УДК 796.015.132.325

Олександр ШВАЙ, Юрій ЦЮПАК, Леонід ГНІТЕЦЬКИЙ

Особливості фізичної підготовки волейболістів різних ігрових амплуа

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотація. У роботі розглянуто місце фізичної підготовки в тренувальному процесів волейболістів. Визначено чинники, які мають безпосередній вплив на ефективність фізичної підготовки волейболістів різних ігрових амплуа.

Ключові слова: фізична підготовка, ігрові амплуа, волейболісти, фізичні якості.

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовка спортсменів у сучасному волейболі набуває особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій, збільшенням напруження гри, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль у ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику. Значущість цієї сторони підготовки для забезпечення спортивних досягнень в більшості видах спорту, у тому числі і волейболі, привертала увагу спеціалістів різного профілю І.Л. Драло (2001); А.Н. Бєляєв (2002); В.І. Гнатчук (2005); В.Е. Хапко (1990) та ін.

Характерною особливістю сучасного волейболу є не лише зростаюча інтенсивність гри, універсалізація гравців та їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа. Ця обставина потребує нових підходів до розвитку основних рухових якостей волейболістів у процесі тренування.

Мета дослідження полягає у визначенні ефективності фізичної підготовки та в розвитку основних фізичних якостей волейболістів різних ігрових амплуа.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури; вивчення документів планування навчально-тренувального процесу команд волейболістів; тестуван-

ня фізичної підготовленості гравців; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводили впродовж 2015–2016 років. У ньому взяли участь волейболісти студентських команд НТУ, м. Луцьк (контрольна група) і Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (експериментальна). Команди не відрізнялися за кількістю гравців різних ігрових амплуа. Вивчали тренувальний режим, документи планування навчально-тренувального процесу команд, проводили апробацію окремих тестів. Аналіз результатів дослідження фізичної підготовки волейболістів свідчить, що до експерименту за даними розвитку швидкісно-силових якостей експериментальна і контрольна групи майже не відрізнялися.

Аналіз результатів нашого дослідження засвідчує, що волейболісти різних ігрових амплуа мають різний рівень фізичної підготовленості. За даними кистьової і станової динамометрії, найбільш високі показники виявлено в гравців першого темпу, далі – гравці другого темпу. Нижчий рівень підготовленості є у зв'язуючих гравців.

Кількісні характеристики компонентів ігрової діяльності як в захисних, так в нападаючих діях у гравців різного амплуа відрізняються. Це пояснюється специфікою обов'язків і функцій гравців у команді, різницею в їх підготовленості та ігровими ситуаціями, більшість яких передбачити неможливо. Тому така насиченість гри потребує від спортсменів усіх амплуа відмінної фізичної підготовленості, адекватності прийняття рішень, своєчасного та швидкого відповідного реагування.

За даними комплексної оцінки фізичної підготовленості, гравці першого темпу мають найвищі показники стрибка в довжину з місця, кидка набивного м'яча та човникового бігу. Натомість, гравці другого темпу були кращими в стрибках вверх з місця і розбігу, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, підніманні тулуба з положення лежачи. Найвищий результат вони показали також з комбінованого тесту і достовірно відрізнялися від інших гравців ($p<0,05$), що вказує на більш високий рівень розвитку в них спеціальних швидкісно-силових якостей.

З багатьох показників оцінювання фізичної підготовленості гравці ліберо поступаються гравцям першого темпу і є ближчими до рівня підготовленості волейболістів другого темпу. Цей факт пояснюється тим, що до цього часу немає єдиної науково-обґрунтованої методики підготовки гравців ліберо. Як правило, ці гравці в одному турі змагань виконують функції ліберо, а в іншому – другого темпу.

Виявлено, що зв'язуючі гравці достовірно поступаються гравцям першого темпу за показниками рівня розвитку силових, швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості (динамометрії, стрибки вверх і у довжину з місця та комбінований тест). За даними тесту (піднімання тулуба за 10 с), всі гравці показали майже однаковий результат. На нашу думку, цей тест є малоінформативним і виникають певні незручності при його застосуванні. Це пов'язано з тим, що потрібно одночасно слідкувати за часом і вести підрахунок підйомів. Часто закінчення часу застає досліджуваного в положенні неповного підйому.

За результатами дослідження довжина тіла у волейболістів становила в середньому 189 см, а маса тіла – 77,5 кг. При цьому гравці першого темпу переважали інших гравців за довжиною і за масою тіла. Натомість, за цими показниками гравці ліберо поступалися гравцям інших ігрових амплуа. Наведені дані підтверджують тенденцію, коли при комплектуванні команди тренери віддають перевагу високорослим гравцям, незалежно від їхньої кваліфікації і рангу участі в змаганнях.

Висновки. Фізична підготовка займає одне з провідних місць в тренувальному процесі волейболістів. Завдяки їй спортсмени набувають різнобічного фізичного розвитку, що характеризуються оптимальним рівнем прояву сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, загальної працездатності, а також значним зростанням резервів функціональних систем організму.

Для підвищення ефективності фізичної підготовки волейболістів рекомендуємо враховувати індивідуальні і функціональні особливості. Вони передбачають застосування фізичних навантажень адекватних віку, стану здоров'я, спортивній підготовці, функціональним можливостям організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляев А. А. Волейбол : учеб. для студ. вузов физ. культуры / А. А. Беляев. – Москва, 2002. – 207 с.

2. Гнатчук В. І. Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів / В. І. Гнатчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 3–6.

3. Драло И. Л. Волейбол : учебное пособие для тренеров / И. Л. Драло. – Москва, 2001. – 78 с.

4. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. – Киев : Здоровья, 1990. – 128 с. : ил.