

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.

В таблиці 1 представлені результати виконання контрольних вправ з фізичної і техніко-тактичної підготовки зв'язуючими гравцями різного віку.

Таблиця 1

Показники техніко-тактичної підготовленості зв'язуючих гравців
різного віку, $M \pm m$

Тестові завдання	Вік	14 років	15 років	16 років
Стрибок у висоту, з місця (см)		32,4±3,3	37,8±4,2	43,5±4,7 #
Човниковий біг 4x9 м, (с)		10,5±0,3	10,3±0,4	9,8±0,3 #
Передачі для нападаючого удару із зони № 3, (спр.)		12,1±0,4	14,5±0,5*	16,8±0,4 # \$
Передачі для нападаючого удару із зони № 2, (спр.)		9,6±0,5	13,7±0,4*	15,3±0,3 # \$
Передачі для нападаючого удару проти одиночного блоку, (спр.)		8,3±0,4	9,0±0,5	10,6±0,4 #
Передачі для нападаючого удару проти подвійного блоку, (спр.)		7,7±0,4	8,2±0,4	9,4±0,4 #

Примітка: * - достовірність різниць між зв'язуючими 15 років з 14 річними;

- достовірність різниць між зв'язуючими 16 років з 14 річними;

\$ - достовірність різниць між зв'язуючими 16 років з 15 річними ($p < 0,05$).

З представлених в таблиці даних видно, що кращі результати у тестових вправах з фізичної і техніко-тактичної підготовки серед зв'язуючих гравців різного віку, мали старші за віком дівчата. Так, вони демонстрували наступні результати, під час виконання завдань з ФП, Стрибок у висоту з місця – 43,5±4,7 см, у завданні Човниковий біг 4x9 м – 9,8±0,3 с.

У вправах з техніко-тактичної підготовки, зокрема під час виконання коротких і середніх передач (передачі із зони № 3) їх показник становив – 16,8±0,4 вдало виконаних передач. Під час виконання середніх і довгих передач (передачі із зони № 2) їх показник становив – 15,3±0,3 якісних передач. Під час виконання других передач проти одиночного блокування, вони виконували – 10,6±0,4 вдалих спроби, і під час виконання передач проти подвійного блокування їхній показник становив – 9,4±0,4 рази. Дівчата 15 років мали дещо менші результати у тестових вправах з фізичної і техніко-тактичної підготовки у порівнянні з найстаршими. А найнижчі показники в тестових завданнях з даних різновидів підготовки демонстрували наймолодші зв'язуючі за віком гравці, 14 річні дівчата.

Достовірні відмінності результатів виявлені були виявлені між дівчатами 16 років відносно наймолодших спортсменок, під час виконання всіх тестових завдань з фізичної і техніко-тактичної підготовки. Відносно 15 і 14 річних дівчат достовірні відмінності були виявлені у вправах з техніко-тактичної підготовки, зокрема під час виконання передач із зон № 2 і № 3 ($p < 0,05$).

Отримані в ході досліджень результати вказують на те, що рівень фізичної і техніко-тактичної підготовленості зв'язуючих гравців різного віку дещо відрізнявся. Старші за віком дівчата характеризувалися кращими результатами у тестових вправах, ніж у молодших за віком зв'язуючих гравців.

На нашу думку, такий характер прояву результатів з фізичної і техніко-тактичної підготовки можна пояснити тим, що виконання передач коротких і середніх передач для зв'язуючих гравців молодших за віком є простішим завданням. Тоді, як середні і довгі передачі є більш складними технічними елементами для виконання. Які в свою чергу вимагають від гравців високого рівня фізичної і техніко-тактичної підготовленості. Так, як рівень фізичної підготовленості і спортивної майстерності у

юних волейболісток ще тільки формується і перебуває у стадії становлення в процесі тренувальних занять, саме тому ми отримали такі результати досліджень.

Висновки

1. У грі волейбол, зв'язуючі гравці – це організатори командних дій в нападі, їхнє завдання забезпечити умови нападникам для здійснення атакуючих дій.

2. Встановили, що показники фізичної і техніко-тактичної підготовленості зв'язуючих гравців різного віку дещо відрізнялися. Старші дівчата характеризувалися кращими результатами у контрольних вправах, ніж у молодших за віком волейболісток, які виконують функцію зв'язуючих гравців у своїх командах ($p < 0,05$).

Список використаної літератури:

1. Айриянц А. Г. Волейбол / А. Г. Айриянц. – М: ФиС, 2016. – 158 с.
2. Беляев А. А. Волейбол / А. А. Беляев, А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, Н. В. Карполь. – М., 2010. – 189 с.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М., ФиС, 2009 – 276 с.
4. Клещев Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев, А. И. Беляев, Е. В. Фомин. – М.: 2012. – 162 с.
5. Фурманов А. Г. Волейбол / А. Г. Фурманов. – Минск: Современная школа, 2009. – 240 с.
6. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – К.: Здоров'я, 2014. – 128 с.

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

СПОРТИВНІ ОДНОБОРСТВА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Р.В. Щербатюк

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Заняття різними видами спортивних одноборств неоднаково впливають на розвиток фізичних якостей дітей шкільного віку. Тому що всі бойові одноборства відрізняються між собою вимогами до фізичної підготовки та концепціями ведення бою [4].

Метою нашого дослідження є вивчити вплив занять різними видами спортивних одноборств на рівень фізичних якостей учнів середнього шкільного віку.

Різні стилі мають свої особливості та вимоги до фізичних якостей юнаків. На формування цих якостей впливають: час ведення поєдинку, правила поєдинків, наявність техніки боротьби (кидки, силові прийоми) переважаючі задіяні групи м'язів. Саме тому вивчення особливостей цього впливу на стан фізичної підготовленості учнів загальноосвітньої школи та стан здоров'я і працездатності є актуальним [1,2,3].

В ході констатуючого і формуючого експериментів тестувалися три групи хлопчиків-спортсменів 11-12 років, які тренувались в трьох різних групах і різних тренерів: кікбоксинг, кудо, капуеро. Для оцінювання показників вольових зусиль були використані спеціально розроблені методики і тестові вправи. У дослідженнях приймали участь 45 хлопців віком 10-11 років. Умовно вони були розподілені на 3 групи, що представлені в результатах дослідження відповідно як група А, Б і В. Тестувалися діти, які займаються різними стилями спортивних одноборств.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей юних каратистів різних стилів використовувалися наступні тести: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування на поперечині; стрибок у довжину з місця; підйом тулуба до кута 90° із положення лежачи на спині за 1 хвилину; у положенні ноги максимально розведені нарізно вимірюється висота від підлоги до тулуба; у положенні сидячи ноги разом