

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РІЗНОМАНІТНИХ ВАРІАНТІВ СТРАХУВАННЯ І САМОСТРАХУВАННЯ В ВОЛЕЙБОЛІ.

У статті розглянуто показники взаємодії гравців при страхуванні, та підготовки спеціального гравця "Ліберо" для гри.

Ключові слова: страхування, самострахування, блокування, варіанти,

В статье рассмотрены показатели взаимодействия игроков при страховке та подготовки специального игрока «Либеро» для игры.

Ключевые слова: Страховка, самостраховка, блокировка, варианты.

In the article the indexes of co-operations of players are considered at insurance, and preparations of the special player for a game from defence of so-called "Liberо"

Key words: insurance, blocking, variants

Актуальність. Сучасний волейбол - комбінаційна гра, що проходить у високому темпі. Атаки розвиваються швидко, взаємодії гравців біля сітки складні. Вони повинні миттєво вміти переключатися від нападу до захисту. Така миттєва зміна ситуації обумовлюється правилами гри. Кожна команда може лише тричі торкнутись м'яча (крім торкання при блокуванні) на своїй половині майданчика.

В сучасних умовах значення набуває вміле застосування захисних дій. Мета захисних дій - нейтралізація дій суперника в завершенні атаки. При цьому дуже важливо не дати супернику виграти очко з подачі, перешкодити супернику в виконанні нападаючого удару. Особливий зміст набуває активізація дій при блокуванні, страхуванні і безпосередньо в захисті, треба не допустити успішної атаки гравцями команди суперника. Групові захисні дії виконуються у взаємодії захисників між собою, захисників із страхуючими, захисників з блокуючими, страхуючих з блокуючими.

На сучасному етапі розвитку гри основний інтерес викликають питання організації страхування і самострахування.

Страхування і самострахування є одним із засобів гри в захисті, а саме: страхування при нападаючих ударах; страхування блокуючих гравців; самострахування.

Розрізняють такі варіанти взаємодії блокуючих при страхуванні: 1. прийом м'яча одним гравцем у напрямку якого спрямована атака; 2. прийом м'яча гравцем, який раніше займав вихідне положення після блоку, незалежно від напрямку атаки; 3. прийом м'яча одним з гравців з одночасним поворотом до своєї сторони (праворуч або ліворуч від блоку).

Мета роботи полягає у детальному вивченні взаємодій гравців при страхуванні, та підготовки спеціального гравця "Ліберо" для гри з захисті.

Об'єкт дослідження. Змагальна діяльність гравців першої студентської ліги України.

Предмет дослідження. Відмінності показників взаємодії гравців між нападаючими і захисниками.

Завдання дослідження. 1. Вивчити взаємодії гравців задньої лінії при різних тактичних системах гри в захисті. 2. Вивчити ефективність страхування гравця задньої лінії при завершенні атаки суперниками. 3. Розробити практичні рекомендації підготовки гравця спеціалізованого для гри в захисті так званого "Ліберо".

Методи дослідження.

1. Аналіз літературних джерел.
2. Опитування тренерів.
3. Педагогічне спостереження.
4. Відеозйомка.
5. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Успіх на змаганнях залежить перш за все від узгоджених дій усіх гравців команди. Досвід показує, що позитивного результату добивається лише та команда, в якій чітко взаємодіють усі шість гравців в захисті і нападі. Результати опитування тренерів і спортсменів показують, що в сучасному волейболі особливе значення в тактичних захисних діях набуває вмільа взаємодія гравців передньої та задньої лінії. В учбово-тренувальному процесі ще недостатньо уваги приділяється вдосконаленню тактичних захисних дій в умовах, наближених до змагальних, не завжди гравці наполегливо вдосконалюють страхування блокуючих і нападаючих і, особливо, самострахування. Тренери вважають, що для успішної гри в захисті, доцільно застосовувати різні тактичні системи гри використовуючи варіанти страхування центральними та крайніми гравцями задньої лінії.

Проводились дослідження виконання страхування гравцями в процесі змагань. Так, серед нападаючих зафіксовано 136 випадків, коли і м'яч після нападаючих ударів залишався на стороні атакуючої команди. Атаки завершувались із (4) зони - 63 рази (46%), із (3) зони - 25 раз (20%), з (2) зони - 48 раз (34%). Таким чином результати дослідження показують, що найбільша кількість ударів приходить на (4) зону, і значно менше – з (2) зони. Виконуючи страхування гравці успішно його виконали 60 раз і 76 раз не виконали, із яких в 25 випадках гравці робили спробу виконати страхування, але успіху не досягли. Успішно здійснювався прийом страхування в зоні (4) - 21; в (2) зоні - 17; в зоні (6) - 13; і значно менше в зоні (3) - всього 9.

Результати виконання страхування своїх нападаючих

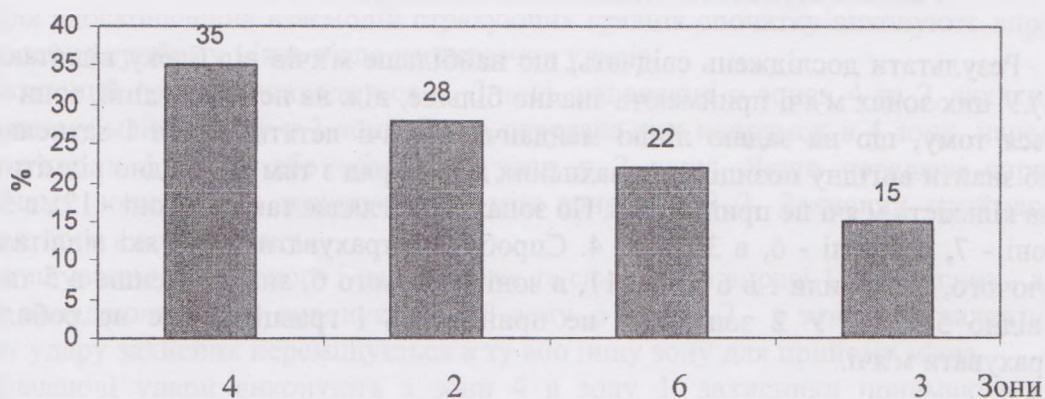


Рис. 1. Результати страхування своїх нападаючих.

В основному гравці успішно виконували страхування своїх нападаючих в зонах розміщення з країв майданчика (2,4 зони), недостатньо вдало виконували страхування в центральній частині майданчика (3, 6 зонах).

Спостерігається недостатня взаємодія гравців, тому, що в центрі майданчика можуть виконувати страхування два, а то і більше гравців. Страхування своїх нападаючих здійснювали в (4) зоні - (35,0%), а в зоні 2 (28%) , в (6) зоні - (22,0%) і в зоні (3) - (15%). Невдало виконано страхування (допущено помилки, не виконано прийом м'яча, тощо.) в 76 випадках. З них найбільша кількість в (6) зоні (27 раз), в (3) зоні (23 рази), значно менше в (4) зоні (14 раз) і в зоні (2)-(13 раз). Особливий інтерес викликають дані досліджень виконання страхування гравців, які виконували блокування. В процесі змагань зафіксували 147 випадків, коли м'яч при завершенні атаки від блокуючих відлітав на їх сторону. Найбільшу кількість ударів виконано з (2) зони - 73 рази, з (4) зони - 52 рази, і значно менше з (3) зони - 22 рази.

Від гравців, які ставили блок, найбільше м'ячів відлітало на майданчик команди, яка захищалась в (6) зону - 41 раз (27,0%), в (5) зону - 32 рази (22,0%), в (2) зону - 22 рази (15,0), значно менше в (4) зону -15 раз (11,0%), а в зону (1 і 2) майже однаково - 22 рази (15,0%) і 28 раз (19,0%). Зовсім незначна кількість в (3) зону - 9 раз (6,0%)

При страхуванні м'ячів, які відлітали від рук блокуючих, найбільшу кількість м'ячів вдало прийнято в (6) зоні - 28 раз, в (1) зоні - 14 раз, в (5) зоні - 18 раз, в (2) зоні - 10 раз, в (4) зоні - 7 раз, в (3) зоні - 5 раз.

Результати виконання страхування гравців, які виконували блок

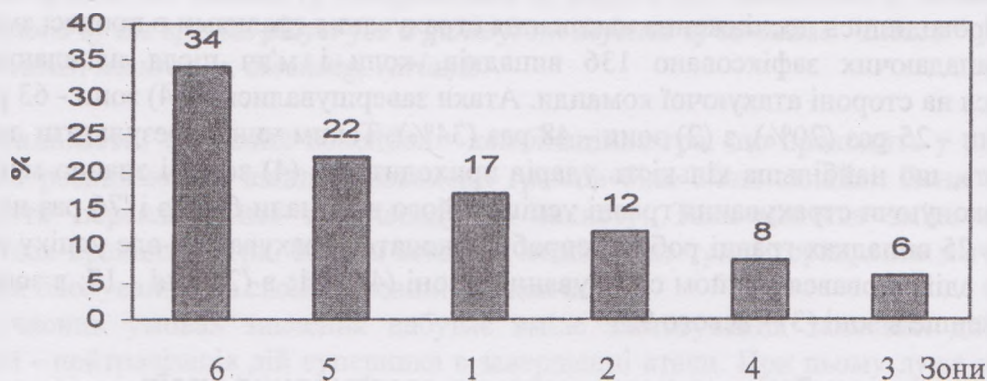


Рис. 2. Результати страхування гравців, які виконували блок.

Результати досліджень свідчать, що найбільше м'ячів від блоку відлітають в зони (6,5,1). У цих зонах м'ячі приймають значно більше, ніж на передній лінії, зони (4,2,3). Це стається тому, що на задню лінію майданчика м'ячі летять довше і захисник встигає вчасно знайти вигідну позицію для захисних дій. Поряд з тим необхідно відмітити, що ще значна кількість м'ячів не приймалась. По зонах це виглядає так : в 2 зоні - 12 , в 5 зоні - 10, в 6 зоні - 7, в 4 зоні - 6, в 3 зоні - 4. Спроби підстрахувати м'ячі, які відлітали від рук блокуючого, становили : в 6 зоні - 11, в зоні 1 - всього 6, значно менше в 5 та 4 зонах - відповідно 5 і 3 . У 2 зоні м'ячі не приймалися і гравці майже не робили спроби підстрахувати м'ячі.

Таблиця 1

Результати страхування блокуючих від нападаючих ударів команди суперника

| Напрямок ударів | З якої зони | | | |
|--|-------------|-----|-----|-----|
| | 2-1 | 4-5 | 2-5 | 4-1 |
| Страхування | | | | |
| Вдале страхування | 17 | 14 | 7 | 6 |
| Невдале страхування | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Спроба | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Виконано ударів з кожного боку | 24 | 22 | 17 | 14 |
| Всього ударів – 77, з них по діагоналі – 46, по лінії - 31 | | | | |

При виконанні ударів по діагоналі (з 2 в 1 зону, з 4 в 5 зону) можливих вдалих спроб відіграти м'яч значно більше, ніж при страхуванні ударів по лінії (з 4 в 1зону, з 2 в 5

зону). Гравець задньої лінії захисту здійснюють власне захисні дії і страхування фланговим або центровим гравцем.

Висновки

На підставі наших досліджень можна зробити такі висновки :

1. Успішна гра в захисті залежить від розміщення гравців передньої і задньої лінії та їх взаємодії в момент атаки суперника.

2. В процесі гри волейболісти задньої лінії захисту здійснюють захисні дії і страхування .

3. У зв'язку з атакуючими діями і блокуванням дуже важливо звернути увагу на страхування гравця, який завершує атаку чи блокує.

4. Дані досліджень показують, що при розміщенні гравців способом 2-1-3 створюються сприятливі умови для організації страхування , і взаємодії гравців при виконанні блокування і свого нападаючого гравця.

5. При страхуванні блокуючого, м'ячі від блоку частіше відлітають на задню частину майданчика в зони 6, 5, 1. Саме у цих зонах здійснюється приймання частіше, ніж в зонах передньої лінії.

6. Команди вищих спортивних розрядів застосовують змішане страхування, а саме під час гри в залежності від атакуючих гравців суперника, команда, яка захищається, перешиковується.

7. Для забезпечення гри в захисті використовується спеціально підготовлений гравець, так званий "Ліберо", але не завжди він забезпечує надійність гри при страхуванні.

Практичні рекомендації.

Узагальнюючи досвід особистого тренування і враховуючи дослідження можна зробити такі рекомендації:

Для вдосконалення взаємодій страхуючих гравців спочатку виконують вправи для вдосконалення прийому м'яча після нападаючих ударів.

1. Зв'язуючий гравець знаходиться в 3 зоні, нападаючі в зонах 4 та 2, захисник - на протилежному майданчику в 1 зоні. Якщо передача має напрямок в 4 зону, нападаючий виконує удар в 1 зону, або обманний удар в 2 зону. Якщо передача спрямована нападаючому зони 2, він виконує удар між зонами 1 і 2. Захисник приймає м'яч і спрямовує його в зону нападу.

2. Розташування зв'язуючого і нападаючих те саме, що в вправі 1, а захисник - в зоні 6. З зони 4 нападаючий удар виконується в 1 зону, а з зони 2 - в зону 5. В залежності від напрямку удару захисник переміщується в ту або іншу зону для прийому м'яча.

3. Нападаючі удари виконують з зони 4 в зону 1, захисники приймають удари в залежності від їх напрямку.

4. Нападаючий удар виконують з зони 4. Найбільш уразливі зони 4 і 5, де розташовуються захисники, котрі приймають удари.

5. Нападаючий удар виконують з зони 2. Найбільш уразливі зони 2 та 5.

6. Нападаючий удар виконують з зони 2 з близької до сітки передачі. Найбільш уразливі зони 2 та 4.

7. Нападаючий удар виконується в зоні 4. Страхування виконують гравці зон 1 і 5 , а також вільний від блоку гравець передньої лінії зони 2 або 4.

8. Нападаючий удар виконують з зони 4. Страхування виконують гравці вільні від блоку.

9. Нападаючі розташовуються в зонах 2 і 4 , зв'язуючий гравець в зоні 3, а захисники - на протилежному майданчику в зонах 1, 5, 6. Нападаючі виконують по чергово удари або обманні удари з віддалених від сітки передач.

10. Нападаючий удар виконують з зони 2. Страхуючі гравці команди, яка завершує атаку групуються в зоні атаки свого нападаючого.

В заключення необхідно підкреслити, що в процесі навчально-тренувальних занять з волейболістами особливо доцільно приділяти увагу індивідуальному тренуванню спеціального захисника - гравця "Ліберо", враховуючи ігрові дії, які виконуються в захисті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Э. К. Волейбол для начинающих - Минск: Полымя, 1985.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: учеб. М.:ВФВ, 1995.
3. Беляев А.А., Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Карполь Н.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры – М. «СпортАкадемПресс». 2002.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина М.В. М.: «Физкультура, образование и наука», 2000.
5. Демчишин А. Г. Волейбол - гра для всіх - К.: „Здоров'я”, 1986.
6. Демчишин А. А., Ю. Д. Железняк. Основы волейбола. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
7. Демчишин А.П., Мозола Р.С., Панишко Ю.Д. Підготовка юних волейболістів. - К.: Рад. школа, 1982.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. М.: "Факир", 1998.
9. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения - К.: 1993.
10. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов: учеб. Киев: Здоров'я, 1990.

Л.В.ЛЕВКІВ, С.П.ХОМА,
І.В.САВКА, В.В.ОСІНЧУК

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТОК

Стаття присвячена впровадженню системи Пілатес на заняттях з фізичного виховання студенток для покращення фізичних якостей.

Ключові слова: система Пілатес, фізичні якості, студентки.

Статья посвящена внедрению системы Пилатес на занятиях из физического воспитания студенток для улучшения физических качеств.

Ключевые слова: система Пилатес, физические качества, студентки.

The article is devoted introduction of the system Pilates on employments from physical education of students for the improvement of physical qualities.

Key words: system of Pilates, physical quality students

Експериментально вивчено вплив занять за системою Пілатес на фізичну підготовленість студенток. Виявлено покращення рівня фізичної підготовленості. Отримані результати підтверджують доцільність застосування занять за системою Пілатес. Запропонована програма є ефективною і може бути рекомендована для широкого застосування.

Дані фізичної підготовленості експериментальної групи суттєво перевищують значення контрольної. Збільшення результатів спостерігається в усіх тестах студенток двох груп. Але приріст середніх значень показників тестованих вправ студенток