

УДК 796.325:378

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГРАВЦІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА У ВОЛЕЙБОЛІ

А.П. Денисовець.¹, Є.П. Козак²

¹Житомирський національний агроекологічний університет, бульвар Старий,7, Житомир, 10008, Україна

²Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, вулиця Огієнка, 61, Кам'янець-Подільський, 32300, Україна

Чільне місце в системі фізичного виховання посідають спортивні ігри, зокрема – волейбол. Волейбол, завдяки емоційності, доступності є улюбленим масовим видом

спорту в нашій країні. Різноманітність рухових навичок і дій сприяє розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості, наполегливості, рішучості та інших якостей людини [1, 2].

Заняття волейболом – ефективний засіб зміцнення здоров'я і фізичного розвитку. Правильна організація занять сприяє зміцненню опорно-рухового апарату і вдосконаленню володіння технікою та тактикою гри у волейбол.

Багато років спортивна техніка вдосконалювалася, головним чином, на основі досвіду спортсменів і тренерів. Високий рівень спортивно-технічної підготовленості волейболістів ґрунтується на застосуванні останніх досягнень наукових досліджень тренувального процесу для забезпечення належної фізичної підготовленості волейболістів, як передумови опанування технікою і тактикою гри [2, 3, 6, 7].

Велике значення має при навчанні гри у волейбол фізична підготовка: від рівня розвитку фізичних якостей залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку фізичних якостей у волейболістів, тим успішніше проходить навчання ігровим діям [6, 7].

У сучасному спорті проблема фізичного розвитку і фізичної підготовки спортсменів є однією із найбільш актуальніших. Значимість цієї сторони підготовки для забезпечення спортивних досягнень у більшості видах спорту, в тому числі і волейболі, привертала увагу спеціалістів різного профілю (Ю. Д. Железняк, 1987; А. Н. Беляєв, 2002; М. М. Линець, 1997; В. І. Гнатчук 2005; В. Н. Платонов, 1997).

Фізична підготовка – скерована на всебічний і спеціальний розвиток волейболістів, зміцнення здоров'я та підвищення функціональних можливостей організму. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання ефективності фізичної підготовки висококваліфікованих волейболістів є недостатньо дослідженим хоча ряд робіт присвячено саме розвитку рухових якостей [3, 6].

Роль фізичної підготовки виявляється в двох напрямках. В початковий період навчання початківців головне завдання фізичної підготовки полягає в тому, щоб сприяти успішному оволодінню руховими навичками (технікою гри). На подальших етапах навчання фізична підготовка спрямована на вдосконалення рухових якостей [1, 6].

Характерною особливістю сучасного волейболу є не лише зростаюча інтенсивність гри, універсалізація гравців, але й їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа. Ця обставина вимагає нових підходів до розвитку основних рухових якостей кваліфікованих волейболістів у процесі спортивного тренування [4].

Отже, дослідження ефективності фізичної підготовки волейболістів є досить актуальною і гострою проблемою.

Мета дослідження. Визначення рівня фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз результатів нашого дослідження свідчить, що волейболісти певних ігрових амплуа мають різний рівень фізичної підготовленості. За даними кистьової і станової динамометрії найбільш високі показники виявлені у гравців першого темпу, далі – гравці другого темпу. Більш низький рівень підготовленості є у розігравальних гравців.

За даними комплексної оцінки фізичної підготовленості, гравці першого темпу мають найвищі показники з стрибка у довжину з місця, кидка набивного м'яча та човникового бігу. Натомість, гравці другого темпу виявились кращими у стрибках вгору з місця і розбігу, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи. Найвищий результат вони показали також з комбінованого тесту і

достовірно відрізнялись від інших гравців ($p < 0,05$), що вказує на більш високий рівень розвитку у них спеціальних швидкісно-силових якостей.

З багатьох показників оцінки фізичної підготовленості гравці ліберо поступаються гравцям першого темпу і є більш близькими до рівня підготовленості волейболістів другого темпу. Цей факт пояснюється тим, що до цього часу немає єдиної науково-обґрунтованої методики підготовки гравців ліберо. Як правило, ці гравці в одному турі змагань виконують функції ліберо, а у іншому – другого темпу.

Виявлено, що розігравальні гравці достовірно поступаються гравцям першого темпу за показниками рівня розвитку силових, швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості (динамометрії, стрибки вгору і у довжину з місця та комбінований тест). За даними десятого тесту (піднімання тулуба за 10 с) всі гравці показали майже однаковий результат. На нашу думку цей тест є малоінформативним і виникають певні незручності при його застосуванні. Це пов'язано з тим, що потрібно одночасно слідкувати за часом і вести підрахунок підйомів. Часто закінчення часу застає досліджуваного у положенні неповного підйому.

За результатами дослідження довжина тіла у волейболістів становила у середньому 189 см, а маса тіла – 77,5 кг. При цьому, гравці першого темпу переважали інших гравців, як за довжиною так і за масою тіла. Натомість, за цими показниками гравці ліберо поступалися гравцям інших ігрових амплуа. Наведені дані підтверджують тенденцію, коли при комплектуванні команди тренери віддають перевагу високорослим гравцям, незалежно від їх кваліфікації і рангу участі у змаганнях.

Висновки

1. Характерною особливістю сучасного волейболу є не лише зростаюча інтенсивність гри, універсалізація гравців, але і їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа, що вимагає відповідного рівня фізичної підготовленості.

2. Волейболісти різних ігрових амплуа відрізняються за показниками фізичної підготовленості, яка суттєво впливає на ефективність гри.

Література

1. Айрапетьянц Л. Р. Динамика тренеровочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных волейболистов в годичном цикле подготовки: автореф. дис. на получение науч. степени канд. пед. наук : спец. 13,00,04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Л. Р. Айрапетьянц. – М., 1981. – 22 с.

2. Айриянц А. Г. Волейбол / А. Г., Айриянц, Ю. Н. Клещев. – М.: ФиС, 1985. – 248 с.

3. Бабушкин В. З. Специализация в спортивных играх / В. З. Бабушкин. – К.: Здоров'я, 1991. – 161 с.

4. Багер В. Г. Группы начальной подготовки ДЮСШ / В. Г. Багер // Физкультура в школе. – 1987. – № 9. – С. 52 - 54.

5. Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, Ю. Н. Клещев [и др.] ; под общей редак. профессора А. В. Беляева. – М. : «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с.

6. Голуб В. П. Контроль как средство повышения эффективности управления подготовкой юных волейболистов / В. П. Голуб // Методические рекомендации по подготовке резерва в спортивных играх. – Киев : КГИФК. 1987. – С. 8 - 9.

7. Ивойлов А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов // Третье исправленное и переработанное издание. – Минск : Вишэйшая школа, 1985. – С. 232 — 233.

8. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів : [підручник] / М. О. Носко, О. А. Архипов, В. П. Жула. – К. : «МП Леся», 2015. – 396 с.