

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА**

*Розроблена методика вдосконалення фізичної підготовки волейболістів ґрунтується на диференційованому підході до розподілу обсягу структурних компонентів та часу використання фізичних вправ різної спрямованості залежно від специфіки змагальної діяльності спортсменів. Отримані дані про фізичну підготовленість можуть бути використані як критерії для комплексної оцінки фізичних якостей волейболістів при відборі гравців для комплектування команди, що суттєво позначиться на ефективності гри.*

**Ключові слова:** волейбол, фізична підготовка, ігрове амплуа, річний макроцикл; динаміка показників фізичної підготовленості.

*The method of integrating the training of volleyball training on the basis of the design of the model to the end of the first quarter of the discipline of the system has been approved by the customer for the training of its employees and has the right to work for its employees. Otrimani Dani about the fizychnu podgotovlenstvo mozhut buty victorista yak criteria for the complex assessment of physical agility volleyball at vidbori gravtsiv for komplektuvannya command, sco suddovo znachititsya efektivnostI gr.*

**Key words:** volleyball, fitness training, playing role, personal macrocycle; dynamic shows of training facilities.

**Вступ.** Фізична підготовка спортсменів в сучасному волейболі набуває особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій, збільшенням напруги гри, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль в ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику [1; 3; 5]. Значимість цієї сторони підготовки для забезпечення спортивних досягнень у більшості видів спорту, у тому числі і волейболі, привертала увагу спеціалістів різного профілю [3; 6; 8].

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 вимагає нових підходів до розвитку основних рухових якостей волейболістів у процесі спортивного тренування [4; 9; 10].

Удосконалення процесу фізичної підготовки волейболістів в значній мірі залежить від правильного підбору і розподілу засобів і методів в різні періоди річного циклу підготовки. Для цього необхідно мати об'єктивні дані про рівень фізичної підготовленості кожного волейболіста на кожному етапі підготовка, про силу тренувального впливу засобів і методів тренування, спрямованих на розвиток тих чи інших фізичних якостей, про раціональний їх розподіл в рамках конкретного періоду, протягом якого вони будуть використовуватися.

Дослідження цього питання є актуальним на сучасному етапі. Пошук способів і методів підвищення рівня фізичної підготовленості волейболістів може значною мірою сприяти росту їхньої спортивно-технічної майстерності.

**Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програми.** Дослідження виконувалися відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого на 2017-2020 р.р: «Шляхи удосконалення системи фізичного виховання студентів у процесі набуття юридичної освіти в контексті «загальноєвропейський освітній простір»».

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні та розробці методики вдосконалення фізичної підготовки волейболістів з урахуванням ігрового амплуа.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити та визначити стан фізичної підготовленості волейболістів різних ігрових амплуа.

2. Теоретично розробити та експериментально обґрунтувати методику вдосконалення фізичної підготовки волейболістів різних ігрових амплуа.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі НЮУ ім. Ярослава Мудрого (м. Харків) в умовах навчально-тренувальних занять протягом річного макроциклу підготовки волейболістів з вересня 2018 року по вересень 2019 року. Були сформовані 2 групи, контрольна та експериментальна по 12 спортсменів в кожній. Контингент, який брав участь у дослідженні був однієї вікової групи, студенти першого і другого курсів (16–18 років). Усі гравці мали перший спортивний розряд, досвід участі у студентських змаганнях «Сартакіада ЗВО» та аматорських команд із волейболу. Вивчалися тренувальний режим, документи планування навчально-тренувального процесу команд, проводилась апробація окремих тестів. На підставі даних науково-методичної літератури відібрано 10 тестів, більшість із яких традиційно використовуються в практиці наукових досліджень для комплексного оцінювання рівня розвитку фізичної підготовленості волейболістів. Виміри показників проводилися на початку і наприкінці річного макроциклу підготовки [2; 7].

Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використано **комплекс наукових методів дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, педагогічні тестування, методи математичної статистики [11].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розроблена нами методика вдосконалення фізичної підготовки орієнтована на річний макроцикл, включає ряд комплексів фізичних вправ різної спрямованості на розвиток як основних так і спеціальних фізичних якостей волейболістів. Головною особливістю розробленої методики є диференційований підхід до

вдосконалення фізичної підготовки волейболістів відповідно до специфіки змагальної діяльності кожного гравця в залежності від ігрового амплуа, який полягає в перерозподілі змісту тренування та часу їх застосування.

Згідно запропонованої методики, фізична підготовка волейболістів займає 50% часу на загальнопідготовчому етапі, 25–30% на спеціальному і 20–25% на передзмагальному етапі. У перервах між змаганнями в тижневому циклі на фізичну підготовку відводиться 20–25% часу.

В процесі підготовки волейболістів використовувалися основні засобами це: різновиди бігу, стрибкові вправи, вправи на гімнастичній стінці, акробатичні вправи, легкоатлетичні вправи, естафети, рухливі ігри, імітаційні та підвідні вправи, підготовчі вправи для спеціальної фізичної підготовки, які за характером виконання й структурою рухів подібні до основних прийомів техніки, їхніх різновидностей та елементів. Були використані спеціальні вправи на швидкість реакції, спостережливість, координацію рухів, швидкість відповідних дій, швидкість переміщення, вправи для розвитку швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості.

Волейболісти за рік підготовки провели відповідну кількість занять згідно програмних вимог та наприкінці експерименту відбулися позитивні зрушення в показниках фізичної підготовленості, що, цілком імовірно, є результатом навчально-тренувальної роботи в період проведення педагогічного експерименту. Для визначення вірогідності розбіжностей та змін досліджуваних показників було використано непараметричний критерій Манна Уїтні для незалежних вибірок.

Дані дослідження показників фізичної підготовленості свідчать, що волейболісти контрольної групи тих самих ігрових амплуа на початку експерименту істотно не відрізнялися від експериментальної групи щодо більшості досліджуваних показників ( $P > 0,05$ ). Запровадження розробленої нами методики сприяло достовірним змінам середньостатистичних значень показників фізичної підготовленості волейболістів різних ігрових амплуа (Рис. 1).

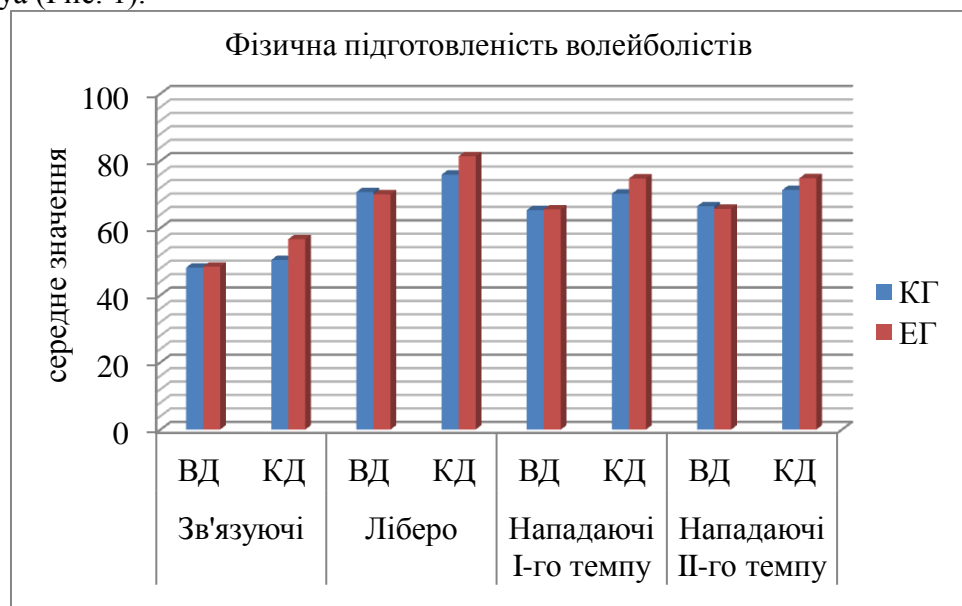


Рис. 1 Динаміка рівня фізичної підготовленості гравців основної і контрольної групи за ігровим амплуа

За даними комплексної оцінки фізичної підготовленості, нападаючі I-го темпу мають найвищі зміни в показниках тестів: «стрибок в довжину з місця» покращився на 4,8%, «кидок набивного м'яча вагою 1 кг» на 5,2% та «човниковий біг 4x9 м» – 5,3%. Натомість, гравці другого темпу були кращими в показниках що визначають швидкісно-силові та силові якості спортсменів: в «стрибках в гору з місця й розбігу» – 5,2% та 5,7%, «згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи» (6,9%) та «підніманні тулуба з положення лежачи» – 6,5% які

достовірно відрізнялися від гравців контрольної групи ( $p < 0,05$ ). Із багатьох показників оцінки фізичної підготовленості гравці ліберо контрольної групи поступаються гравцям експериментальної групи. Показники фізичної підготовленості ліберо контрольної групи є близькими до рівня підготовленості волейболістів нападаючих другого темпу, це свідчить, що фізична підготовка в цій групі не враховує специфіку та ігрове амплуа спортсменів.

Виявлено, що зв'язуючі гравці контрольної групи достовірно поступаються гравцям контрольної групи за показниками рівня розвитку силових та швидко-силових якостей і спеціальної витривалості. Найбільш високий показник спеціальної швидкісної витривалості, за результатами тесту «Біг 92 м зі зміною напрямку» покращився на 5,9%.

Отримані достовірні зміни показників фізичної підготовленості волейболістів кожного ігрового амплуа свідчать про ефективність запропонованої нами методики, яка включає диференційований підхід до розподілу обсягу структурних компонентів та часу використання фізичних вправ різної спрямованості залежно від специфіки змагальної діяльності спортсменів. Отримані дані про фізичну підготовленість можуть бути використані як критерії для комплексної оцінки фізичних якостей волейболістів при відборі гравців для комплектування команди, що суттєво позначиться на ефективності гри.

**Перспективи подальших досліджень пов'язані** з розробкою програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням ігрового амплуа висококваліфікованих волейболістів протягом року.

**Висновки.** Розроблена методика вдосконалення фізичної підготовки волейболістів з урахуванням ігрового амплуа ґрунтується на диференційованому підході до перерозподілу змісту тренувального часу та його застосування у річному макроциклі відповідно до специфіки змагальної діяльності кожного гравця. Запропонована методика сприяла достовірним змінам в оцінці показників фізичної підготовленості волейболістів різних ігрових амплуа.

### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Беляев А. А. Волейбол: учебник для студентов вузов физической культуры / Беляев А. А. – М.: [б. и.], 2002. – 207 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
3. Демчишин А. А. Подготовка волейболистов / А. А. Демчишин, Б. С. Пилипчик – Киев: Здоровья, 1989. – 154 с.тв.
4. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. – Харьков : [б. и.], 2009. – 396 с.
5. Клещев Ю. Н. Волейбол. / Ю. Н. Клещев. – Москва: Школа тренера Ф.З.С., 2005. – 400 с.
6. Лапутин А. Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / А. Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 38 – 46.
7. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании / В. И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин // Наука побеждать. – М.: Астрель, 2006. – 863 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Шинкарук О. А. Орієнтація тренувального процесу відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Збірн. наук. праць. Київ, 2003. – С.46 – 52.
11. Шестакова М. П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физической культуры / М. П. Шестакова; под ред. М. П. Шестакова и Г. И. Попова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 278 с.

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди»

Рада молодих учених університету

Матеріали  
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції  
**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ  
НАУКИ І ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**

31 травня 2019 року

Вип. 47

Збірник наукових праць

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ВЫСШЕЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ  
«Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет  
имени Григория Сковороды»

Совет молодых ученых университета

Материалы  
Международной научно-практической интернет-конференции  
**«ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ»**

31 мая 2019 года

Вып. 47

Сборник научных трудов

УДК 001+37(100)

ББК 72.4+74(0)

Т 33

Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вип. 47. – 859 с.

#### **ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:**

**Коцур В.П.** – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України

#### **РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Базалук О.О.** – доктор філософських наук, професор

**Воловик Л.М.** – кандидат географічних наук, доцент

**Дашкевич Є.В.** – кандидат біологічних наук, доцент (Білорусь)

**Доброскок І.І.** – доктор педагогічних наук, професор

**Євтушенко Н.М.** – кандидат економічних наук, доцент

**Кикоть С.М.** – кандидат історичних наук (відповідальний секретар)

**Руденко О.В.** – кандидат психологічних наук, доцент

**Садиков А.А.** – кандидат фізико-математичних наук, доцент (Казахстан)

**Склярєнко О.Б.** – кандидат філологічних наук, доцент

**Халматова Ш.С.** – кандидат медичних наук, доцент (Узбекистан)

Збірник матеріалів конференції вміщує результати наукових досліджень наукових співробітників, викладачів вищих навчальних закладів, докторантів, аспірантів, студентів з актуальних проблем гуманітарних, природничих і технічних наук.

*Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.*

©Автори статей

©Рада молодих учених університету

©ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

УДК 001+37(100)

ББК 72.4+74(0)

Т 33

Материалы Международной научно-практической интернет-конференции «Тенденции и перспективы развития науки и образования в условиях глобализации»: Сб. науч. трудов. – Переяслав-Хмельницкий, 2019. – Вып. 47. – 859 с.

#### **ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**

**Коцур В.П.** – доктор исторических наук, профессор, академик НАПН Украины

#### **РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

**Базалук О.А.** – доктор философских наук, профессор

**Воловик Л.М.** – кандидат географических наук, доцент

**Дашкевич Е.В.** – кандидат биологических наук, доцент (Беларусь)

**Доброскок И.И.** – доктор педагогических наук, профессор

**Кикоть С.Н.** – кандидат исторических наук (ответственный секретарь)

**Евтушенко Н.М.** – кандидат экономических наук, доцент

**Руденко О.В.** – кандидат психологических наук, доцент

**Садыков А.А.** – кандидат физико-математических наук, доцент (Казахстан)

**Скляренко О.Б.** – кандидат филологических наук, доцент

**Халматова Ш.С.** – кандидат медицинских наук, доцент (Узбекистан)

Сборник материалов конференции вмещает результаты научных исследований научных сотрудников, преподавателей высших учебных заведений, докторантов, аспирантов, студентов по актуальным проблемам гуманитарных, естественных и технических наук.

*Ответственность за грамотность, аутентичность цитат, достоверность фактов и ссылок несут авторы публикаций.*

©Авторы статей

©Совет молодых ученых университета

©ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий

государственный педагогический

университет имени Григория Сковороды