

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

Драчук Сергій, Чуйко Юрій

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація:

Розвиток сучасного волейболу змушує всебічно вдосконалювати технічну підготовленість гравців, яка обумовлює високий ступінь володіння всіма відомими прийомами та руховими діями волейболістів. Утім на різноманітність тактичних варіантів ведення гри впливає якість першого прийому м'яча після подачі, особливо за умови, коли подача останнім часом стала надзвичайно агресивною і спрямованою, у першу чергу, на зруйнування прийому. На додаток до цього добротність даної технічної дії неможлива без певного рівня розвитку спеціальних фізичних якостей. З огляду на це, робота присвячена вивченню тенденції розвитку сучасного студентського волейболу, а саме, якості доведення м'яча після його прийому з подачі за напрямом та висотою траєкторії, а також ступеню розвитку спеціальних фізичних якостей волейболісток студентської команди педагогічного університету. Аналізувались техніко-тактичні дії волейболісток під час офіційних ігор відкритого чемпіонату міста. Спортивна кваліфікація обстежуваних була на рівні першого розряду. Встановлено, що найбільша кількість випадків, де здійснюється перший прийом м'яча, припадає на зони майданчика, які приблизно співпадають з 5 і 6 ігровими зонами. такий розподіл «навантаження» зон майданчика необхідно враховувати у ході застосування вправ з удосконалення прийому м'яча з подачі. Аналіз якості першої передачі м'яча за напрямом показав, що менше однієї третини м'ячів після їх прийому з подачі суперника спрямовується в необхідну зону, де зв'язуючий гравець може розвинути ефективну контратакуючу гру із застосуванням різноманітних тактичних комбінацій. У той час спостереження за висотою доведення м'яча надало інформацію, що трохи більше п'ятдесяти відсотків м'ячів має висоту траєкторії польоту 2 м і вище, яка вважається прийнятною для подальших дій зв'язуючого. Що стосується рівня розвитку спеціальних рухових якостей, то загалом він задовольняє вимоги до застосування фізичних вправ з удосконалення першого прийому м'яча, які зокрема можуть виконуватись у незвичних або ускладнених умовах.

Characteristics of competitive activity and special physical fitness of female volleyball team

The development of modern volleyball makes comprehensively improve the technical preparedness of the players, which leads to a high degree of ownership of all the techniques and motor actions of volleyball players. However, the difference in tactical variants of the game is influenced by the quality of the first ball reception after the serve, especially in conditions when the serve recently became very aggressive and directed, first of all, to the destruction of the reception. In addition, the quality factor of this technical action is impossible without a certain level of development of special physical qualities. Given this, the work is devoted to the study of the development trend of modern student volleyball, namely, the quality of the ball evidence after admission, a year from the presentation in the direction and height of the trajectory, as well as the degree of development of the special physical qualities of the volleyball players of the student team of the pedagogical university. Technical and tactical actions of female volleyball players were analyzed during the official games of the city open championship. Sports qualification of the subjects was at the level of the first category. It has been established that the greatest number of cases where the first ball reception is carried out falls on the site zones, which roughly coincide with 5 and 6 game zones. such a distribution of "load" areas of the site there is a need to take into account in the application of exercises to improve reception of the ball from the pitch. The analysis of the quality of the first ball transfer in the direction showed that less than one third of the balls after their reception from the opponent's submission is sent to the necessary zone, where the player can develop an effective counterattacking game using various tactical combinations. At that time, observing the height of the ball evidence provided information that a little more than fifty percent of the balls have a flight path height of 2 meters and above, which is considered acceptable for further binder actions. With regard to the level of development of special motor qualities, in general, it satisfies the requirements for the use of physical exercises to improve the first ball reception, which in particular can be performed in unusual or complicated conditions.

Характеристика соревновательной деятельности и специальной физической подготовленности волейболисток студенческой команды

Развитие современного волейбола заставляет всесторонне совершенствовать техническую подготовленность игроков, которая обуславливает высокую степень владения всеми приемами и двигательными действиями волейболистов. Впрочем, на различность тактических вариантов ведения игры влияет качество первого приема мяча после подачи, особенно в условиях, когда подача в последнее время стала очень агрессивной и направленной, в первую очередь, на разрушение приема. В дополнение к этому добротность данной технической действия невозможна без определенного уровня развития специальных физических качеств. Учитывая это, работа посвящена изучению тенденции развития современного студенческого волейбола, а именно, качества доказательств мяча после приема году с подачи по направлению и высотой траектории, а также степени развития специальных физических качеств волейболисток студенческой команды педагогического университета. Анализировались технико-тактические действия волейболисток во время официальных игр открытого чемпионата города. Спортивная квалификация обследуемых была на уровне первого разряда. Установлено, что наибольшее количество случаев, где осуществляется первый прием мяча, приходится на зоны площадки, которые примерно совпадают с 5 и 6 игровыми зонами. такое распределение «нагрузки» зон площадки есть необходимость учитывать в ходе применения упражнений по совершенствованию приема мяча с подачи. Анализ качества первой передачи мяча по направлению показал, что менее одной трети мячей после их приема с подачи соперника направляется в необходимую зону, где связующий игрок может развить эффективную контратакующую игру с применением различных тактических комбинаций. В то время наблюдения за высотой доказательства мяча предоставило информацию, что чуть больше пятидесяти процентов мячей имеет высоту траектории полета 2 м и выше, которая считается приемлемой для дальнейших действий связующего. Что касается уровня развития специальных двигательных качеств, то в целом он удовлетворяет требования к применению физических упражнений по совершенствованию первого приема мяча, которые в частности могут выполняться в необычных или осложненных условиях.

Ключові слова:

перший прийом м'яча, the first receiving of the ball, volleyball
волейболістки студентської команди, special студентської команди,
напряма та висота фізичні якості. physical qualities. специальные физические качества

Постановка проблеми. Одним із головних завдань навчально-тренувального процесу у волейболі є оволодіння раціональною технікою ведення боротьби та у вихованні вміння раціонально користуватися нею з метою досягнення високих і стабільних спортивних результатів [5,7].

Нинішнє спрямування розвитку волейболу диктує необхідність всебічної технічної підготовленості гравців, для чого потрібно в рівній мірі володіти всіма відомими прийомами і способами її реалізації [4,8]. Проте на розвиток різноманітності тактичних варіантів ведення гри, а значить, і досягнення у подальшому результату-перемоги над суперником, впливає якість першого прийому м'яча після подачі [12]. Успіх виконання цього технічного елементу залежить від складної взаємодії між гравцями команди та індивідуальної майстерності того, хто приймає м'яч.

Значні досягнення в сучасному волейболі пов'язані з розвитком теоретико-дослідної роботи, спрямованої на пошук нових шляхів підвищення ефективності ігрової діяльності [2,7]. Разом з тим, основні положення наукових праць носять загальнотеоретичний характер і не мають практичного підґрунтя до особливостей виконання першого прийому м'яча. Це означає, що виникає необхідність у зміні методики вдосконалення техніки першого прийому м'яча після подачі суперником.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний волейбол характеризується постійним зростанням конкуренції на змаганнях різного рангу. З огляду на це успішність виступів на змаганнях залежить від високоорганізованої системи підготовки, що висуває підвищені вимоги до рівня техніко-тактичної майстерності, фізичної (загальної і спеціальної) підготовленості як окремих спортсменів, так і команди в цілому [11].

Обумовлена проблема висвітлювалась у роботах різних вчених. Зокрема, одні з них ґрунтовно досліджують розвиток техніко-тактичних взаємодій у волейболі та можливості їх реалізації у ході змагальної діяльності [1,10], а інші-основну увагу звертають на вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості, вважаючи останню фундаментом для зростання спортивної майстерності [3,6,13].

Таким чином, аналіз наукової та методичної літератури підтвердив важливість у сучасному волейболі вдосконалення усіх сторін підготовленості, але при цьому більшістю науковців виокремлюється головне-техніко-тактична підготовка [2,9].

У той же час, на наш погляд, проблема методичного забезпечення техніко-тактичної підготовки не є вирішальною. Особливо це стосується такого її базисного елементу, як удосконалення першого прийому м'яча після подачі, завдяки якому, по суті, багато в чому залежить успішність гри команди.

Мета дослідження – визначити якісні параметри техніки виконання волейболістками першого прийому м'яча після подачі під час змагальної діяльності

студентської команди та дослідити рівень розвитку спеціальної фізичної підготовленості гравців.

Методи дослідження. У роботі використовувались наступні методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження у ході змагальної діяльності, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Констатувальний експеримент передбачив аналіз техніко-тактичної діяльності волейболісток збірної команди Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського у ході змагальної діяльності, а саме, участі у відкритому чемпіонаті м. Вінниці серед жіночих команд. Усього було проаналізовано 11 офіційних ігор. Команда складалась із 12 спортсменок, спортивна кваліфікація яких відповідала рівню I дорослого розряду.

Результати дослідження та їх обговорення. В онову спостережень за змагальною діяльністю був покладений матеріал протоколювання ігор Відкритого чемпіонату м. Вінниці серед жіночих команд. Наші спостереження дозволили виявити найбільш «навантажувальні» зони майданчика, де відбувається перший прийом м'яча після подачі суперником. Для цього половину майданчика умовно поділили на дев'ять зон (див. рис.1).

1 (5,8%)	2 (9,8%)	3 (6,4%)
6 (15,5%)	5 (30,6%)	4 (24,5%)
7 (1,2%)	8 (4,0%)	9 (2,2%)

Рис. 1. Умовні зони майданчика, в яких спостерігається перший прийом м'яча з подачі, у % від загальної кількості подач.

Такими зонами виявилась 5, де спостерігається 30, 6% випадків потрапляння м'яча після подачі суперником, 4 - 24,5% випадків та 6 - 15,5%. Найменш «навантажувальним» зонами виявились такі, що розташовані в лінії атаки команди, а це зони, відповідно, 7, 8, і 9. Їх сумарне «навантаження» становить усього 7,4% від загальної кількості подач, виконаних у ході спостереження за іграми.

Таке розподілення потрапляння м'яча після подачі у ту, чи іншу зону свідчить про низку варіативність подач, застосовуваних командами під час ігор чемпіонату міста.

Успішність атакуючих дій команди залежить від ефективної та різноманітної гри зв'язуючого гравця. Дії якого, у свою чергу, обумовлені якістю доведення м'яча після його прийому з подачі у необхідну зону майданчика. Відомо, що якість другої подачі на атакуючий удар прямо пропорційно зростає із спрямуванням м'яча після його першого прийому у зону А та близької до неї зони В (див. рис.2).

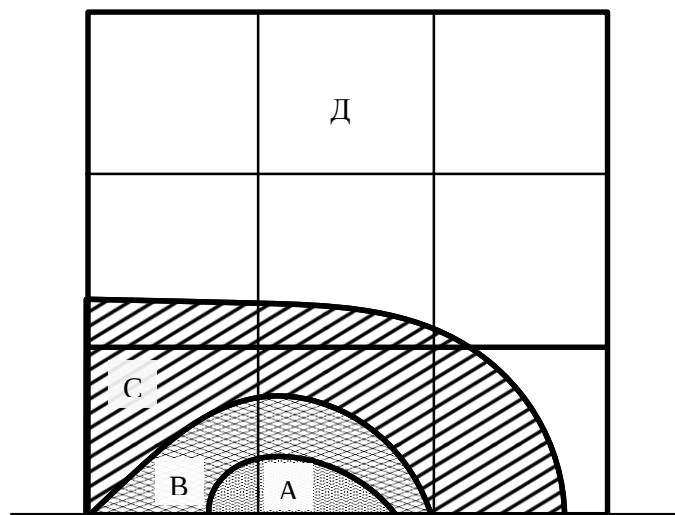


Рис. 2. Орієнтована схема, яка дозволяє аналізувати якість першої передачі м'яча за напрямом (В.Прокопович зі співав., 2015)

- Зона А - якість доведення м'яча складає 100%;
 Зона В - якість доведення м'яча складає 90%;
 Зона С - якість доведення м'яча складає 60 - 70%;
 Зона Д - якість доведення м'яча складає 30%;

Не прийнято м'ячів складає 0%. На жаль, аналіз якості першої подачі м'яча за напрямом у необхідну зону майданчика довів, що тільки 30,7% м'ячів після їх прийому з подачі спрямовується в зони А і В, ще 42,4% м'ячів передаються в зону С, а 14,7% - залишаються в грі, тобто просто піднімаються вгору і знаходяться в зоні Д. Крім того, 12,2% м'ячів виявляються не прийнятими взагалі командою студенток у ході змагань (див. табл. 1).

Таблиця 1

Якісна характеристика доведення м'яча після прийому подачі за напрямом

Технічний прийом, виконуваний у ході змагань	Напрямок польоту м'яча (зони майданчика)				Не прийнято м'ячів
	А	В	С	Д	
Перший прийом м'яча після подачі	Відсоток виконаних дій, %				12,2
	10,2	20,5	42,4	14,7	

Спостереження за висотою доведення м'яча у зони А і В, в яких якість доведення м'яча за напрямом дорівнює 90 - 100%, довело, що тільки 56,0% м'ячів має висоту траєкторії польоту більше 2м., при якій зв'язуючий гравець може у подальшому розвинути ефективну контратаку (див. табл. 2).

Таблиця 2

**Якісна характеристика доведення м'яча після прийому подачі у зони А і В
за висотою траєкторії**

Технічний прийом, виконуваний у ході змагань	Висота доведення м'яча, м			
	< 1,5	1,5 - 1,9	2 - 3	> 3
Перший прийом м'яча після подачі	Відсоток виконаних дій, %			
	12,4	31,6	44,8	11,2

Успішність виконання технічних прийомів ведення гри у волейболі багато в чому залежить від ступеня розвитку спеціальних фізичних якостей. Не винятком у цьому питанні є взаємозв'язок останніх із технікою виконання прийому м'яча після подачі. Тому, у роботі досліджувались притаманні волейболістам рухові якості, такі як швидкість пересування, швидкісна витривалість, швидко - силові можливості, координаційні можливості, гнучкість та сила м'язів. Для цього використовувались контрольні випробування. Результати вимірювання представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Результати тестування спеціальної фізичної підготовленості студентської жіночої волейбольної команди на етапі констатувального експерименту (п = 12)

п/н	Показники фізичної підготовленості	Статистичні показники		
		$\bar{X}$	S	V
1	Пробігання відрізка 9м, с	1,73	0,05	2,89
2	Біг «ялинкою» (94м), с	26,64	1,43	5,36
3	Стрибок у довжину з місця, см	201,26	13,4	6,52
4	Спеціальний тест на координацію рухів, с	19,33	1,89	9,78
5	Нахил вперед із положення сидячи, см	16,78	1,83	10,91
6	Підймання та опускання ніг із положення лежачи, к-сть	26,19	2,70	10,31

Потрібно відзначити, що за статистичними показниками спеціальної фізичної підготовленості обстежувані волейболістки суттєво не відрізняються одна від одної, про що свідчить коефіцієнт варіації. Крім того, аналіз середньо групових величин досліджуваних показників дає підставу стверджувати, що команда волейболісток загалом відповідає рівню кваліфікованих спортсменок.

Висновки. Найбільш „навантажувальні“ місця на майданчику, де найчастіше спостерігається прийом м'яча після подачі, приблизно співпадає із 5 і 6 ігровими зонами (55,1% випадків). Крім того, якість першої передачі м'яча за напрямом до зв'язуючого у необхідну зону дорівнює 30,7%, а за траєкторією польоту м'яча (висотою доведена 2 і більше метра) -56,0%, що є не досить ефективним стосовно організації контрагресивної гри у нападі.

Якість виконання першого прийому м'яча після подачі залежить від особливостей підготовленості волейболісток студентської команди, а саме рівня розвитку певних фізичних якостей. Загалом, рівень розвитку спеціальних рухових якостей студенток - волейболісток дозволяє з метою вдосконалення техніки першого прийому м'яча застосувати фізичні вправи, які зокрема виконуються у незвичних, ускладнених умовах.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці модельно - тренувальних завдань, метою яких є вдосконалення техніки першого прийому м'яча. Такі завдання повинні бути індивідуальними, груповими і командними.

Список літературних джерел:

References:

1. Борисова О., Шльонська О. Удосконалення техніко - тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів на основі моделювання дій нападників. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця, 2017. № 3. 8 – 15.
2. Гамалий В.В., Шлєнская О.Л. Техничко - тактичєская підготовка кваліфікованих спортсменов в командних ігрових видах спорту с ограниченим ігровим пространством (на матеріалє волейболє). Наука в олімпійському спортє. К., 2016. №1. 51 - 58.
3. Гарипов А.Т., Клєщєв Ю.Д., Фомин Е.В.. Скоростно-силовая підготовка юних волейболісток: методичєские рекомендації. М.: ВФВ, 2009.35 с.
4. Данилов С., Г.Г. Шипулин. Мировой мужской волейбол. Минск: Харвест, 2005. 25 с.
5. Драчук С.П., Мельник О.Г., Кузьмєк В.Б. Біомєханічні особливості нападаючого удару у волейболі. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: ВДПУ, 2012. 93 – 98.
6. Драчук С.П., Мельник О.Г., Черниш М.С., Кузьмєк В.Б. Роль м'язових відчуттів та шляхи їх удосконалення в підготовці юних волейболістів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 124 – 131.

1. Borysova O., Shlonska O. (2017). Udoskonalennia tekhniko - taktychnoi pidhotovky kvalifikovanykh voleibolistiv na osnovi modeliuvannia dii napadnykiv. [Improvement of technical and tactical training of qualified volleyball players on the basis of modeling of attackers' actions]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia. Vinnytsia, № 3. 8 – 15.
2. Hamalii V.V., Shltnskaia O.L. (2016). Tekhnyko-taktycheskaia pidhotovka kva-lyfitysyrovannykh sportsmenov v komandnykh yhrovikh vydakh sporta s ohra-nychennym yhrovym prostranstvom (na materyale voleibola) [Technical - tactical training of qualified athletes in team team sports with limited playing space]. Nauka v olymпыiskom sporte. K., №1. 51 - 58.
3. Harypov A.T., Kleshchëv Yu.D., Fomyn E.V. (2009). Skorostno-sylovaia podho-tovka yunikh voleibolystok [Speed-strength training of young volleyball players]: metodycheskye rekomendatsyy. M.: VFV, 35 s.
4. Danylov S., Shypulyn H.H. (2005). Myrovoi muzhskoi voleibol [World Men's Volleyball]. Mynsk: Kharvest, 25 s.
5. Drachuk S.P., Melnyk O.H., Kuzmik V.B. (2012). Biomekhanichni osoblyvosti napadaiuchoho udaru u voleiboli [Biomechanical features of strike attack in volleyball]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia. Vinnytsia: VDPU, 93 – 98.
6. Drachuk S.P., Melnyk O.H., Chernysh M.S., Kuzmik V.B. (2013). Rol miazovykh vidchuttiv ta shliakhy yikh udoskonalennia v pidhotovtsi yunikh voleibolistiv [The role of muscle sensation and ways to improve them in the training of young volleyball players]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia. Vinnytsia: TOV „Lando LTD“, 124 – 131.

7. Ермаков С.С., Крюков Ю.Г., Маслов И.Н. Некоторые особенности моделирования соревновательной деятельности волейболистов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков: ХХПИ, 1997. №3.3-4.
8. Дробний П., Козак Є. Порівняльний аналіз виступів жіночих збірних команд України з провідними командами Європи з волейболу. Фізична культура, спорт та здоров'я націй. Випуск 19 (Том 2). Вінниця: ТОВ: Планер, 2015. 120 - 129.
9. Кудряшов Е.В. Характеристика технической подготовленности волейболисток различной квалификации. Теория и практика физического воспитания. Донецк: Алекс, 2003. № 1. 36 - 39.
10. Носко Н.А. Моделирование техники нападающих ударов волейболистов различных возрастных групп. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 1999. № 18. 40 - 44.
11. Пермяков Н.Н. Направленность тренировочных воздействий в волейболе. Теория и практика физической культуры. 1981. № 2. 28 - 30.
12. Прокопович В., Соловьёв О., Гузенко - Прокопович Т. Поиск путей тренировки и совершенствования агрессивной подачи и контр-агрессивного приёма мяча как основных компонентов качества ведения игры в современном волейболе. Фізична культура, спорт та здоров'я націй. Випуск 19 (Том 2). Вінниця: ТОВ:Планер. 2015. 307 - 319.
13. Совицкая Г.В. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе: методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов специализации «Волейбол», Ульяновск: УлГТУ, 2009. 22с.
- 7.Ermakov S.S., Kriukov Yu.H., Maslov Y.N. (1997). Nekotore osobennosti modelirovaniia sorevnovatelnoi deiatelnosti voleibolistov [Some features of simulation of volleyball competitive activities.]. Fizicheskoe vospytanye studentov tvorcheskikh spetsialnostei. Kharkov: KhKhPY, №3. 3-4.
- 8.Drobnyi P., Kozak Ye. Porivnialnyi. (2015). Analiz vystupiv zhinochikh zbirykh komand Ukrainy z providnyimi komandamy Yevropy z voleibolu [Comparative analysis of the performances of women's national teams of Ukraine with the leading teams of European volleyball]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Vypusk 19 (Tom 2). Vinnytsia: TOV: «Planer», 120 - 129.
- 9.Kudriashov E.V. (2003). Kharakteristika tekhnicheskoi podhotovlennosti voleibolistok razlichnoi kvalifikatsii [Characteristics of technical preparedness of female volleyball players of various qualifications]. Teoriya y praktyka fizicheskoho vospitaniia. Donetsk: Aleks, № 1. 36 - 39.
10. Nosko N.A. (1999). Modelyrovanye tekhniky napadaiushchykh udarov voleibolistov razlychnykh vozrastnykh hrupp [Simulation of the technique of attacking shots of volleyball players of different age groups]. Pedahohyka, psykholohyia y medyko-byolohycheskye problemy fizicheskoho vospitania y sporta. № 18. 40 - 44.
11. Permiakov N.N. (1981). Napravlennost trenyrovochnykh vozdeistviy v voleibole [Orientation of training effects in volleyball]. Teoriya y praktyka fizicheskoi kultury. № 2. 28 - 30.
12. Prokopovych V., Solovëv O., Huzenko - Prokopovych T. (2015). Poysk putei trenyrovky y sovershenstvovaniia ahressyvnoi podachy y kontrahressyvnoho pryëma miacha kak osnovnykh komponentov kachestva vedeniya yhri v sovremennom voleibole [Search for ways to train and improve aggressive delivery and counter-aggressive reception of the ball as the main components of the quality of play in modern volleyball]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Vypusk 19 (Tom 2). Vinnytsia: TOV «Planer», 307 - 319.
13. Sovytskaia H.V. (2009). Obshchaia y spetsyalnaia fyzicheskaia podhotovka voleibolistov v uchebnom y trenyrovochnom protsesse [General and special physical training of volleyball players in the educational and training process]: metodycheskye ukazaniya k praktycheskym zaniatyam dlia studentov 1-3 kursov spetsyalyzatsyy «Voleibol», Ulianovsk: UIHTU, 22 s.

doi:

Відомості про авторів:

Драчук С.П.; orcid.org/0000-0001-5783-8830; drachukserhii@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, вул.Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.

Чуйко Ю.А.; orcid.org/0000-0001-9223-1380; flak40309@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, вул.Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.