

## ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОНАННЯ ПОДАЧ ВОЛЕЙБОЛІСТАМИ 16-17 РОКІВ

М. О. Баланюк

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

У зв'язку із останніми змінами у правилах гри волейбол, подачі разом із нападаючими ударами, стають одним з основних ігрових засобів для виграшу необхідних команді очок. Оскільки, зараз, кожна подача завершується розіграшом очка, у підготовці волейболістів особлива увага приділяється удосконаленню в техніці і тактиці виконання силових і планеруючих подач, так як вони є ускладненими для прийому гравцям команди суперників [3, 4, 6].

За характером руху руки, якою виконується подача, а також положення гравця у відношенні до сітки, під час удару по м'ячу, розрізняють наступні способи виконання подач: нижня пряма подача, нижня бокова, верхня пряма подача, верхня бокова, силова подача у стрибку, планеруюча і планеруюча подача у стрибку [1, 2, 5].

**Мета дослідження:** з'ясувати ефективність методики тренування спрямованої на підвищення показників результативності виконання подач волейболістами 16-17 років.

Дослідження проводилися в період 2016 – 2017 навчального року. В них були задіяні волейболісти віком 16 – 17 років, загальною кількістю 23 особи. Для проведення досліджень волейболістів розподілили на дві групи – контрольну та експериментальну.

*Таблиця 1*

Результати виконання подач волейболістами 16-17 років  
у вересні 2016 року

Групи	Контрольна	Експериментальна
Тестові завдання		
Подачі на влучність у різні половини майданчика, влучання	$5,8 \pm 0,3$	$5,4 \pm 0,4$
Подачі на влучність у зони 1, 6, 5, влучання	$4,9 \pm 0,4$	$4,6 \pm 0,5$
Подачі на влучність у ціль, влучання	$3,9 \pm 0,5$	$3,5 \pm 0,6$
Силові подачі, (бали)	$4,2 \pm 0,6$	$4,0 \pm 0,7$
Планеруючі подачі, (бали)	$4,0 \pm 0,7$	$3,9 \pm 0,6$

Вирішуючи завдання досліджень з волейболістами 16-17 років провели тестування по визначенню показників результативності виконання подач (таблиця 1).

Як видно з представлених даних, показники результативності виконання подач під час тестування дещо відрізнялися. Так, дещо кращі результати демонстрували волейболісти контрольної групи, зокрема під час виконання подач на влучність у різні половини майданчика їх показник становив –  $5,8 \pm 0,3$  влучань, під час подач у різні зони –  $4,9 \pm 0,4$  рази, під час влучань у гімнастичні мати –  $3,9 \pm 0,5$  вдалих спроб, під час виконання силових подач –  $4,2 \pm 0,6$  бали і під час виконання планеруючих подач, їх показник становив –  $4,0 \pm 0,7$  балів. Волейболісти експериментальної групи під час виконання контрольних вправ пов'язаних з виконання подач демонстрували дещо нижчі результати. За результатами досліджень достовірних відмінностей між волейболістами контрольної та експериментальної груп не було виявлено ( $p > 0,05$ ).

Після початкового тестування з волейболістами обох груп проводилися навчально-тренувальні заняття, в ході яких значна увага зверталася на удосконалення в техніці і тактиці виконання подач різними способами. При цьому, у експериментальній групі більший акцент робився на застосування спеціальних і

ускладнених вправ, тоді як в контрольній групі більше використовувалися традиційні вправи на удосконалення в техніці виконання подач. У кінці року з волейболістами обох груп провели повторне тестування по визначенню показників результативності виконання подач (таблиця 2).

Таблиця 2

Результати виконання подач волейболістами 16-17 років  
у травні 2017 року

Тестові завдання \ Групи	Контрольна	Експериментальна
Подачі на влучність у різні половини майданчика, влучання	6,2 ± 0,3	6,5 ± 0,4
Подачі на влучність У зони 1, 6, 5, влучання	4,6 ± 0,4	5,3 ± 0,5
Подачі на влучність у ціль, влучання	4,1 ± 0,4	4,6 ± 0,5
Силові подачі, (бали)	5,5 ± 0,6	6,3 ± 0,5
Планеруючі подачі, (бали)	4,6 ± 0,6	4,9 ± 0,7

За результатами повторного тестування представлених в таблиці видно, що у порівнянні з початковим тестуванням, середні показники у волейболістів обох груп покращилися. Але, на відміну від початкового тестування, вищими вони виявилися у хлопців експериментальної групи. Так, під час виконання подач на влучність у різні половини майданчика вони в середньому влучали – 6,5 ± 0,4 рази, під час виконання подач на влучність у різні зони, їх показник становив – 5,3 ± 0,5 влучання, під час виконання подач на влучність у гімнастичні мати вони влучали – 4,6 ± 0,5 подач, під час виконання силових і планеруючих подач їх показники становили відповідно – 6,3 ± 0,5 та 4,9 ± 0,7 набраних бали.

На основі отриманих результатів з'ясували, що ефективність подач волейболістів 16-17 років під час виконання контрольних вправ пов'язаних з виконанням подач протягом року зростала. Кращі результати в тестових завданнях на початку року демонстрували волейболісти контрольної групи, а в кінці, вищими вони виявилися у спортсменів експериментальної групи. Отримані дані вказують на ефективність застосування методики тренування спрямованої на підвищення ефективності і результативності виконання подач в експериментальній групі волейболістів. Коли під час тренувальних занять з волейболістами даної групи використовувалися спеціальні вправи, спрямовані на вдосконалення точності і сили виконання подач.

### Висновки

1. Протягом річного циклу тренувань у волейболістів 16-17 років за результатами виконання тестових завдань пов'язаних з виконанням подач встановили зростання досліджуваних показників.

2. Кращі показники під час початкового тестування демонстрували волейболісти контрольної групи, в кінці річного циклу тренувань вищими вони виявилися у волейболістів експериментальної групи. Дані отримані в експериментальній групі вказують на ефективність застосування методики тренування спрямованої на підвищення ефективності і результативності виконання подач у волейболістів.

### Список використаної літератури:

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2010. – 242 с.
2. Демчишин А.А. Підготовка волейболістів / А.А. Демчишин, Б.С. Пилипчук. - К.: Здоров'я, 2011. – 104 с.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М : ФиС, 2013. – 224 с.

4. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 2009. – 164 с.
5. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов. – К.: 1993. – 197 с.
6. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко., В.Н. Маслов. – К.: Здоров'я, 2008. – 128 с.

*Науковий керівник: к.н. з ф.в. і сп., доцент В. О. Пустовалов*

## **ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ**

**В. С. Бовшик**

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

До техніки гри в захисті у волейболі відносяться переміщення, прийом двома руками знизу і зверху в опорному положенні і у падінні, блокування одиночне і групове та страхування. По кожному з технічних прийомів виділяють різновиди [2, 4].

В процесі вдосконалення в техніко-тактичних діях добиваються міцного оволодіння прийомами гри. При цьому дуже важливо забезпечити надійність навичок виконання техніко-тактичних прийомів у різних ігрових ситуаціях. Вдосконалення в техніко-тактичних діях здійснюється з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей спортсменів, а також їх ігрових функцій, які вони виконують в команді [3, 5, 6].

У підготовці волейболістів широко використовуються комплексні вправи з елементами фізичної, технічної і тактичних підготовки. Головним завданням використання таких вправ є удосконалення у технічних і тактичних діях та розвиток необхідних фізичних здібностей в процесі відпрацювання групових і командних дій, як в нападі, так і в захисті [1, 7, 8].

**Мета дослідження:** з'ясувати ефективність використання комплексних вправ на вдосконалення захисних дій волейболістів.

Дослідження проводилися в Черкаській середній школі № 27 в період 2016 – 2017 навчального року. В них були задіяні волейболісти 15-16 років. Для проведення досліджень було створено дві групи.

У жовтні 2016 року провели початкове тестування по визначенню рівня техніко-тактичної підготовленості волейболістів контрольної та експериментальної груп під час виконання тестових завдань пов'язаних із виконанням захисних дій (таблиця 1).

*Таблиця 1*

Результати виконання контрольних вправ під час захисних дій волейболістів контрольної та експериментальної груп у жовтні 2016 року

<b>ГРУПИ</b>	Контрольна група	Експериментальна група
Тестові завдання		
Прийом подачі з доведенням, (рази)	4,6 ± 1,2	4,3 ± 1,0
Прийом нападаючих ударів з доведенням, (рази)	4,7 ± 0,8	4,0 ± 0,9
Блокування, (рази)	3,5 ± 0,5	3,3 ± 0,6

Під час початкового тестування по визначенню рівня ефективності виконання захисних дій волейболістів контрольної та експериментальної груп встановили, що хлопці контрольної групи мали вищі середні значення під час виконання тестових завдань, так під час „Прийому подач з подальшим доведенням”, їх значення становили