

Ключевые слова: гимнастки, специальная разминка, виды разминки, периоды подготовки.

STRUCTURE OF PREPARATORY PART OF TRAINING DEPENDING ON THE PERIOD OF GYMNASTS PREPARATION

V.V.SIDOROVA

Donetsk state institute of health, physical education and sport

Abstract. In the article the structure of warming-up of gymnasts in the periods of annual preparation is presented, and also the features of conducting of the special types of warming-up depending on preparedness and qualification.

Key words: gymnasts, special warming-up, types of warming-up, periods of preparation.

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 15-17 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА

Ігор СИНІГОВЕЦЬ

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Постановка проблеми. Фізичний стан та працездатність спортсмена постійно змінюються під дією зовнішніх впливів, тренувальних занять, змагань і т.д. Тому спеціальні плани тренувань повинні включати контроль за досягненнями спортсмена та рівню його потенційних можливостей. На основі оцінок стану волейболістів можна ефективно будувати тренувальний процес [3].

Керування навчально-тренувальним процесом припускає певну послідовність спеціальних заходів, що дозволяють цілеспрямовано планувати навантаження, керуючись на інформацію про вихідний стан спортсменів із ступеня його відповідності необхідному рівню, а також коригувати наступні плани залежно від фактичного тренувального ефекту [2].

Виявлення закономірностей розвитку швидкісно-силової підготовленості у певному аспекті має важливе значення, тому що вже в дитячому і юнацькому віці формується руховий аналізатор, закладається фундамент майбутніх спортивних досягнень. Окремими дослідженнями встановлено, що розвиток швидкісно-силових якостей необхідно починати в дитячому і юнацькому віці [1, 7].

У ряді досліджень [4, 5, 6] виявлена вікова динаміка розвитку швидкісно-силових якостей, визначені періоди найбільш інтенсивного й уповільненого росту, здійснений аналіз взаємозв'язку рівня розвитку швидкісно-силових можливостей

волейболістів та чинників, які впливають на розвиток цих якостей.

Аналіз методичної літератури з питань контролю та визначення критеріїв швидко-силових показників юних волейболістів 15-17 років різного ігрового амплуа свідчить про недостатню інформацію по цій проблемі.

Мета дослідження – удосконалення процесу контролю швидко-силових показників підготовленості волейболістів 15-17 років у підготовчому періоді з урахуванням ігрового амплуа.

Методи дослідження. У роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, антропометрія – показники що досліджувались: зріст (см), маса тіла (кг), довжина верхньої кінцівки (см), довжина нижньої кінцівки (см), обхват грудної клітини на видиху (см), обхват грудної клітини на вдиху (см), обхват гомілки (см), обхват стегна (см), обхват передпліччя (см), обхват плеча без напруження м'язів (см), обхват плеча в напрузі (см). Педагогічне тестування включало наступні тести: стрибок у висоту з місця та з розбігу (см); стрибок у довжину з місця (см); присідання протягом 20 с – підраховувалася кількість присідань; вистрибування із присіду протягом 20 с – підраховується кількість стрибків; згинання тулуба протягом 20 с – лежачи на спині підраховувалася кількість згинань; кистьова динамометрія правою й лівою рукою (кг); станова динамометрія (кг); кількість підтягувань у висі на поперечній杠 зверху; віджимання від підлоги в упорі лежачи; метання набивного м'яча масою 1 кг сидячи, стоячи та в стрибку (м); біг зі зміною напрямку 6×5 (м); біг зі зміною напрямку “ялинка” 92 (м).

Дослідження проводилися на базі Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка, Глухівського державного педагогічного університету, ДЮСШ-10 у місті Києві, Київського спортивного ліцею інтернату, ДЮСШ “Чернігівбуд” і обласного ДЮСШ у місті Чернігові. В експериментальних дослідженнях взяли участь 200 волейболістів у віці 15-17 років. Дослідження проводилися наприкінці підготовчого періоду в жовтні-листопаді 2004 року.

Результати досліджень та їх обговорення. При дослідженні закономірностей розвитку організму волейболістів 15-17 років, різного ігрового амплуа були виявлені наступні розходження.

Максимальні значення антропометричних характеристик були зареєстровані у волейболістів, що грають на позиціях нападаючих першого та другого темпу, мінімальні в гравців ліберо (табл. 1).

Різниця в середніх показниках зросту в нападаючих першого темпу із гравцями на позиції ліберо склала 12,66 см, із зв'язуючими 7,17 см, з нападаючими другого темпу 3,4 см. Різниця середніх показників у масі тіла нападаючих першого темпу становить 11,26 кг з гравцями ліберо, 4,12 кг із зв'язуючими та 1,88 кг з нападаючими другого темпу.

Достовірні розходження були виявлені між нападаючими першого темпу з нападаючими другого темпу в показниках зросту ($t=2,28$; $P<0,02$), довжини верхньої кінцівки ($t=2,59$; $P<0,009$), із зв'язуючими в показниках зросту ($t=4$; $P<0,0001$), масі тіла ($t=2,2$; $P<0,02$), довжини верхньої кінцівки ($t=3,3$, $P<0,001$), довжини нижньої кінцівки ($t=3,1$; $P<0,001$), з ліберо в показниках зросту ($t=4$; $P<0,001$), масі тіла ($t=2,2$; $P<0,02$), довжини верхньої кінцівки, ($t=3,9$; $P<0,001$), довжини нижньої кінцівки ($t=4,1$; $P<0,001$), обхваті грудної клітини на видиху, ($t=2$; $P<0,04$), обхваті грудної клітини на вдиху ($t=3$; $P<0,02$), обхваті стегна ($t=2,1$ $P<0,02$). Нападаючі другого

Таблиця 1

Середні значення антропометричних характеристик волейболістів залежно від ігрового амплуа

Показники	\bar{X} гравців різного амплуа			
	1 темп	2 темп	зв'язуючі	ліберо
Зріст (см)	192,09	188,69	184,92	179,43
Маса тіла (кг)	77,12	75,24	73,00	65,86
Довжина верхньої кінцівки (см)	86,47	83,82	82,67	79,71
Довжина нижньої кінцівки (см)	102,29	100,21	97,08	94,14
Обсяг грудної клітини на видиху (см)	86,71	86,50	86,33	83,00
Обсяг грудної клітини на вдиху (см)	94,41	94,15	94,42	90,14
Обхват гомілки (см)	37,35	36,91	36,83	36,43
Обхват стегна (см)	53,76	53,65	53,25	50,57
Обхват передпліччя (см)	26,65	26,35	25,92	25,43
Обхват плеча (см)	27,24	27,21	26,58	26,43
Обхват плеча в напрузі (см)	30,82	31,29	30,25	30,00

Примітка: \bar{X} – середнє арифметичне

темпу мали достовірні розходження із зв'язуючими в показниках зросту ($t=3,3$; $P<0,001$), довжини нижньої кінцівки ($t=2,4$; $P<0,01$), обхваті плеча в напрузі ($t=2,1$; $P<0,03$), з ліберо в показниках росту ($t=3,5$; $P<0,001$), маси тіла ($t=3,1$; $P<0,001$), довжини верхньої кінцівки ($t=2,5$; $P<0,01$), довжини нижньої кінцівки ($t=3,5$; $P<0,001$), обхваті грудної клітини на вдиху ($t=2,6$; $P<0,007$), обхваті стегна ($t=2,4$; $P<0,01$). Зв'язуючі з ліберо мали розходження в показниках маси тіла ($t=2,6$; $P<0,009$), обхваті грудної на вдиху ($t=2,9$; $P<0,003$).

Одержані нами данні на волейболістах 15-17 років співпадають з результатами досліджень особливостей антропометричних показників висококваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа (Гаркуша С.В 2005 рік), які також різняться статистичними розмірами тіла. Нападаючі першого та другого темпу мають більш високі показники росту і маси тіла, а також довжини верхніх і нижніх кінцівок стосовно гравців ліберо та зв'язуючих.

Як показали дослідження швидкісно-силової підготовленості, гравці на позиціях нападаючих амплуа першого та другого темпу не мають достовірних розходжень у показниках швидкісно-силової підготовленості ($P>0,05$). Достовірні розходження були виявлені між зв'язуючими й нападаючими в показниках кистьової динамометрії лівої руки ($t=2,6$; $P<0,01$), правої руки ($t=2,47$; $P<0,01$), кількості присідань протягом 20 с ($t=2,07$; $P<0,04$), бігу зі зміною напрямку "ялинка" 92 м ($t=2,03$; $P<0,04$), кількості згинань тулуба протягом 20 с – лежачи на спині ($t=2,44$; $P<0,01$). Розходження між зв'язуючими та ліберо виявлені в показниках стрибка у висоту з місця ($t=2,54$; $P<0,01$), стрибках у висоту з розбігу ($t=2,45$; $P<0,01$), кількості присідань протягом 20 с ($t=2,28$; $P<0,02$).

Найбільшу кількість достовірних розходжень ми виявили між нападаючими амплуа першого та ліберо в таких показниках: підтягування у висі на поперечині ($t=2,05$; $P<0,04$), стрибку у висоту з місця ($t=2,4$; $P<0,004$), стрибку у висоту з розбігу ($t=2,64$; $P<0,008$), кількості присідань протягом 20 с ($t=4,74$; $P<0,01$), часі бігу зі зміною напрямку 675 м ($t=3,08$; $P<0,001$) часі бігу зі зміною напрямку "ялинка" 92 м ($t=2,25$; $P<0,02$), кількості згинання тулуба протягом 20 с – лежачи на спині ($t=4,02$; $P<0,001$), відхилення від підлоги в упорі лежачи ($t=3,62$; $P<0,04$).

Проведені дослідження підтверджують той факт, що ігрове амплуа гравця

Показники фізичної підготовленості волейболістів 15-17 років у залежності від ігрового амплуа (n=200)

№	Показники фізичної підготовленості	ігрові амплуа											
		нападаючі 1 темп			нападаючі 2 темп			ліберо			зв'язуючі		
		X	m	S	X	m	S	X	m	S	X	m	S
1.	Кистьова динамометрія правої руки (кг)	45,38	0,29	4,14	44,75	0,18	4,42	46,67	0,31	4,33	47,92	0,35	4,23
2.	Кистьова динамометрія лівої руки (кг)	43,66	0,3	4,28	42,17	0,17	4,08	43,56	0,31	4,27	45,08	0,37	4,49
3.	Сила м'язів розгиначів гомілки ніг (кг)	139,24	0,90	13,01	136,83	0,54	12,97	140,44	0,90	12,54	137,96	1,09	13,12
4.	Сила м'язів розгиначів спини (кг)	126,86	0,80	11,67	121,92	0,5	11,96	125,78	0,74	10,43	121,58	0,98	11,78
5.	Підтягування у висі (кількість разів)	8,03	0,28	4,08	8,52	0,16	3,92	10,41	0,31	4,38	9,33	0,41	4,95
6.	Стрибок у висоту з місця (см)	53,17	0,3	4,39	55,17	0,22	5,25	58,00	0,40	5,58	54,13	0,38	4,51
7.	Стрибок у висоту з розбігу (см)	57,76	0,31	4,5	60,46	0,24	5,65	62,37	0,41	5,81	58,75	0,34	4,07
8.	Стрибок у довжину з місця (см)	238,72	0,79	11,50	239,69	0,56	13,49	241,3	1,1	15,35	237,92	1,38	16,54
9.	Присідання протягом 20 с (кількість присідань)	17,59	0,12	1,7	17,83	0,07	1,75	20,37	0,14	1,98	19	0,15	1,74
10.	Вистрибування із присіду протягом 20 с (кількість стрибків)	27,17	0,12	1,67	27,29	0,08	1,86	27,48	0,15	2,06	27,33	0,11	1,37
11.	Віджимання від підлоги в упорі лежачи (кількість віджимань)	32,48	0,60	8,68	36,42	0,42	10,07	37,85	0,86	12,07	36,71	0,79	9,52
12.	Біг зі зміною напрямку 6Ч5 (с)	10,24	0,04	0,57	10,17	0,02	0,51	9,91	0,03	0,43	10	0,05	0,6
13.	Біг зі зміною напрямку 92 м. (с)	25,62	0,05	0,7	25,4	0,03	0,82	25,04	0,04	0,55	25,13	0,07	0,78
14.	Згинання розгинання тулуба протягом 20 с (кількість згинань)	16,66	0,19	1,59	17,42	0,07	1,64	18,96	0,13	1,85	18,13	0,13	1,78
15.	Метання набивного м'яча вагою 1 кг сидячи (м)	8,76	0,08	1,19	8,39	0,08	1,92	8,36	0,13	1,86	8,46	0,12	1,47
16.	Метання набивного м'яча вагою 1 кг з місця (м)	12,4	0,13	1,91	12,41	0,11	2,64	12,41	0,18	2,48	12,74	0,19	2,22
17.	Метання набивного м'яча вагою 1кг у стрибку (м)	14,01	0,14	1,98	14,91	0,12	2,86	14,93	0,21	2,88	15,10	0,21	2,56

залежить на рівень його швидкісно-силової підготовленості, що засвідчують такі показники: динамометрія лівої і правої руки, результат стрибка у висоту з місця та з разбігу, кількості присідань протягом 20 с, кількості згинань тулуба протягом 20 с – лежачи на спині, час бігу зі зміною напрямку 6?5 м, час бігу зі зміною напрямку "хвінка" 92 м, кількість віджимань від підлоги в упорі лежачи, підтягування у висі на переречині (табл. 2).

На нашу думку розходження показників швидкісно-силової підготовленості зумовлені специфікою вимог до гри на своїй позиції в залежності від амплуа, а також морфологічними особливостями гравців різних амплуа.

Результати дослідження засвідчують необхідність розробки методики контролю швидкісно-силової підготовленості волейболістів 15-17 років з врахуванням ігрового амплуа.

Висновки

- Сучасна практика показує, що методика контролю швидкісно-силової підготовленості волейболістів 15-17 років не враховує морфологічні, та фізичні особливості гравців різних ігрових амплуа, що знижує об'єктивність одержуваної інформації.
- Як показали результати дослідження, у більшості з показників антропометрії та швидкісно-силової підготовленості волейболістів 15-17 років різних ігрових амплуа є статистично достовірні розходження. Це свідчить про те, що контроль швидкісно-силової підготовленості необхідно здійснювати, використовуючи різні критерії оцінки для кожного гравця в залежності від його амплуа.

Література

1. Зайков Л.В. *Обучение и воспитание юного спортсмена*. – Киев: Здоровье, 1984. – 180 с.
2. Зациорский В.М. *Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания)*. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
3. Клещев Ю.Н., Айриянец А.Г. *Волейбол* – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
4. Ковтун В.И. *Развитие и контроль специальной выносливости юных волейболистов.. Автореферат дис... канд. наук по физическому воспитанию и спорту*. (24. 00.01) ДИФК – Львов, 2001. – 20 с.
5. Коско Н.А. *Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой*. – К.: Наук. світ, 2000. – 336 с.
6. Проходовский Р.Я. *Структура физической подготовленности и развития физических качеств определяющих уровень спортивных результатов юных волейболистов*. Дис... канд. наук по физическому воспитанию и спорту. (24. 00.01) НУФВСУ – К., 2002. – 153 с.
7. Гаркуша С.В. *Біомеханічна корекція швидкісно-силової підготовленості волейболістів високої кваліфікації у передзмагальному періоді*. Дис... канд. наук по фізичному вихованню і спорту. – Харків, 2005. – 224 с.

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 15-17 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ
ІГРОВОГО АМПЛУА

Ігор СИНІГОВЕЦЬ

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Анотація. Обґрунтовано особливості розходжень показників антропометричних та швидкісно-силової підготовленості волейболістів 15-17 років з урахуванням ігрового амплуа.

Ключові слова: контроль, волейболісти, швидкісно-силова підготовленість.

ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ С УЧЕТОМ
РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

Игорь СИНИГОВЕЦ

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Обоснованы особенности различий показателей антропометрических и скоростно-силовой подготовленности волейболистов 15-17 лет с учетом различного игрового амплуа.

Ключевые слова: контроль, волейболисты, скоростно-силовая подготовленность.

PECULIARITIES OF SPEED AND POWER PREPAREDNESS
MONITORING IN VOLLEYBALL PLAYERS AGEING 15-17 YEARS
CONSIDERING THEIR GAME AMPOULE

Igor SENEGOVETS

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Abstract. The peculiarities of differences in anthropometric and speed and power preparedness monitoring in volleyball players ageing 15-17 are displayed.

Key words: control, volleyball players, speed and power preparedness
