

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У ВОЛЕЙБОЛІ

Жула Л.В., Носко Р.В

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченко

Анотація. У процесі фізичного виховання та спортивного удосконалення волейболісток слід враховувати показники моторики, анатомо-фізіологічні та психологічні особливості жінок.

Ключові слова: волейболістки, спортивна підготовка, тренування.

Аннотация. Жула Л.В. Особенности подготовки женщин в волейболе. В процессе физической подготовки и спортивного усовершенствования волейболисток следует учитывать показатели моторики, анатомо-физиологические и психологические особенности женщин.

Ключевые слова: волейболистки, спортивная подготовка, тренировка.

Annotation. Zhula L.V. Separately preparation for training women in volleyball. In physical preparation and spots improvement volleyball players take into account motor index, anatomize-physiology and psychology peculiarity of women.

Key words: volleyball players, spots preparation, training.

Постановка проблеми. Для сучасного спорту характерна висока конкуренція на світових аренах, що потребує постійного творчого пошуку спеціалістами методів удосконалення спортивної підготовки. Спеціалісти в області теорії і методики спортивної підготовки вважають, що на ряду з поліпшенням організаційних, матеріально-технічних основ тренувальної і змагальної діяльності змінюється і характер спортивного тренування. На думку В.М. Платонова, максимальна орієнтація на індивідуальні можливості спортсмена, строго відповідає функціональним можливостям, запланованим тренувальним і змагальним навантаженням, характеру відпочинку, харчування; засоби відновлювання таять значні резерви збільшення ефективності

спортивної підготовки [1].

Сучасний волейбол потребує від спортсменок високої функціональної підготовки, досконалого володіння усіма технічними прийомами гри, психологічної стійкості та настрою на гру. Для виховання спортсменок високої кваліфікації необхідно дотримуватися послідовності всіх етапів навчання і виховання починаючи з раннього дитинства, тобто з відбору в спортивні школи та до його завершення на відповідальних змаганнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підготовка волейболісток – це складний педагогічний процес. Він постійно удосконалюється. Загальні принципи планування спортивного тренування жінок цілком відповідають плануванню навчально-тренувальному процесу у волейболі загалом. І все ж таки під час складання планів спортивної підготовки жінок потрібно враховувати анатомо-фізіологічні особливості, що відбуваються в організмі під впливом тренувань. Вони стосуються будови тіла, специфіки роботи окремих органів і систем, пристосування до окремих навантажень, фізіологічних процесів, що здійснюються в організмі у зв'язку зі змінами функцій статевих та інших залоз внутрішньої секреції, а також висока пластичність рухів, відчуття ритму, складної координації рухів, роботи над розвитком рухових якостей, зниженої фізичної працездатності, напружених силових рухів та вправ статичного характеру, що несприятливо впливають на організм жінок [1, 2, 4].

Отже маючи подовжений хребет і трохи коротші кінцівки, жінки легше виконують вправи на рівновагу, вони витриваліші, краще засвоюють прийоми техніки гри. Водночас сила їхніх ударів по м'ячу значно поступається силі ударів чоловіків.

У жінок гірші показники простих і складних реакцій, зокрема реакцій з вибором. Це означає, що в них дещо уповільнені сприйняття ігрових ситуацій, вибір рішень, що безперервно змінюються під час гри, а це як відомо, часто буває причиною тактичних помилок. Жінки трохи більше часу витрачають і на виконання ігрових дій. Зменшена швидкість пересувань потребує узгоджених

взаємодій партнерів по команді, особливо в передачах м'яча. Це призводить до зниження темпу гри, причиною чого є обмеженість працездатності жінок.

Отже, зростання спортивних досягнень пов'язане з багаторічною працею та відповідним плануванням, яке допомагає уточнювати систему тренувань на певний період. Воно має велике значення для вдосконалення підготовки і є основою оцінки тренувальної роботи [2, 4].

Формування цілей статті. Дослідити показники моторики, анатомо-фізіологічні та психологічні особливості волейболісток.

Результати дослідження.

Досягнення мети, яка поставлена в процесі підготовки волейболісток, потребує багато часу; контингент волейболісток з 10 до 30 років. Вік в якому волейболістки показують найвищі досягнення 23 – 25 років. Оскільки це командний вид спорту, то до складу команди входять, як правило, спортсменки і доросліші вказаного віку з великим змагальним досвідом і молодші.

У волейболі високі результати на світових та континентальних змаганнях досягають команди, що пройшли багаторічну підготовку і які мають 3–5–річний досвід виступів одним складом на найвищому рівні: Росія, Китай, Куба, Бразилія. Середній вік в жіночих національних збірних командах досягає 25–26 років. Талановиті волейболістки віком 20–22 роки з'являються у провідних командах Світу, але їх кількість незначна [3].

Серед провідних національних збірних команд Світу середній зріст волейболісток має тенденцію до підвищення. У жіночих командах зріст атакуючих гравців – 185–192 см, зв'язуючі гравці і ліберо – 182–184 см. В нападі акцент робиться на силу, що пов'язано, з одного боку, підбором високих та атлетично міцних нападаючих, а з іншого боку покращенням гри у захисті провідних збірних команд Світу, на що потрібен волейболіст, який спеціалізується на захисті у грі – ліберо [3].

Вивчення вікових та росту-вагових показників волейболісток високої спортивної кваліфікації за даними Чемпіонату України з волейболу серед жінок

надало нам уявлення про середні показники моторики: вік – $21,5 \pm 1,8$ років, зріст – $182,4 \pm 2,2$ см, вага – $68 \pm 0,6$ кг. Порівнявши показники моторики суперліги і вищої ліги ми визначили, що дорослішими виявилися волейболістки вищої ліги, а найвищими волейболістки суперліги. Різниця цих показників між спортсменками суперліги та вищої ліги незначна. Визначили найвищих і найнижчих волейболісток України. Зріст найвищої спортсменки – 198см, а найнижчої – 158см. У відсотковому співвідношенні високих волейболісток, тобто нападаючих, загалом по чемпіонату – 83% жінок.

Спортивне вдосконалення жінок у волейболі можливе тільки за умови, що під час занять тренер враховуватиме особливості, притаманні їхньому організмові. Жіночий організм відрізняється від чоловічого будовою тіла, особливостями функціонування окремих органів та систем, пристосуванням до м'язових навантажень, своєрідністю роботи над розвитком рухових якостей тощо.

У жінок менша вага тіла, ширина плечей, довжина рук і ніг та ширший таз, ніж у чоловіків. Вони менше на зріст. У них нижче розташований загальний центр ваги, що сприяє кращому виконанню вправ у рівновазі на нижні кінцівки. Особливості у будові тіла кожної статі проявляються вже в дитячому віці.

Статева різниця і в будові хребта. У жінок коротший, ніж у чоловіків, грудний і довший шийний та поперековий відділи хребта. У жінок за рахунок підвищення еластичності зв'язкового апарату хребет більш рухливий.

М'язова маса у жінок менша, ніж у чоловіків. Але під впливом тренувань вона хоч і збільшується, однак ріст не досягає рівня, характерного для чоловіків.

Оскільки у жінок маса серця та розміри його порожнин менші, ніж у чоловіків, його робота характеризується більшою частотою серцевих скорочень і меншою величиною артеріального тиску. Під впливом постійних тренувань різниця частоти пульсу обох статей вирівнюється, хоча ударний і хвилиний обсяг крові залишається меншим.

На побудову дихальних шляхів і величину обсягу легенів впливає

статевий розвиток. У жінок менший, ніж у чоловіків, загальна і життєва місткість легенів, резервний об'єм видиху, місткість вдиху тощо, трохи вища частота дихання, але менша глибина, хвилинний об'єм і споживання кисню.

Під час однакової з чоловіками роботи у жінок відзначається більш виражена частота серцевого ритму та підвищення легеневої вентиляції. Так, під час бігу однакова з чоловіками величина хвилинного об'єму дихання у жінок досягається за рахунок менш вигідних співвідношень частоти й глибини дихання.

Ударний та хвилинний обсяг крові у жінок також менший – 25 л, тоді як у чоловіків – 37 л.

У жінок нижча й аеробна та анаеробна спроможність організму. Найвища величина максимальної потреби кисню припадає на 20 – 30 років, і в зв'язку з цим у них обмежені можливості працювати в умовах недостачі кисню. У міру старіння організму величина кисневого боргу в жінок зменшується.

Отже, обмежена працездатність осіб цієї статі зумовлена меншими аеробними та анаеробними можливостями організму.

У жінок ефективність праці досягається при менших, ніж у чоловіків, навантаженнях. Оскільки у них величина резервної лужності крові менша, то і працездатність у процесі виконання циклічних вправ різної інтенсивності також менша.

Сила м'язів жінок обмежує фізичну спроможність під час силових та статичних зусиль, і тому вправи статичного характеру і напружені силові рухи можуть негативно вплинути на їх організм.

У процесі фізичного виховання та спортивного удосконалення жінок слід враховувати особливості, пов'язані з функцією материнства. Органи її малого таза чуйні до різних рухів, поштовхів, передусім тоді, коли вони до них не підготовлені. При цьому може значно підвищитися внутрішньочеревний тиск, що часто спричиняє зміцнення матки.

Важливо враховувати й фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі жінок у зв'язку зі змінами статевих та інших залоз внутрішньої

секреції, тобто з менструальним циклом.

Щодо розвитку рухових якостей, то жінці властиве високо розвинуте відчуття ритму, вони дуже гнучкі, пластичні, успішно оволодівають складною координацією рухів, тобто прийомами техніки гри, зокрема складними [2].

Наукове обґрунтування спортивної підготовки жінок, як спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на досягнення високих спортивних результатів, має різні аспекти [4]. Але досліджуючи ріст масовості жіночого спорту, різноманітність спортивних спеціальностей, підвищення рівня рекордних результатів спортсменок, виникає багато питань, а саме чому жінки обирають волейбол і яку мету ставлять перед собою?

Нами були проанкетовані 47 учасниць, серед яких волейболістки різного віку і майстерності. Анкета складалась з дати народження, спортивної кваліфікації, спортивного стажу і 14 питань, що до бачення жінки у спорті.

Отже найдорослішою була волейболістка 1958 року народження, а наймолодшими дві волейболістки 1990 року народження, середній вік склав $24 \pm 8,5$ років. Різниця у віці не може не відобразитися і на спортивній кваліфікації, тобто волейболістки у яких спортивний стаж більше 10 років відповідно мають високу спортивну кваліфікацію, а саме: 2 спортсменки – заслужені майстри спорту (ЗМС), 2 спортсменки – майстри спорту міжнародного класу (МСМК), 6 спортсменок – майстрів спорту (МС), 9 спортсменок – кандидати у майстри спорту (КМС), інші спортсменки мають I, II, і III розряди з волейболу. Якщо волейболісток поділити на дві групи, тобто високої кваліфікації і спортсменок які мають I, II, III розряди, то ми отримаємо такі дані середнього віку: $31,5 \pm 8,9$ років і $19,8 \pm 2,5$ років відповідно. Теж саме стосується і спортивного стажу, тобто середній стаж складає $18,6 \pm 5,4$ років і $7,6 \pm 1,5$ років відповідно до майстерності.

По більшості відповідей ми спробували зробити модель мотивів та мети занять жінками волейболом: отже обрали такий вид спорту як волейбол, тому що подобається, спробували тренуватися і втягнулися. Коли почали займатися волейболом ставили мету досягти успіху в спорті. Більшість волейболісток

вважають, що спорт на здоров'я впливає позитивно. Після того як почали займатися волейболом стан здоров'я покращився. Якщо стане вибір між спортом та особистим життям, то більшість оберуть спорт. Під впливом занять волейболом сформувалися такі якості як цілеспрямованість, наполегливість, прагнення до мети, колективізм. Шкідливий вплив на здоров'я жінки має такий вид спорту як бокс. Уваги своїй зовнішності приділяють стільки скільки треба. На думку жінок заняття спортом сприяють гармонійному розвитку тілобудови. Своє майбутнє життя ще не вирішили буде воно пов'язане зі спортом, чи ні. Наполегливо тренуються, бо подобається такий стиль життя. Закінчать свою спортивну кар'єру у випадку, якщо не дозволить здоров'я. Тривати спортивна кар'єра може довго, тобто поки є бажання і здоров'я.

Висновки. Особливості підготовки волейболісток, як і усіх спортсменок загалом, полягають в знанні анатомо-фізіологічних особливостей, функціональних можливостей та психологічних факторів, які впливають на заплановане тренувальне і змагальне навантаження.

Перспективи подальших досліджень. Розглянуті у статті проблеми підготовки волейболісток потребують більш глибокого дослідження.

Література:

- 1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.*
- 2. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. /Особливості підготовки жінок у футболі/. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 203 – 208.*
- 3. ФВУ, Цільова комплексна програма розвитку волейболу в Україні на 2005-2008 роки. – Київ-2004 р.*
- 4. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – К.: Наукова думка, 2001. – 328с.*