

ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

УДК 796.325

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Приходько В. В., Гринченко І. Б.

Анотація. У статті розглядаються питання, пов'язані з визначенням ведучих факторів у структурі фізичної підготовки юних волейболістів.

Ключові слова: фактор, структура, фізична підготовленість, рухові здібності, волейболіст.

ВСТУП. Дослідженню спеціальної фізичної підготовленості волейболістів присвячено досить багато робіт [1-4]. Однак наявні наукові дослідження в цій області були спрямовані, як правило, на вивчення окремих сторін або підготовленості рухових здібностей, у різній мірі спортивних досягнень, що впливають на рівень, у волейболі. Так, ряд авторів [5, 8] досліджували показники швидкості, інші [6, 7] наводили дані про силові якості волейболістів. Досліджувалися також показники стрибучості, різних видів витривалості, координаційних здібностей [9, 10]. Певна увага була приділена питанням відбору, методики тренування тощо [11, 12].

Постановка проблеми. Як показує аналіз методичних матеріалів і практичного досвіду, фізична підготовка юних волейболістів, в основному, спирається на вирішення оздоровчих і загальноосвітніх завдань, найчастіше без урахування специфіки змагальної діяльності і раціонального співвідношення у розвитку рухових фізичних якостей.

У зв'язку із вищевикладеним, дослідження структури фізичної підготовленості юних волейболістів і формування на цій основі шляхів оптимізації тренувального процесу по розвитку фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів, є актуальним. Це і обумовило постановку цілей і завдань дослідження.

Формулювання цілі статті. Мета дослідження — визначення структури фізичної підготовленості юних волейболістів старшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні системи тестів і критеріїв оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів.

2. Визначити структуру діагностики можливостей юного волейболіста по наступним елементам — особливостям, якостям, здібностям.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження за тренувальною і змагальною діяльністю, антропометричні методи дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати досліджень. Для виявлення й уточнення основних складових структури фізичної підготовленості був проведений множинний кореляційний аналіз, за результатами якого виявилися ведучі фактори структури фізичної підготовленості юних волейболістів.

Відповідно до наукових даних [8] виявлення факторної структури підготовленості припускає визначення між її окремими елементами відповідних зв'язків і відносин. Поряд із вищевикладеним, це не повне вирішення проблеми, якщо не буде представлена структура діагностики можливостей юного волейболіста по наступним елементам — особливостям, якостям, здібностям.

У результаті статистичної обробки отриманих даних визначено, що структура підготовленості юних волейболістів припускає наявність 6 основних факторів, кожний з яких формується поруч із основними показниками, які несуть інформацію про різні сторони підготовленості волейболістів (табл.1).

Перший фактор — «силові можливості» — складається з декількох частин, які мають між собою достовірні кореляційні зв'язки (табл. 3.6). Кожна із частин формується одним або декількома показниками, пов'язаними із визначеними руховими особливостями чи якостями. Даний фактор

Таблиця 1

Коефіцієнти множинної кореляції між показниками фізичної підготовленості і основними факторами, що обумовлюють рівень спортивних досягнень юних волейболістів

№ п/п	Показники	Фактори					
		1	2	3	4	5	6
1	Довжина тіла	0,49	0,38	0,17	0,22	0,04	0,36
2	Маса тіла	0,21	0,27	0,22	0,07	0,10	0,09
3	Згиначі передпліччя	0,07	0,40	0,46	0,06	0,03	0,08
4	Розгиначі передпліччя	0,25	0,59	0,08	0,04	0,18	0,09
5	Згиначі плеча	0,05	0,56	0,08	0,19	0,04	0,05
6	Розгиначі плеча	0,23	0,21	0,02	0,27	0,17	0,04
7	Згиначі стопи	0,28	0,05	0,31	0,02	0,07	0,06
8	Згиначі гомілки	0,13	0,15	0,29	0,10	0,09	0,07
9	Розгиначі гомілки	0,50	0,32	0,02	0,07	0,16	0,06
10	Згиначі стегна	0,13	0,25	0,17	0,16	0,08	0,07
11	Розгиначі стегна	0,66	0,32	0,01	0,10	0,14	0,08
12	Згиначі тулуба	0,08	0,33	0,06	0,01	0,07	0,09
13	Розгиначі тулуба	0,25	0,50	0,02	0,02	0,22	0,10
14	Сума груп м'язів	0,52	0,53	0,07	0,06	0,26	0,06
15	Час стартової реакції	0,68	0,05	0,46	0,32	0,01	0,10
16	Біг 3 м	0,54	0,12	0,42	0,26	0,03	0,06
17	Біг 6 м	0,54	0,14	0,40	0,24	0,04	0,08
18	Біг 9 м	0,53	0,17	0,32	0,23	0,02	0,09
19	Час одиночного руху рукою	0,18	0,03	0,14	0,30	0,09	0,01
20	Темпінг-тест	0,21	0,02	0,16	0,31	0,06	0,03
21	Біг «5 х 6 м»	0,32	0,12	0,21	0,21	0,07	0,12
22	Біг «9 — 3 — 6 — 3 — 9 м»	0,27	0,16	0,20	0,17	0,08	0,14
23	Присідання за 20 сек	0,41	0,30	0,28	0,09	0,07	0,21
24	Вистрибування з присіду за 20 сек	0,24	0,28	0,31	0,06	0,09	0,19
25	Вистрибування вгору	0,70	0,41	0,34	0,13	0,04	0,05
26	Потрійний стрибок з місця поштовхом 2 ніг	0,32	0,36	0,24	0,08	0,03	0,04
27	Стрибки на одній нозі 9 м	0,30	0,41	0,22	0,09	0,04	0,03
28	Стрибки на 2 ногах 9 м	0,33	0,29	0,23	0,11	0,03	0,06
29	Згинання рук в упорі	0,11	0,17	0,18	0,10	0,01	0,16
30	Підтягування на поперечині	0,16	0,12	0,17	0,04	0,02	0,18
31	Піднімання ніг у висі	0,12	0,14	0,22	0,06	0,02	0,14
32	Піднімання тулуба у сиді	0,18	0,16	0,22	0,05	0,10	0,19
33	Нахили тулуба: активна гнучкість	0,24	0,09	0,18	0,02	0,28	0,02
	пасивна гнучкість	0,18	0,07	0,19	0,01	0,24	0,02
34	Тест «Місток»	0,14	0,08	0,10	0,02	0,21	0,01
35	Тест із гімнастичною палицею	0,12	0,10	0,12	0,04	0,32	0,02
36	Стрибки вгору до зниження висоти стрибка	0,39	0,32	0,31	0,14	0,09	0,40
37	Біг на місці 1 хв. зі стрибком вгору	0,28	0,26	0,24	0,12	0,08	0,41
38	Тест «Ялинка»	0,26	0,16	0,14	0,10	0,06	0,42

поєднує можливості, обумовлені проявами силових якостей, як окремих груп м'язів, так і їх суми у процесі змагальної діяльності юних волейболістів. Серед показників, що мають найбільш високий рівень кореляційних зв'язків, як між собою, так і з іншими факторами, виділяється сила окремих м'язових груп — сумарна сила одинадцяти м'язових груп.

Другий фактор — «швидкість» — поєднує комплекс показників, що характеризують здібності юних волейболістів за проявом елементарних форм швидкості.

Третій фактор — «швидкісно-силові можливості» — формується показниками, які відбивають здатність волейболістів раціонально використовувати наявні рухові можливості. Це, у першу чергу, показники педагогічних тестів, характеризуючих спеціальну фізичну підготовленість юних волейболістів і утримуючих у своїй основі стрибкові елементи із проявом вибухової сили.

В основі четвертого фактора лежать можливості спортсменів у прояві гнучкості, п'ятого фактора — витривалості. Останній з виділених нами факторів — фізичний розвиток.

Висновки. Аналіз результатів досліджень структури фізичної підготовленості юних волейболістів показав, що вона припускає наявність шести факторів, кожний з яких формується низкою основних показників, які несуть інформацію про різні сторони підготовленості юних волейболістів. До цих факторів відносяться: силові можливості, швидкість, швидкісно-силові можливості, гнучкість, витривалість, фізичний розвиток.

Список літератури

1. Беляев А.В. Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов общей и специальной выносливости и прыгучести и гибкости: Метод. рекомендации. — М., 1978. — 19 с.
2. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов: Методическая разработка. — М., 1990. — 36 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 330 с.
4. 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.
5. Клещев Ю.И., Фомин Е.В. Формула обратной связи / Как развивая физические качества, совершенствовать технику волейбола // Спортивные игры, 1974. — №7. — С. 8-9.
6. Клещев Ю.И. и др. Комплексный контроль двигательных качеств в волейболе // Спортивные игры, 1979. — №11. — С. 19.
7. Кудряшов Е. В. Контроль за уровнем развития быстроты и скоростно-силовых качеств у волейболистов различной квалификации // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. — Харьков, 2002. — №5. — С. 27 — 31.
8. Морван Д. Методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов: Автореф. дисс. ... на канд. пед. наук. — К. — 1993. — 19с.
9. Методические рекомендации по моделированию учебно-тренировочного процесса юных волейболистов / Под ред. Ю.Г. Затворницкого, В.П. Федюшина, В.Е. Хапко и др. — К.: Здоров'я, 1988.-27 с.
10. Фомин Е.В., Топышев О.А., Смирнов Ю.И. Взаимосвязь физических качеств и подготовленности волейболистов // Теория и практика физической культуры. 1984. № 7. С. 10-12.
11. Хапко В.Е. Волейбол — юным. — К.: Здоров'я, 1987. — 120 с.
12. Хапко В.Н., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. — К.: Здоров'я, 1990. — 128 с.

Надійшла до редакції 18.06.2011 р.

Приходько В. В., Гринченко І. Б. Анализ структуры специальной физической подготовленности юных волейболистов старшего школьного возраста

В статье рассматриваются вопросы, связанные с определением ведущих факторов в структуре физической подготовки юных волейболистов.

Ключевые слова: фактор, структура, физическая подготовленность, двигательные способности, волейболист..

Prihodco V. V., Grinhenco I.B. Analysis of structure special physical preparedness of young volley-ballers senior school age.

The questions related to determination of anchorwomen of factors in the structure of physical preparation of young volley-ballers are examined in the article.

Keywords: factor, structure, physical preparedness, motive capabilities, volley-ballers.