

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Гринченко І.Б., Воляченко А.І. Казьмерчук А.П.

Харківський Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Полтавський державний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Анотація. У статті розглядаються питання, пов'язані з визначенням рівня фізичної, технічної підготовленості і ефективності змагальної діяльності волейболістів-студентів, а також виявляються чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності у волейболі.

Ключові слова: фізична, технічна підготовленість, змагальна діяльність, модельні характеристики.

Вступ. Сьогоднішній рівень розвитку волейболу вимагає пошуку нетрадиційних засобів і методів тренування, що дозволяють значно інтенсифікувати процес підготовки спортсменів на різних етапах становлення його майстерності [2, 7].

Процес удосконалювання ігрової діяльності волейболістів висуває високі вимоги до рівня розвитку їхніх фізичних якостей і рівню технічної майстерності [1, 3, 5]. Саме тому тренувальний процес необхідно будувати з обліком великих за інтенсивністю навантажень, які розподіляються на одноразові й дворазові щоденні тренування [6]. На жаль, студенти не мають можливості тренуватися два рази в день, оскільки значна частина часу в них іде на навчальні заняття у вузі.

Постановка проблеми. Процес підготовки волейболістів у вузі має протиріччя по-перше — між метою тренування, спрямованої на підвищення спортивного результату й відсутністю часу, що відводиться на збільшення навантаження й кількості тренувальних занять; по-друге — потребою в підвищенні результативності команди й постійною зміною її складу із приходом спортсменів різної кваліфікації.

Без вирішення даних протиріч неможливо об'єктивно визначити рівень підготовленості гравців різної кваліфікації; вибрати оптимальні тренувальні впливи; прогнозувати надійність гравця й ефективність його змагальної діяльності.

Формування цілі статті. Мета дослідження — підвищення ефективності тренувального процесу й змагальної діяльності волейболістів-студентів

Завдання дослідження.

1. Визначити рівень фізичної, технічної підготовленості й ефективність змагальної діяльності волейболістів.
2. Виявити фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності у волейболі, розробити модельні характеристики гравців різної кваліфікації.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літератури, моделювання; педагогічні спостереження з використанням тестування; методи математичної статистики.

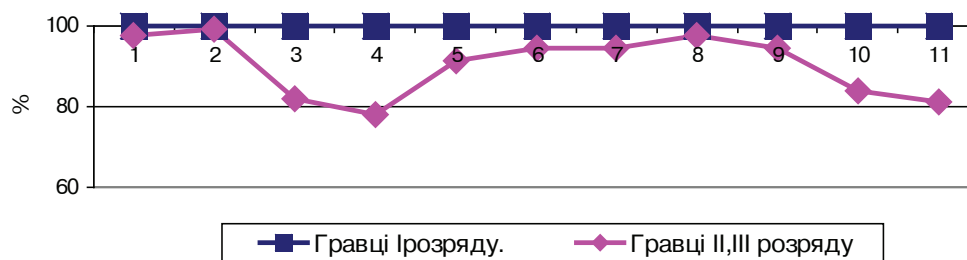
Результати досліджень. Було проведено обстеження волейболістів різної кваліфікації (гравці I, II і III розрядів) по параметрах фізичної, технічної підготовленості й змагальної діяльності. Гравці були розділені на дві групи: — I і II-III розрядів. Для виявлення кваліфікаційних розходжень між групами волейболістів проведений порівняльний аналіз показників фізичної й технічної підготовленості, а також змагальної діяльності. У дослідженні взяли участь 28 волейболістів різної кваліфікації у віці від 17 до 22 років. Кожний з волейболістів обстежився по 19 показникам.

Достовірні розходження за показниками швидкісно-силової підготовленості виявили перевагу гравців старших розрядів: у підтягуванні протягом 15 с. — на 17,9 %; у кидку набивного м'яча — на 22,1%; у стрибку нагору з розбігу поштовхом обох ніг — на 10 %; у стрибку нагору з місця на 16 % (мал. 1).

Рівень технічної підготовленості був вірогідно вище у кваліфікованих гравців за всіма показниками: у точності другої передачі — на 8 %; у точності подач — на 17,8 %; у точності нападаючих ударів — на 50 %; у точності першої передачі — на 34%; у захисних діях — на 56%; в (мал. 2).

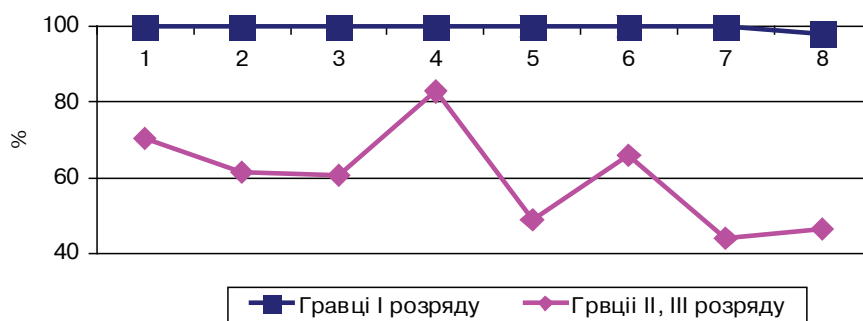
Показники змагальної діяльності гравців I розряду вірогідно вище всіх показників спортсменів II—III розряду: за загальною кількістю очок, що набираються за гру — на 48,1 %; в «брейк-пойнт» — на 12,6 %; у кількості прийомів м'яча — на 26 %; у помилках на прийомах м'яча — на 66,6 %; у помилках при блокуванні — на 13,6 %; у позитивних і відмінних подачах (Ейсів) — на 36,5 % і 28,3 %; у кількостях атакуючих дій — на 42 %; у помилках при атакуючих діях — на 41,2 %; при обведенні блоку суперника — на 3,8 %; у результативній атаці — на 64 % (мал. 3).

Кореляційний аналіз дозволив зробити висновок, що в число найбільш значимих показників рів-



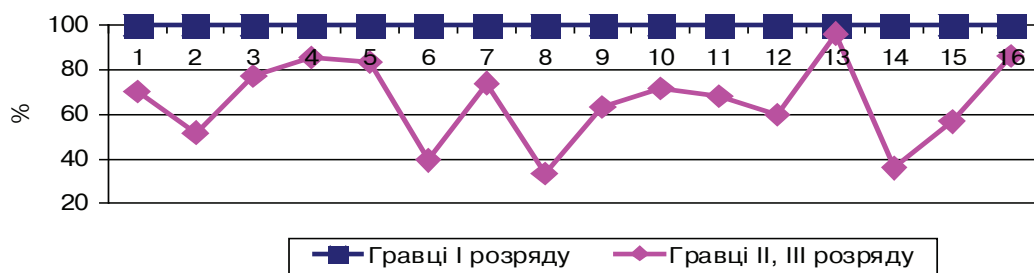
1. Присідання протягом 20 с.; 2. Біг на 10 м; 3. Підтягування протягом 15 с.; 4. Кидок набивного м'яча (3 кг); 5. Нахил уперед; 6. Піднімання ніг уперед у висі протягом 15 с.; 7. Біг 6 м х 5; 8. Біг «ялинкою»; 9. Біг 10 по 15 м; 10. Стрибок нагору з розбігу поштовхом обох ніг; 11. Стрибок нагору з місця;

Мал. 1. Різниця середніх показників фізичної підготовленості гравців різної кваліфікації



1. Точність другої передачі; 2. Передачі зверху в стіну, Стоячи й сидячи; 3. Передачі зверху в стіну, стоячи обличчям й спиною; 4. Точність подач; 5. Точність нападаючих ударів; 6. Точність першої передачі; 7. Результативність захисних дій; 8. Блокування.

Мал. 2. Різниця середніх показників технічної підготовленості гравців різної кваліфікації



1. Кількість очок; 2. Брек-поинт; 3. Набрані-Програні; 4. Кіл-сть подач; 5. Помилка при подачі; 6. Ейси; 7. Кіл-сть прийомів м'яча; 8. Помилка при прийманні; 9. Позитивний прийом; 10. Відмінний прийом; 11. Кіл-кість атакуючих дій; 12. Помилки при атакуючих діях; 13. Атакуючі дії в блок суперника; 14. Результативний блок; 15. Результативна атака; 16. Помилка при блокуванні.

Мал. 3. Різниця середніх показників змагальної діяльності гравців різної кваліфікації

ня підготовленості спортсменів різної кваліфікації входять: з фізичної підготовленості — підтягування протягом 15 с., кидок набивного м'яча, стрибок нагору з місця, стрибок нагору з розбігу поштовхом обох ніг; з технічної підготовленості — точність нападаючих ударів і блокування; змагальної діяльності — результативний блок і результативна атака. Всі ці показники мають між собою високий кореляційний зв'язок ($r = 0,8-0,9$).

Таким чином, на основі результатів тестування й аналізу показників змагальної діяльності були отримані кваліфікаційні розходження в рівні спеціальної підготовленості починаючих волейболістів і волейболістів високої кваліфікації (табл. 1).

Таблиця 1
Модельні характеристики змагальної діяльності волейболістів різної кваліфікації

№ п/п	Показники	Кваліфікація гравців		
		I розряд	II розряд	III розряд
1	Кількість очок (кіл-сть)	15—12	11—8	7—3
2	Брейк-Поинт (кіл-сть разів)	35—30	29—20	19—12
3	Эйс (кіл-сть разів)	6—5	4—3	2—1
4	Помилка при прийманні (кіл-сть разів)	18—29	30—49	50—60
5	Відмінний прийом (кіл-сть разів)	75—55	54—33	32—20
6	Помилка при атаці (кіл-сть разів)	12—25	26—45	26—60
7	Результативна атака (кіл-сть разів)	60—50	49—36	35—20
8	Помилка при блокуванні (кіл-сть разів)	15—29	30—45	46—55
9	Результативний блок (кіл-сть разів)	35—30	29—20	19—15

На підставі результатів змагальної діяльності розроблені модельні характеристики для контролю й оцінки рівня підготовленості волейболістів з

урахуванням їх кваліфікації (I розряд, II розряд, III розряд). Їхнє використання в учбово-тренувальному процесі дозволило об'єктивно визначати рівень підготовленості гравців різної кваліфікації; вибрати оптимальні тренувальні впливи; прогнозувати надійність гравця й ефективність його змагальної діяльності.

Висновки. 1. Отримані дані свідчать про те, що показники видів підготовленості гравців команди варіюються в великих межах, особливо це знайшло відображення в показниках швидко-силової підготовленості й змагальної діяльності. Це свідчить про нерівномірність складу команди, у яку входять спортсмени різної кваліфікації.

2. Дослідження дозволили встановити високу залежність результату змагальної діяльності гравців і команди в цілому від ефективності виконання гравцями техніко-тактичних дій і швидко-силової підготовленості.

Список літератури

1. *Беляев А.В.* Анализ технических действий волейболистов в защите и нападении: Метод, разработка для студентов базового факультета и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа. — М.: ГЦОЛИФК. — 1991. — 18 с.
2. *Волейбол: Книга тренера / Ю.Н. Клешев и др.* — Ташкент, 1995. — 187 с
3. *Волейбол: Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов ловкости, быстроты и силы / Метод, рекомендации для студентов ИФК / Составил Е.В. Фомин.* — М.: Г ЦОЛИФК, 1979. — 20 с.
4. *Ермаков С.С., Кошевой С.В.* Моделирование системы основных технических приемов игры в волейбол // Межвузовский сборник научных трудов «Физическое совершенствование учащейся молодежи и повышение ее работоспособности». — Харьков, 1989. — С. 46—48.
5. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с.
6. *Ивойлов А.В.* Волейбол. — Минск: Вышэйшая школа, 1974. — 288 с.
7. *Носко Н.А.* Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04. — К., 1986. — 228 с.

Надійшла до редакції 11.09.2009 р.

Гринченко І.Б., Воляченко А.І. Казьмерчук А.П. модельные характеристики двигательной подготовленности студентов-волейболистов

В статье рассматриваются вопросы, связанные с определением уровня физической, технической подготовленности и эффективностью соревновательной деятельности волейболистов-студентов, а также выявляются факторы, которые определяют эффективность соревновательной деятельности в волейболе.

Ключевые слова: физическая, техническая подготовленность, соревновательная деятельность, модельные характеристики.

Grinchenko I.B., Volyachenko A.I. Kazmerchuk A.P. Model descriptions of motive preparation of students-volleyballers
The given article studies the questions connected with the level of physical and technical qualification and the effectiveness of the emulative activity of volleyball-students, also it is aimed at revealing the factors defining the effectiveness of the competitive activity in volleyball.

Keywords: physical, technical preparedness, competition activity, model descriptions.