

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

СТРУКТУРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Галіздра А.А.

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

Анотація. Основою підвищення майстерності волейболістів є їх висока фізична та психологічна підготовленість. На заняттях спеціальною фізичною підготовкою одночасно з розвитком фізичних якостей вирішуються досить різноманітні завдання: розвиваються фізичні якості, удосконалюються складні рухові навички та ігрові прийоми.

Ключові слова: волейбол, спеціальна фізична підготовка, фізичні якості, фізичний розвиток, завдання.

Актуальність. У тематиці дослідницьких робіт на сучасному етапі надається велике значення проблемі організації контролю спеціальної фізичної підготовленості волейболістів.

Багато фахівців висловлюють думку про те, що подальше вдосконалення технічної майстерності волейболістів забезпечується високим рівнем фізичної підготовленості [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одне з основних вимог у волейболістів це розвиток необхідних фізичних якостей. Фізичними (або руховими) якостями прийнято називати якісні сторони рухових можливостей людини: силу, швидкість, витривалість, спритність. Рівень розвитку цих якостей визначається не тільки фізичними можливостями організму, але й вольовими. Вольові якості визначають функціональні можливості людини [2].

Додатково розрізняють так звані комплексні дії: стрибучість, силову або швидкісну витривалість, гнучкість. Практично жодна фізична дія не існує окремо.

У волейболі величезну роль відіграє спеціальна фізична підготовка, рівень розвитку якої визначає ефективність атакуючих і захисних дій волейболістів [3, 4].

У фізичному вихованні студентів тестування допомагає вирішенню ряду складних педагогічних завдань: визначення розвитку рухових якостей, порівняння підготовленості студентів різного віку і статі; забезпечення об'єктивного контролю навчання студентів; проведення відбору для занять учнів тим чи іншим видом спорту тощо.

Водночас із вище згаданими якостями можна дослідити декілька методичних варіантів у зв'язку із спрямованістю тестування. Перший з них передбачає комплексне оцінювання спеціальної фізичної підготовленості з використанням різноманітних тестів.

Тест (випробування, дослідження) — завдання стандартної форми, за якими проводяться випробування для визначення розумового розвитку, здібностей, вольових якостей та інших психофізичних характеристик людини (Словарь иностранных слов. — М. 1980. — С. 506).

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами.

Робота виконана згідно НДР Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя.

Мета дослідження. Визначити переважну спрямованість тренувального процесу та обрати ефективні засоби і методи при їхньому розвитку за допомогою виявлених взаємозв'язків між окремими показниками фізичних якостей.

Методи дослідження. Для визначення рівня розвитку окремих фізичних якостей ми використовували метод тестування. Студентам пропонувалося виконати ряд тестів, що характеризують різні форми виявлення швидкості, швидкісної спритності [5], швидкісної витривалості та швидкісно-силової підготовленості. Експеримент проводився в природних умовах тренувального процесу, у якому брало участь двадцять 18—20 літніх студентів збірної команди університету юнаків з волейболу ТДТУ ім. І. Пулюя.

Між показниками окремих фізичних якостей встановлені як позитивні, так і негативні взаємозв'язки, кількісні показники яких знаходяться на різних рівнях статистичної значимості. Це говорить про те, що структура фізичної підготовленості волейболістів має складну картину. Відмітимо тільки деякі фактори.

Показники швидкісно-силової підготовки (по стрибковим тестам) взаємозалежні з показниками часу пробігання відрізків 9 і 15 м та показниками швидкісної спритності на відрізках 2x9 м і 4x9 м.

Показники тестів характеризуючих рівень фізичної підготовленості волейболістів

Показники	ФАКТОРИ			
	I	II	III	IV
Біг на 3 м	0,269	-0,015	0,864	0,159
Біг на 6 м	0,188	-0,059	0,892	0,147
Біг на 9 м	0,130	-0,204	0,896	0,150
Біг на 15 м	-0,113	-0,377	0,823	-0,035
Біг 2x3 м	-0,752	-0,067	-0,001	-0,178
Біг 2x6 м	-0,969	-0,330	-0,426	-0,117
Біг 2x9 м	-0,824	-0,150	0,417	-0,050
Біг 4x9 м	-0,888	-0,196	-0,018	-0,122
Біг 4x9 м (спиною вперед)	-0,847	-0,230	-0,054	-0,051
Біг 6x5 м	-0,798	-0,205	-0,151	-0,204
Кількість віджимань за 10 с	-0,081	-0,141	-0,179	-0,255
В.п. сидячи. Кидки набивного м'ча вагою 1 кг	0,148	-0,165	0,146	0,790
В.п. сидячи. Кидки набивного м'ча вагою 1 кг	0,375	0,208	0,353	0,626
Кидки набивного м'ча вагою 1 кг обома руками в стрибку	0,264	0,203	0,070	0,791
Кидки набивного м'ча вагою 1 кг правою рукою з в.п. стоячи	-0,017	0,157	0,011	0,749
В.п. стоячи. Кидки набивного м'ча вагою 1 лівою рукою	0,148	0,115	0,171	0,673
Кількість присідань за 20 секунд	0,087	0,092	0,035	-0,078
Стрибок з місця в висоту	-0,029	0,146	-0,200	-0,110
Стрибок з дістанням предмета на max висоті з розбігу	0,163	0,437	0,024	-0,105
Стрибок в довжину з місця	0,206	0,853	-0,179	0,026
Стрибок в довжину з місця поштовхом правої ноги	0,191	0,737	-0,181	-0,048
Стрибок в довжину з місця поштовхом лівої ноги	0,374	0,694	-0,317	0,093
Потрійний стрибок з місця	0,064	0,684	-0,116	0,487
Різниця стрибка між дістанням предмета на max висоті — ростом з витягнутою рукою	0,008	0,644	0,411	0,298
Процент загальної дисперсії і виробки	24,46	22,1	20,14	19,47

Показники швидкісної витривалості мають позитивний взаємозв'язок з показниками швидкісної спритності і негативний результат з показниками в стрибкових тестах.

При розгляді показників швидкості виявлений високий взаємозв'язок між часом, показаним на окремих відрізках дистанції. Для уточнення основних елементів структури фізичної підготовки

волейболістів був використаний факторний аналіз за методом головних компонентів, результати яких представлені в таблиці 1. Виявлені 4 фактори, внесок яких у загальному склав 86,1%.

У I факторі найбільш високими коефіцієнтами можна виділити показники «швидкісної спритності». Середню перевагу має показник швидкісної витривалості.

У II факторі виділилася група, що характеризується швидкісно-силовою підготовленістю нижніх кінцівок (стрибучість). Всі інші показники не досягли статистично істотних величин.

У III факторі показники характеризують швидкісні здібності.

У IV факторі відзначені показники, що характеризують швидкісно-силову підготовку верхніх кінцівок (кидки набивного м'яча).

Таким чином, встановлено, що структуру спеціальної фізичної підготовки волейболістів визначають чотири основних фактори: I — фактор спеціальної швидкісної спритності; II — фактор стрибучості; III — фактор швидкісної підготовленості; IV — фактор, що характеризує швидкісно-силову підготовленість рук і плечового пояса. Важливість структури фізичної підготовки волейболістів необхідно розглядати в аспекті її придатності для вдосконалювання навчально-тренувального процесу з гравцями при вихованні спеціальних фізичних якостей.

За допомогою виявлених взаємозв'язків між окремими показниками фізичних якостей волейболістів можна визначити переважну направленість тренувального процесу і обрати ефективні засоби та методи при їхньому розвитку.

У сфері контролю спеціальної фізичної підготовленості волейболістів накопичено значний фактичний матеріал, який дозволяє зробити висновки та на їх основі сформулювати спрямованість його вдосконалення.

Висновки

1. При побудові навчально-тренувального процесу волейболістів для розвитку спеціальних фізичних якостей необхідно враховувати їхні взаємозв'язки й відповідно до цього підбирати вправи, що забезпечують комплексний вплив.

2. У процесі спостереження за фізичною підготовкою волейболістів, слід зазначити, що швидкісні якості володіють генералізованими властивостями.

Перспективи подальших досліджень. У перспективі подальших досліджень передбачається розвиток і практичне освоєння проаналізованих методів стимуляції самостійної роботи студентів.

Список літератури

1. Булкин В.А., Ершова Е.Н., Медведев В.Н. Структура и содержание комплексного контроля. Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки. — Ленинград: ЛНИФК, 1984. — С.19—24.
2. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. — М.: ФиС, 1969. — 134 с.
3. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. — М.: ФиС, 1962. — 150 с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. — М.: ФиС, 1978. — 130 с.
5. Хармак Г. Современный факторный анализ. — М.: «Статистика», 1972. — 486 с.

Надійшла до редакції 25.10.2008 р.

Галіздра А.А. Структура специальной физической подготовленности волейболистов

Основой повышения мастерства волейболистов является их высокая физическая и психологическая подготовленность. На занятиях специальной физической подготовкой одновременно с развитием физических качеств решаются весьма разнообразные задачи: развиваются физические качества, совершенствуются сложные двигательные навыки и игровые приемы.

Ключевые слова: волейбол, специальная физическая подготовка, физические качества, физическое развитие, задачи.

Galizdra A. A. Struktura special physical preparedness of volley-ballers

High physical and psychological qualification of volleyball players is the basis of their skills improvement. By means of special physical training and physical qualities development different tasks are solved during lesson: physical qualities are developed, complicated motor skills and gaming actions are improved.

Key words: volleyball, special physical training, physical qualities, physical developments, tasks.