

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У НАПАДІ

Анотація. У статті представлений матеріал стосовно вивчення питання підвищення ефективності техніко-тактичних дій волейболісток у нападі.

Ключові слова: волейболістки, техніко-тактичні дії у нападі.

Вступ. Сучасний волейбол характеризується швидкими, силовими і добре організованими атакувальними діями, під час яких кожний з гравців виконує відведену йому, певну функцію. Узгоджені і відпрацьовані до автоматизму ігрові дії між гравцями у волейболі не можливі без належного рівня технічної і тактичної підготовки. Саме цим різновидам підготовки під час тренувальних занять з волейболістками звертається значна увага [1, 2, 5].

Виходячи з характеристики техніки гри до атакуючих дій у волейболі відносять: подачі, нападаючі удари а також передачі м'яча для нападаючого удару. Характеризуючи тактичні дії у нападі, то до них відносять індивідуальні, групові і командні дії. Під час групових атакувальних дій використовуються наступні тактичні комбінації „Хвиля”, „Ешалон” і „Хрест”. Для командних тактичних дій характерними є напад „з передньої” і „з задньої” ліній [3, 4].

Мета дослідження: вивчити, як зміняться показники техніко-тактичних дій волейболісток у нападі, після застосування методики тренування спрямованої на підвищення ефективності виконання атакувальних дій.

Методи і організація досліджень. Дослідження проводилися протягом 2020-2021 навчального року. У них були задіяні волейболістки команди МСК „Дніпро” м. Черкаси, які виступають у вищій лізі чемпіонату України з волейболу серед жіночих команд. За допомогою тестових завдань визначали показники ефективності техніко-тактичних дій у нападі.

Результати дослідження. У таблиці 1 представлені показники виконання контрольних вправ з техніко-тактичної підготовки у нападі волейболістками МСК „Дніпро” м. Черкаси протягом річного циклу тренувань.

Результати представлені в таблиці вказують на те, що під час початкового тестування вищі середні значення демонстрували волейболістки, які входили до контрольної групи. Їх показники під час виконання вправи Нападаючі удари на влучність, становили – $5,3 \pm 0,6$ влучно виконаних спроб, у вправі Нападаючі удари проти одиночного та подвійного блокування – $4,6 \pm 0,8$ і $3,9 \pm 1,1$ вдалих спроби. У завданнях Подачі на влучність і Ускладнені подачі відповідні показники становили – $6,4 \pm 0,5$ і $4,9 \pm 1,0$ влучно виконаних подач. Волейболістки експериментальної групи під час початкового тестування мали дещо менші показники виконання контрольних вправ з техніко-тактичної підготовки.

Таблиця 1

Показники техніко-тактичної підготовленості під час гри у нападі волейболісток МСК „Дніпро” протягом 2020-2021 р.р.

Групи Тести	Контрольна				Експериментальна			
	Початк.	Кінцеві	Достовірність різниць		Початк.	Кінцеві	Достовірність різниць	
			t	p			t	p
Тест 1	$5,3 \pm 0,6$	$7,4 \pm 0,6$	2,5	<0,05	$5,0 \pm 0,9$	$7,7 \pm 0,8$	2,9	<0,05
Тест 2	$4,6 \pm 0,8$	$5,7 \pm 0,8$	0,95	>0,05	$4,2 \pm 0,9$	$6,1 \pm 0,7$	2,8	<0,05
Тест 3	$3,9 \pm 1,1$	$4,4 \pm 0,7$	0,46	>0,05	$3,8 \pm 1,0$	$4,7 \pm 0,8$	0,92	>0,05
Тест 4	$6,4 \pm 0,5$	$8,5 \pm 0,7$	2,8	<0,05	$5,9 \pm 0,8$	$9,2 \pm 0,6$	4,7	<0,05
Тест 5	$4,9 \pm 1,0$	$5,6 \pm 0,8$	0,46	>0,05	$4,6 \pm 1,0$	$6,3 \pm 0,7$	0,83	>0,05

Примітки: Тест №1 – „Нападаючі удари на влучність”; Тест №2 – «Нападаючі удари проти одиночного блокування»; Тест №3 – «Нападаючі удари проти подвійного блокування»; Тест №4 - „Подачі м'яча на влучність”; Тест №5 „Ускладнені подачі”.

Аналізуючи результати повторного тестування волейболісток контрольної та експериментальної груп встановили, що досліджувані показники у виявилися вищими у порівнянні із показниками початкового тестування. При цьому необхідно відмітити, що дещо більші зміни результатів були вситановлені у волейболісток експериментальної групи. Так під час виконання тестового завдання Нападаючі удари на влучність, у них результат становив – $7,7 \pm 0,8$ влучно виконаних ударів. Під час виконання Нападаючих ударів проти одиночного та подвійного блокування їхні показники становили – $6,1 \pm 0,7$ і $4,7 \pm 0,8$ вдалих спроби. З 15 можливих спроб виконання Подач на влучність вони влучали – $9,2 \pm 0,6$ рази. А під час виконання Ускладнених подач вони виконували – $6,3 \pm 0,7$ вдалих спроб.

В ході аналізу результатів досліджень встановили, що зміни показників з техніко-тактичної підготовки відбулися у обох групах волейболісток. Що вказує на доцільність застосування методик, які використовувалися в процесі тренувань з волейболістками обох груп. При цьому в експериментальній групі у більшості тестових завдань пов'язаних під час виконанням аткувальних дій зміни показників виявилися достовірними ($P < 0,05$). Результати виконання тестових завдань волейболістами контрольної групи були вірогідними під час виконання „Нападаючих ударів на влучність” та „Подач на влучність” ($P < 0,05$).

Висновки.

1. У волейболісток контрольної та експериментальної груп протягом річного циклу тренувань спостерігали зростання показників ефективності виконання техніко-тактичних дій у нападі.

2. Достовірні зміни результатів у волейболісток експериментальної групи виявилися під час виконання тестових завдань: „Нападаючі удари на влучність”, „Нападаючі удари проти одиночного блокування” та під час виконання „Подач на влучність”. У контрольній групі, такі зміни були виявлені під час „Нападаючих ударів на влучність”, та „Подач на влучність” ($P < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому вивченні питань щодо підвищення ефективності техніко-тактичних під час гри у нападі волейболістів різного віку і рівня спортивної кваліфікації.

Список використаної літератури

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 2016. – 224 с.
2. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев, А.Г. Айриянц. – М. : ФиС, 2014. – 270 с.
3. Пименов М.П. Волейбол. Техника и Тактика (Специальные упражнения) / М.П. Пименов. – К.: 2015. – 198 с.
4. Фомин Е.В. Взаимосвязь физической подготовки и технической подготовки в волейболе / Е.В. Фомин. – М.: ФиС, 2014. – 144 с.
5. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – К.: 2017. – 188 с.

Науковий керівник: доц. Пустовалов В. О.

Короткий В. А.

Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОНАННЯ КИДКІВ УЧНЯМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ГРИ БАСКЕТБОЛ

Актуальність. Як відомо, основною метою гри у баскетбол, необхідно влучити м'ячем у кошик. Тому, проблема влучності виконання кидків м'яча у кошик завжди була певно найактуальнішою під час зародження баскетболу, такою вона лишилася і на сьогодні [2, 4, 6].