

4. Каратаєва Д. О. Удосконалення технічної майстерності бігунів на 400 метрів з використанням засобів термінової інформації : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Д. О. Каратаєва. – Львів : Львівський державний інститут фізичної культури, – 2003.

5. Степаненко Д. І. Структура та напрями удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Д. І. Степаненко. – Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2008.

6. Томас Е. Нова ефективна програма швидкісно-силової підготовки атлетів з різних видів спорту / Е. Томас // Muscle & Fitness. - 1999. - № 1. - С. 52-56.

7. Чёмов, В.В. Теоретическое обоснование технологии развития специальной выносливости в тренировочном процессе бегунов на 400 метров/ В.В. Чёмов, О.В. Иванов, Е.Ю. Барабанкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). –С. 39-46.

8. Штатни О. Обучение технике и ритму бегуний на 400 метров с барьерами //Легкая атлетика.- № 5.-2014г. С.5-9

*Науковий керівник: к.п.н. П.М. Гунько*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ІГРОВИХ ПРИЙОМІВ**

**В. Ю. Сухонос**

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Під час протистояння двох команд сильнішою буде та, гравці якої мають кращу технічну і фізичну підготовленість. Високі спортивні результати спортсмени можуть демонструвати тільки за умов хорошої технічної підготовленості, що визначає рівень технічної майстерності окремого гравця, так і команди в цілому [1, 3, 6].

Фізична підготовка служить першоосновою успішності початкового навчання навичкам гри у волейбол і неухильного підвищення рівня спортивної майстерності волейболісток на всьому протязі багаторічної підготовки [2, 4, 5]

**Мета роботи** – з'ясувати особливості фізичної і технічної підготовленості юних волейболісток різної спортивної спеціалізації.

Дослідження проводилися в школах № 10 та № 31 міста Черкаси протягом 2016 – 2017 навчального року. В них були задіяні дівчата 12-13 років які займалися в групах ДЮСШ з волейболу. Кількість обстежуваних дівчат становила 27 осіб.

В таблиці 1 представлені показники фізичної і технічної підготовленості юних волейболісток у жовтні 2017 р.

*Таблиця 1*

Показники фізичної і технічної підготовленості волейболісток 12-13 років у жовтні 2017 р.

Тести	Гравці	Зв'язуючі	Нападники	Ліберо
„Стрибок в гору з місця” (см)		42,4 ± 1,8	52,5 ± 1,6 # *	40,8 ± 1,3
„Біг 6-9-6” (с)		14,7 ± 0,6	15,2 ± 0,7	13,9 ± 0,5
„Метання м'яча на дальність з місця” (м)		9,1 ± 0,8	10,7 ± 0,6 # *	9,9 ± 0,7
„Нахил тулуба вперед сидячи” (см)		10,3 ± 0,2 *	5,3 ± 0,9	11,0 ± 0,3 #
„Нападаючі удари” (р)		4,5 ± 0,5	5,1 ± 0,4	4,0 ± 0,6
„Подачі на влучність” (р)		5,0 ± 0,4	5,2 ± 0,5	4,6 ± 0,6
„Прийом подачі з доведенням” (р)		4,6 ± 0,5	4,1 ± 0,6	5,4 ± 0,3 #

Під час початкового тестування по визначенню показників технічної і фізичної підготовленості волейболісток 12-13 років різних ігрових амплуа виявили, що їх

результати дещо відрізнялися. Так, під час виконання завдань з фізичної підготовки нападниці мали кращі результати у вправах „Стрибок в гору з місця” та „Метання м'яча на дальність”. Гравці „ліберо” у порівнянні з іншими волейболістками демонстрували кращі показники у вправах „Біг 6-9-6 м” та „Нахил тулуба вперед сидячи”.

Під час виконання контрольних завдань з технічної підготовки встановили, що дівчата-нападниці мали кращі результати у завданнях „Нападаючі удари на влучність” та „Подачі на влучність”. Гравці „ліберо” найкраще виконували вправу – „Прийом подачі з доводкою”. В таблиці 2 представлені результати повторного тестування по визначенню показників фізичної і технічної підготовленості волейболісток 12-13 років різних ігрових амплуа.

Таблиця 2

Показники фізичної і технічної підготовленості волейболісток 12-13 років у травні 2017 р.

Тести	Гравці	Зв'язуючі	Нападники	Ліберо
„Стрибок в гору з місця” (см)		51,6 ± 1,2	60,8 ± 1,3*	58,4 ± 1,4
„Біг 6-9-6” (с)		13,0 ± 0,7	13,5 ± 0,8	12,7 ± 0,6 #
„Метання м'яча на дальність з місця” (м)		10,5 ± 0,6	12,2 ± 0,7 *	10,4 ± 0,6
„Нахил тулуба вперед сидячи” (см)		14,9 ± 0,5 *	9,7 ± 0,8	18,1 ± 0,4 #
„Нападаючі удари” (р)		4,8 ± 0,4	5,9 ± 0,4 * #	4,2 ± 0,5
„Подачі на влучність” (р)		5,5 ± 0,4	5,8 ± 0,5	4,9 ± 0,5
„Прийом подачі з доведенням” (р)		5,1 ± 0,4	4,5 ± 0,5	6,2 ± 0,3 #

Примітка: \* - достовірність різниць між зв'язуючими гравцями і нападниками; \*\* - достовірність різниць між зв'язуючими і гравцями ліберо; # - достовірність різниць між нападниками і гравцями ліберо  $p < 0,05$

З представлених в таблиці результатів видно, під час повторного тестування, результати виконання тестових завдань гравців різних ігрових амплуа, також дещо відрізнялися. Так, нападаючі гравці краще за всіх виконували вправу на прояв силових та швидко-силових здібностей. У вправі на спритність і прояв гнучкості кращі результати мали гравці „ліберо”.

Під час виконання контрольних завдань з технічної підготовки отримали наступні результати. „Нападаючі удари на влучність” і „Подачі на влучність” краще всіх виконували нападники. Завдання „Прийом подачі з доведенням” найкраще виконували гравці „ліберо”.

Таким чином, аналізуючи динаміку показників фізичної і технічної підготовленості волейболісток 12-13 років різних ігрових амплуа можна стверджувати про їх зростання протягом річного циклу тренувань. Спостерігається тенденція, що у дівчат-волейболісток різних ігрових амплуа результати під час виконання тестових вправ на прояв фізичних здібностей і з технічної підготовленості дещо відрізнялися. Що вказує на необхідність врахування особливостей фізичної і технічної підготовленості волейболісток 12-13 років, з метою застосування в процесі тренувальних занять спеціальних вправ з техніко-тактичної і фізичної підготовки, в залежності від їх ігрових амплуа і функцій виконуваних в команді.

## **Висновки**

1. За результатами отриманими в ході тестування встановили, що показники з фізичної і технічної підготовки гравців різних ігрових амплуа дещо відрізнялися. Волейболістки різних ігрових амплуа, мали кращі результати у тих тестових вправах з фізичної і технічної підготовки, які були більш притаманними до виконуваних ними ігрових функцій у команді.

2. У волейболісток 12-13 років різних ігрових амплуа спостерігали зростання показників фізичної і технічної підготовленості протягом річного циклу тренувань. Достовірними виявилися зміни результатів у волейболістів всіх ігрових амплуа під час виконання вправи з фізичної підготовки „Нахил тулуба вперед, сидючи” і у нападників та зв’язуючих гравців у вправі – „Стрибок у висоту з місця”, та під час виконання вправи „Метання набивного м’яча на дальність” у нападників ( $p < 0,05$ ).

### **Список використаної літератури:**

1. Бриль М.С. Волейбол / М.С. Бриль. - М.: ФиС, 2009. – 136 с.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2014. – 242 с.
3. Волейбол / Сост. В. Л. Свиридов, О.С. Чехов. - М., 2011. – 346 с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М : ФиС, 2003. – 224 с.
5. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ФиС, 2013. – 122 с.
6. Страж В.А. Волейбол / В.А. Страж. - М.: ФиС, 2015. – 238 с.

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

## **ФІЗИЧНА І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЗВ’ЯЗУЮЧИХ ГРАВЦІВ РІЗНОГО ВІКУ У ВОЛЕЙБОЛІ**

**Д. А. Тененика**

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Зв’язуючі гравці у волейболі – це насамперед організатори атакуювальних дій, „головний мозок” команди. Їхнє основне завдання на майданчику, створити максимально сприятливі умови нападникам для здійснення атакуювальних дій. У зв’язку з цим, до фізичної і техніко-тактичної підготовленості зв’язуючих гравців у волейболі висуваються підвищені вимоги [3, 5].

Фізична підготовка – тренувальний процес спрямований на розвиток і удосконалення фізичних здібностей спортсменів, які є необхідними у змагальній діяльності [1].

Технічна підготовка – навчально-тренувальний процес спрямований на оволодіння, закріплення та подальше удосконалення в техніці виконання різних ігрових прийомів необхідних гравцям для участі у змагальній діяльності [2].

Тактична підготовка – процес спрямований на вивчення та удосконалення виконання індивідуальних, групових та командних дій із застосуванням технічних прийомів спрямованих на вирішення ігрових ситуацій, як в нападі, так і захисті [4, 6].

**Мета дослідження** – вивчити вікові особливості показників фізичної і техніко-тактичної підготовленості зв’язуючих гравців у волейболі.

Дослідження проводилися в Черкаській ДЮСШ № 1 в період 2016-2017 років. В них були задіяні дівчата 14-16 років, які займалися в групах ДЮСШ з волейболу, у своїх командах виконували функцію зв’язуючих гравців. У обстежуваних юних волейболісток за допомогою контрольних тестових завдань визначали показники фізичної і техніко-тактичної підготовленості.