

ТЕСТОМЕТРИЧНИЙ КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 15-17 РОКІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА

В статті досліджені особливості прояву спеціальних рухових здібностей юних волейболістів. Визначені кількісні параметри спеціальної фізичної підготовленості волейболістів 15-17 років різного ігрового амплуа.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, тестометричний контроль, юні волейболісти.

Постановка проблеми. У групах спортивного удосконалення значно збільшується об'єм спеціально-фізичної підготовки. Вона безпосередньо пов'язана з розучуванням і вдосконаленням удосконалення техніко-тактичної майстерності. Основним засобом спеціальної фізичної підготовки є фізичні вправи, які направлені на розвиток фізичних якостей необхідних для удосконалення техніки і успішності технічних дій [1].

Розглядаючи спортивне тренування, як основний спосіб вдосконалення техніки і тактики волейболу, а так само формою організації розвитку фізичних якостей юних спортсменів тренеру важливо мати добре розроблену програму управління вдосконаленням спеціальних рухових умінь та навичок, яка допоможе йому уникнути стихійності та випадковості в діях, зайвих витрат часу, низької якості і поганих результатів роботи. Виконання програм управління спортивним процесом вважається важливою умовою досягнення кінцевої мети багаторічної підготовки резервів волейболістів для команд вищих розрядів. Реалізація програмних вимог належним чином залежить від ефективності планування тестометричного контролю. Виконання нормативних вимог являються обов'язковими при оцінці роботи тренерів і діяльності спортивної школи в цілому [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей волейболісти, які за своїм

характером нервово-м'язових напружень схожі з навичками основних ігрових дій. Спеціальної фізичною підготовкою займаються із засвоєнням техніки ігрових рухів (також без м'яча і з м'ячем). Загальна і спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язані між собою, так як на базі загальної фізичної підготовки будується фундамент спеціальної підготовки. Завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені тільки на основі загальної, досить високої фізичної підготовленості спортсмена [3].

Метою дослідження є теоретичне і експериментальне обґрунтування необхідності розробки і впровадження нормативних вимог спеціальної фізичної підготовленості волейболістів 15-17 років з врахуванням ігрового амплуа в процес спортивного тренування.

Результати дослідження. Контроль рівня спеціальної фізичної підготовленості волейболістів проводився в підготовчому періоді річного циклу спортивного тренування в умовах дитячо-юнацьких шкіл м. Чернігова, м. Шостка та м. Кролевець Сумської області. В змістовну частину тестометричного контролю входили тестові завдання, які відображали рівень прояву швидкості вирішальних дій, швидкісну і стрибкову витривалість, формування основних технічних дій, а саме:

1. Біг на 10 м із різних вихідних положень (с): стоячи обличчям до стартової лінії; сидячі обличчям до стартової лінії; лежачи обличчям до стартової лінії.

2. Човниковий біг 4x9 м (с): з набивним м'ячем в руках; на відрізках на початку обличчям вперед, назад спиною вперед.

3. Стрибки (разів за 1 хв): стрибки вгору зі змахом рук; теж саме з набивним м'ячем (см); зі скакалкою.

4. Кидки набивного м'яча двома 3 кг (м): зі стійки волейболіста від грудей; з положення сидячи від грудей; з положення лежачи на спині від грудей; з положення стоячи двома руками із-за голови з максимальним прогинанням; з положення стоячи однією рукою в опорному положенні; з положення стоячи однією рукою в стрибку.

Результати оперативного контролю (рис. 1) свідчать про те, що волейболісти 15-17 років різних ігрових амплуа мали такі середньостатистичні зміни швидкісних дій: з положення обличчям до стартової лінії нападники – $2,18 \pm 0,17$ с, зв'язуючі – $2,07 \pm 0,16$ с, з вихідного положення сидячи обличчям до стартової лінії зміни становили: у нападників $2,61 \pm 0,14$ с, а у зв'язуючих $2,59 \pm 0,13$ с, а у вихідному положенні лежачи обличчям до стартової лінії ми спостерігаємо такі зміни: нападники $2,66 \pm 0,1$ с; зв'язуючі $2,64 \pm 0,09$ с.

Середні показники швидкості відповідальних дій становили: нападники 2,48 с.; зв'язуючі 2,43 с., що свідчить про те, що різниця між ними 0,05 с. У процентному співвідношенні для першій вправи різниця становить 5,3% приросту, для другої і третьої вправ різниця становила 0,8%.

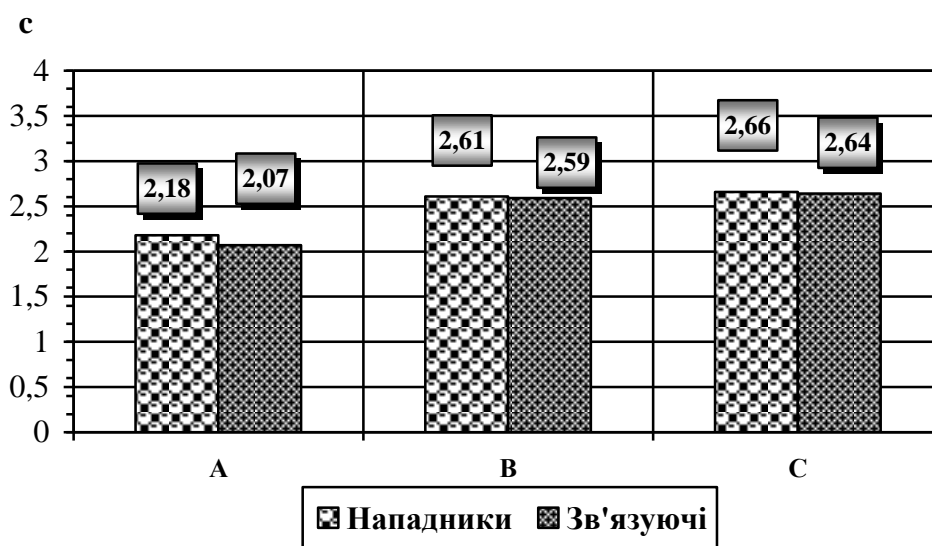


Рис. 1. Динаміка швидкісних дій волейболістів 15-17 років (біг 10 м із різних вихідних положень), (с).

Позначення: А – обличчям до стартової лінії; В – сидячі до стартової лінії; С – лежачи обличчям до стартової лінії.

Результати тестування швидкісної витривалості під час виконання стрибкових вправ (рис. 2) свідчать про те, що юні волейболісти а такі середньостатистичні зміни відповідно ігрового амплуа, у нападників $36,17 \pm 5,56$ разів, у зв'язуючі $34,17 \pm 5,57$ разів; під час цієї ж вправи, але з набивним м'ячем у руках відбуваються такі зміни: нападники $29,75 \pm 5,49$

раз., зв'язуючі $29,83 \pm 5,5$ раз.; під час стрибків зі скакалкою у нападників $93,67 \pm 11,33$ раз., а у зв'язуючих $89,08 \pm 10,79$ разів.

Середні показники змін швидкісної витривалості становили у нападників 53,2 разів. а у зв'язуючих 51,02 разів., що свідчить про те, що різниця між ними становить 2,18 рази, а у процентному співвідношенні під час першої вправи різниця становить 5,8%, під час другої вправи різниця 0,3%, а під час третьої це 5,2%.

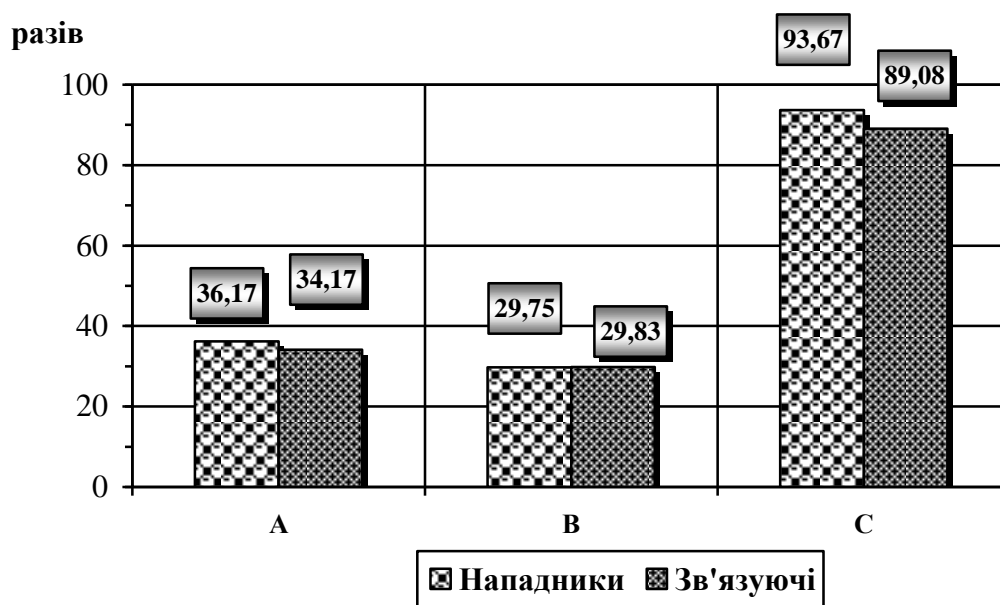


Рис. 2. Динаміка прояву швидкісної витривалості волейболістів 15-17 років, (разів за хвилину).

Позначення : А – стрибки вгору зі змахом рук; В – теж саме з набивним м'ячем; С – стрибки зі скакалкою.

Результати дослідження швидкісно-силових якостей, необхідних при виконанні прийому і передач м'яча (рис. 3) свідчать про те, що волейболісти 15-17 років різних ігрових амплуа мали такі середньостатистичні зміни під час кидка набивного м'яча двома руками від грудей зі стійки волейболіста становлять: у нападників $10,04 \pm 1,37$ м., а у зв'язуючих $10,12 \pm 1,09$ м.; під час кидка м'яча двома руками від грудей з положення сидячі - у нападників $5,5 \pm 0,87$ м., а у зв'язуючих $5,58 \pm 0,93$ м.; під час кидка набивного м'яча двома руками від грудей з положення лежачи на спині становлять: у перших $5,04 \pm 0,75$ м., а у других $5,13 \pm 0,93$ м.

Середні показники змін розвитку швидкісно-силових якостей необхідних при виконанні прийому і передач м'яча у нападників 6,86 м., а у зв'язуючих 6,94 м. У процентному співвідношенні ці зміни по першій вправі становлять 0,8%, по другій вправі 1,5%, а по третій 1,8%.

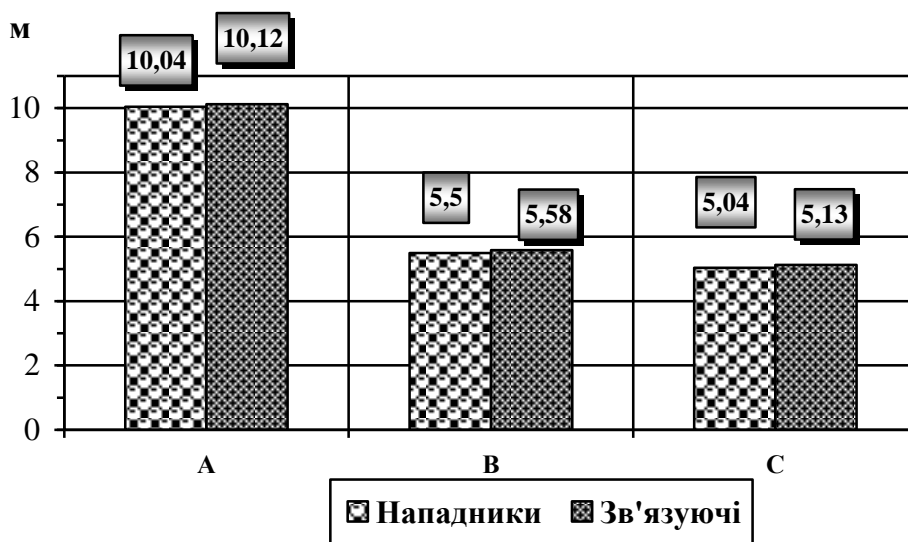


Рис 3. Динаміка швидкісно-силових якостей, необхідних при виконанні прийому і передач м'яча волейболістами 15-17 років, (м)

Позначення : А – кидок набивного м'яча двома руками від грудей зі стійки волейболіста; В – кидок набивного м'яча двома руками від грудей з положення сидячи; С – кидок набивного м'яча двома руками від грудей з положення лежачи на спині.

Тестування швидкісно-силових якостей, необхідних для виконання подач м'яча волейболістами виявили такі середньостатистичні зміни (рис. 4): під час кидка набивного м'яча двома руками із-за голови з максимальним прогинанням при замаху у нападників становить $11,96 \pm 1,88$ м., зв'язуючих $12,04 \pm 1,76$ м.; під час кидка набивного м'яча однією рукою в опорному положенні у нападників $14,25 \pm 1,73$ м. у зв'язуючих $14,58 \pm 1,16$ м.; під час кидка набивного м'яча однією рукою в стрибку зміни у нападників становлять $15,08 \pm 1,67$ м., а у зв'язуючих $14,09 \pm 1,31$ м.

Середні показники змін розвитку швидкісно-силових якостей, необхідних для виконання подач м'яча у нападників 13,8 м., а у зв'язуючих 13,6 м.

У процентному співвідношенні по першій вправі зміни становлять 0,7%, по другій 2,3%, а по третій 7%.

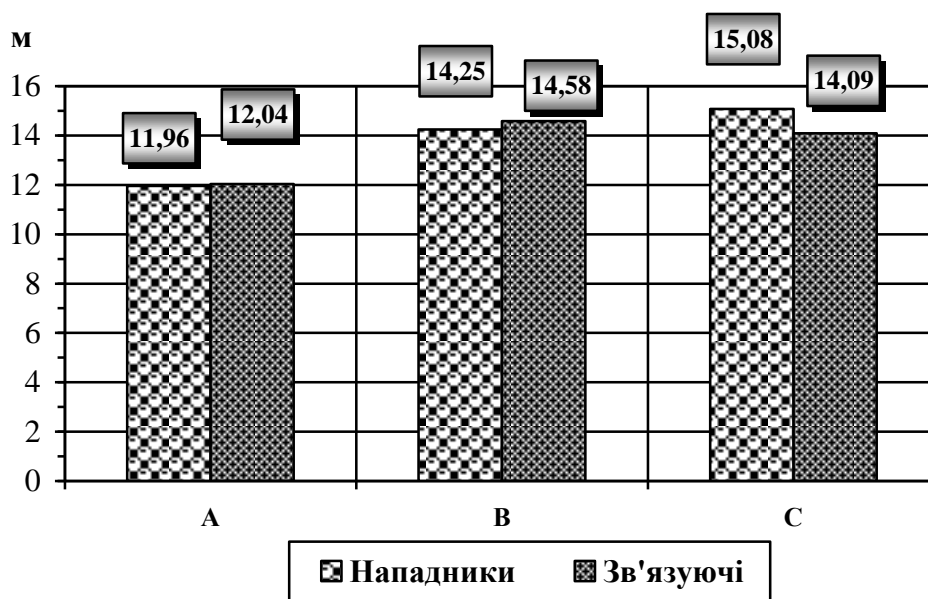


Рис 4. Динаміка швидкісно-силових якостей, необхідних для виконання подач м'яча волейболістами 15-17 років, (м).

Позначення: А – кидки набивного м'яча двома руками із-за голови з максимальним прогинанням; В – кидки набивного м'яча однією рукою в опорному положенні; С – кидки набивного м'яча однією рукою в стрибку.

Висновки.

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, який дозволив визначити значну різноманітність прояву спеціальних рухових здібностей юних волейболістів на яких базується спеціальна фізична підготовка. До основних відноситься: спеціальна сила, стрибучість, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

2. Спеціальну силу волейболісти можна визначити, як дуже високу здатність гравця проявляти силу м'язів у тих режимах і рівнях, які потрібні при виконанні окремих технічних прийомів та ігрових дій. Так, для виконання передачі зверху двома руками необхідний певний рівень розвитку сили м'язів кистей; подачі – сили м'язів руки, плечового пояса і м'язів тулуба; нападаючого удару – комплексний розвиток сили м'язів руки, плечового пояса, тулуба і ніг. Для ефективного застосування технічних прийомів у грі,

волейболісти потрібна так звана «вибухова сила» – здатність нервово-м'язової системи долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення.

3. Стрибучість волейболістів – це здатність стрибати оптимально високо для виконання нападників ударів, блокування, друге передач у стрибку, подач. Розвиток стрибучості починають у розвитку сили м'язів, а в подальшому силу і швидкість скорочення м'язів рекомендується розвивати паралельно.

4. Спеціальна швидкість волейболістів – це здатність виконати різні переміщення по майданчику і технічні прийоми в мінімальній для певних умов відрізок часу. Формами прояву швидкості в волейболі є: а) здатність до швидкого реагування на м'яч або дія суперників; б) здатність до швидкого початку рухів; в) здатність до швидкого виконання технічних прийомів та їх елементів; г) здатність до швидкості переміщень.

5. Спеціальна витривалість волейболісти об'єднує швидкісну, стрибкову, ігрову витривалість. Вона залежить від рівня розвитку загальної витривалості, підготовленості опорно-рухового апарату, від сили психічних процесів (наприклад, вміння терпіти), від економічності спортивної техніки. Швидкісна витривалість – здатність виконувати гравця технічні прийоми і переміщення з високою швидкістю протягом всієї гри.

Стрибкова витривалість – здатність до багаторазового виконання стрибкові ігрових дій з оптимальними м'язовими зусиллями. Проявляється цей вид витривалості в стрибках для нападаючого удару; постановці блоку; при виконанні друге передач в стрибку. В якості засобів для розвитку стрибкові витривалості використовуються стрибкові вправи з обтяженнями (малими) і без них, стрибкові вправи (імітаційні) та основні вправи по техніці гри.

Ігрова витривалість – здатність вести гру у високому темпі без зниження ефективності виконання технічних прийомів. Вона об'єднує всі види витривалості і спеціальні фізичні якості. Високий рівень розвитку функціональних здібностей волейболістів – один з головних чинників

підтримання високої працездатності по ходу гри і успішної реалізації всього арсеналу технічних і тактичних засобів боротьби.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в розробці нормативних вимог з спеціальної фізичної підготовки і впровадження їх в процес управління спортивним тренуванням юних волейболістів з врахування їх ігрового амплуа.

Література

1. Беляев А.В. Волейбол: Учебник для ВУЗов. Изд. 3, перераб. и дополн. / А.В. Беляев – М.: ФиЗ, 2009. – 360 с.
2. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула – Київ, 2009. – 138 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для ВУЗов. Изд. 5 / Ю.Д. Железняк – М.: Академия, 2008. – 520 с.

Синиговец И.В., Ложковый С. В.

ТЕСТОМЕТРИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

В статье исследованы особенности проявления специальных двигательных способностей юных волейболистов. Определены количественные параметры специальной физической подготовленности волейболистов 15-17 лет различного игрового амплуа.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, тестометрический контроль, юные волейболисты.

Sinigovets I.V, Logkovy S.V.

TESTOMETRICESKY CONTROL OF THE PHYSICAL TEACHING READINESS VOLLEYBALL 15-17 YEARS VARIOUS GAME ROLE IN THE ARTICLE

The manifestations of specific motor abilities of young volleyball players. The quantitative parameters of the special physical preparedness volleyball players aged 15-17 for various game role.

Key words: physical teaching training, testometrishesky control, the young volleyball players.