

ФІЗИЧНА І ТЕХНІКО-ТАКИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВОЛЕЙБОЛІСТОК РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

Анотація. У статті представлено дані стосовно фізичної і техніко-тактичної підготовленості волейболісток різних ігрових амплуа.

Ключові слова: фізична, техніко-тактична підготовка, волейболістки різних ігрових амплуа.

Вступ. У волейболі з метою організації діяльності команди для вирішення ігрових завдань гравців розподіляють за функціями на нападаючих, зв'язуючих і гравців „ліберо”.

Належний рівень фізичної підготовки служить першоосновою успішного виконання ігрових прийомів волейболістами під час змагальної діяльності. Зміст фізичної і техніко-тактичної підготовки визначається функціями гравців у команді: зв'язучі, нападники і „ліберо”.

Мета роботи – з'ясувати особливості фізичної і техніко-тактичної підготовленості волейболісток різних ігрових амплуа.

Методи і організація досліджень. Дослідження проводилися в школах № 31 та № 10 міста Черкаси протягом 2017 – 2018 навчального року. В них були задіяні дівчата 15-16 років які входили до складу збірних команд своїх шкіл з волейболу. Кількість обстежуваних дівчат становила 20 осіб.

Результати дослідження. В таблиці 1 представлені показники фізичної і техніко-тактичної підготовленості волейболісток різних ігрових амплуа, у жовтні 2017 р.

Під час початкового тестування по визначенню показників технічної і фізичної підготовленості волейболісток 15-16 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”.

Таблиця 1

**Показники фізичної і техніко-тактичної підготовленості
волейболісток 15-16 років різних ігрових амплуа, 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)	11,1 ± 0,8	13,7 ± 0,6 # *	11,9 ± 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 #

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

В таблиці 2 представлені результати повторного тестування по визначенню показників фізичної і техніко-тактичної підготовленості волейболісток різних ігрових амплуа.

Таблиця 2

Показники фізичної і техніко-тактичної підготовленості волейболісток 15-16 років різних ігрових амплуа у квітні 2018 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)	12,5 ± 0,6	14,2 ± 0,7 *	13,4 ± 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 #

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. Задання „Прийом подачі з доведенням” найкраще виконували гравці „ліберо”.

Таким чином, аналізуючи динаміку показників фізичної і технічної підготовленості волейболісток 15-16 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 15-16 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 техніко-тактичної підготовки гравців різних ігрових амплуа дещо відрізнялися.

2. У волейболісток 15-16 років різних ігрових амплуа спостерігали зростання показників фізичної і техніко-тактичної підготовленості протягом річного циклу тренувань. Достовірними виявилися зміни результатів у гравців всіх ігрових амплуа під час виконання вправи з фізичної підготовки „Нахил тулуба вперед, сидячи” 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 ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей фізичної і техніко-тактичної підготовки волейболісток різних ігрових амплуа, з метою розробки рекомендацій, щодо підвищення ефективності змагальної діяльності гравців.

Список використаної літератури:

1. Бриль М.С. Волейбол / М.С. Бриль. – М.: ФиС, 2012. – 136 с.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2015. – 242 с.
3. Волейбол: Энциклопедия / Сост. В. Л. Свиридов, О.С. Чехов. – М., 2011. – 346 с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 2013. – 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, 2008. – 238 с.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Пустовалов В. О.