

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ВОЛЕЙБОЛІСТКАМИ 13-14 РОКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Постановка проблеми. Ігрова діяльність заключається у виконанні гравцем великої кількості стартів та прискорень, стрибків на максимальну висоту, здійсненні великої кількості ударних рухів за умов неперервного реагування на ситуації, що змінюються. Все це потребує високих вимог до фізичної підготовленості волейболістів. Фізична підготовленість служить першоосною успішності початкового навчання навикам гри волейбол і неухильного підвищення рівня спортивної майстерності волейболістів на всьому протязі багаторічної підготовки. Це пояснюється тим, що в основі техніко-тактичних дій, що безпосередньо забезпечують спортивний результат у волейболі, лежать закономірності рухової діяльності як сукупності рухових дій, а також окремих рухів [2].

Мета роботи – з'ясувати вплив рівня фізичної підготовленості волейболісток на ефективність виконання технічних прийомів.

Під час досліджень були поставлені наступні **завдання**: визначення рівня фізичної і технічної підготовленості волейболісток 13-14 років, визначення впливу рівня фізичної підготовленості на ефективність виконання технічних прийомів гри у юних волейболісток.

В ході досліджень ми **аналізували** як рівень фізичної підготовленості юних волейболісток впливає на ефективність виконання різних технічних прийомів гри.

Під час початкового тестування фізичної і технічної підготовленості юних волейболісток 13-14 років встановили, що кращі показники в тестових вправах мали дівчата з високим рівнем фізичної підготовленості.

Так у тестових завданнях «Стрибок вгору» їх значення становили – $40,6 \pm 3,1$ см, у вправі «Човниковий біг 4x9м» вони мали час – $12,9 \pm 0,6$ с, і під час виконання вправи «Нахили тулуба вперед з положення сидячи» їх результат становив $9,5 \pm 0,4$ см. Дівчатка з низьким рівнем фізичної підготовленості продемонстрували нижчі результати. У вправі на прояв швидкісно-силових здібностей їх результат становив – $34,9 \pm 2,6$ см, у вправі на спритність – $14,5 \pm 0,7$ с; у вправі на гнучкість дівчата показали результат $7,4 \pm 0,8$ см.

Щодо тестових вправ з технічної підготовленості, то було видно, що дівчата з вищим рівнем фізичної підготовленості мали кращі показники. Так у контрольній вправі: «Нападаючий удар» їх показник становив $6,2 \pm 0,2$ влучно виконаних спроб, «Подачі на влучність» – $6,8 \pm 0,4$ влучних спроб, і у завданні «Прийоми м'яча з доводкою» – $7,6 \pm 0,3$ спроби. Дівчатка з середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості в порівнянні з дівчатами з високою градацією фізичної підготовленості показували нижчі результати у вправах з технічної підготовленості.

Після тренувальних занять протягом року, в кінці квітня, провели повторне тестування по визначенню рівня фізичної і технічної підготовленості дівчат-волейболісток.

Встановили, що із зростанням показників фізичної підготовленості покращились результати технічної підготовленості. Так, дівчата з високим рівнем фізичної підготовленості показали наступні результати, у вправі «Нападаючий удар» – $8,8 \pm 0,6$ влучних спроб, «Подачі на влучність» – $8,6 \pm 0,5$ влучних спроб, і у вправі «Прийом м'яча з доводкою» результат становив $9,6 \pm 0,3$ спроб. Відповідно дівчата з середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості демонстрували дещо нижчі результати.

На нашу думку приріст показників фізичної і технічної підготовленості у дівчаток-волейболісток можна пояснити застосуванням на тренуваннях відповідних методик, на розвиток фізичних якостей з вдосконаленням технічної підготовленості юних волейболісток. Комплексне використання вправ з фізичної і технічної підготовки на заняттях сприяло розвитку фізичних якостей і підвищенню рівня технічної підготовленості юних волейболісток.

Аналізуючи зміни показників технічної підготовленості в групах дівчат з різним рівнем фізичної підготовленості встановили, що достовірні зміни були виявлені у вправі «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» ($p < 0,05$), наближеними до рівня достовірності зміни виявилися у вправах «Нападаючі удари на влучність» і «Подача на влучність». Зміни результатів у вправі «Прийом м'яча з доводкою» виявилися не достовірними ($p > 0,05$). Напевно, це пов'язано зі складностями техніки виконання даної контрольної вправи.

Таким чином, на основі результатів досліджень можна стверджувати, що ефективність виконання технічних прийомів гри волейбол залежить від рівня фізичної підготовленості волейболісток 13-14 років. Виконання комплексних вправ з фізичної і технічної підготовки юними волейболістками сприяє зростанню ефективності виконання технічних прийомів.

Висновки. В роботі з юними волейболістами, спочатку необхідно звертати увагу на розвиток необхідних фізичних якостей, а потім поступово вирішувати завдання з технічної підготовки. Використання комплексних вправ з фізичної і технічної підготовленості, під час тренувань з волейболістками 13-14 років сприяє зростанню ефективності виконання технічних прийомів гри в нападі та захисті.

Список використаних джерел

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Железняк Ю.Д. – М.: Фис, 1983. – 224 с.
2. Иващенко В.П. Теория і методика фізичного виховання / Иващенко В.П. – Черкаси: Видавничий відділ, 2002. – 121 с.
3. Платонов В.Н. Методика и теория спортивной тренировки / Платонов В.Н. – К.: «Высшая школа», 1986. – 352 с.

Науковий керівник: викл. Король Т.А.