентських команд основну увагу приділяють антропометричним даним і рівню фізичної підготовленості при комплектуванні збірної команди ВНЗ.

Характерно, що зараз відсутні спеціальні програми підготовки студентських волейбольних команд, які вимагають теоретичного доповнення.

78% тренерів сучасних студентських волейбольних команд в своїй роботі не використовують індивідуальний підхід до кожного гравця, при цьому тільки 22% це здійснюють.

Важливим фактом є той момент, що сучасні тренери не приділяють належної уваги технічній підготовці волейболістів з урахуванням ігрового амплуа, що знижує ефективність ігрових дій і не дозволяє домогтися високих спортивних результатів.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Соціологічне опитування тренерів дозволило зробити узагальнення про місце і значення технічної підготовки в структурі річного циклу студентських команд, використанні системи заходів щодо вдосконалення техніки гри з урахуванням різних амплуа гравців, що мають істотні відмінності в габаритних показниках.

Отримані результати дослідження можуть стати науково-методичною основою для розробки педагогічних концепцій і використанні з метою підвищення технічної підготовленості студенток в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Використані джерела

1. Аверьянов А.Г. Актуальные психические состояния у спортсменов и их регуляция в соревновательной деятельности (на материале баскетбола): автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Аверьянов. – Л., 1990. – 33 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт – М.: Альфа, 2009. – 414 с.
3. Баскетбол: Учеб. для вузов физической культуры / Под. ред. Ю.М. Портнова [Текст]. – М., 1997. – 480 с.
4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: "Академия", 2002. – 240 с.
5. Гераськин А.А. Методология создания тренажерных средств в спортивных играх // Теория и практика физической культуры. / А.А. Гераськин, А.В. Родионов. – М., 2005. – №10. – С. 33-35.
6. Гераськин А.А. Тренажеры для повышения эффективности подготовки волейболистов // Теория и практика физической культуры. / А.А. Гераськин, А.В. Родионов. – М.:, 1987. – № 10. – С. 47 – 50.
7. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / М.А. Годик. – М., 1987. – 44 с.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебник / Г.Д. Горбунов. М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
10. Клещев Ю.Н. Подготовка команды к соревнованиям: Учеб. пособие / Ю.Н. Клещев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
11. Костикова Л.В. Электростимуляционная тренировка – средство скоростно-силовой подготовки баскетболистов: метод, разработ. для студентов ин-тов физ. культуры / Л.В. Костикова; Гос. центр, ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1980. – 25 с.
12. Федотова Е.В. Структура и динамика соревновательной деятельности и подготовленности спортсменок на этапах многолетней подготовки в командных игровых видах спорта: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / Е.В. Федотова. – М., 2001. – 50 с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Астрель, 2003. – 863 с.
14. Рапопорт Л.А. Спорт в вузе: проблемы организации // Теория и практика физической культуры / Л.А. Рапопорт. М.: 2001. – № 8. – С.16-18.

Kovalychuk A.

DETERMINATION OF LEVEL OF TECHNICAL PREPAREDNESS VOLLEY-BALLERS AFTER EXPERT ESTIMATION OF TRAINERS

Research of results of expert estimation of technical preparation of students of senior courses is conducted in the article. As a result of research data, which are characterized on the stage of establishing experiment by insufficient technical preparation of elements of technique of playing volley-ball and necessity to the search of effective forms, facilities and methods of correction of technical preparedness, are got.

Key words: *students, expert estimation, senior courses, technical preparedness, trainers, volley-ball.*

Стаття надійшла до редакції 02.09.2014 р.