

ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Шаверський В. К., Вислоцька А. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Синельникова Т. В.

Бердичівський фаховий коледж промисловості, економіки та права

Анотація. У статті представлені дослідження ефективності впровадженого комплексу вправ для підвищення показників техніко – тактичної підготовки волейболісток протягом змагального періоду. Встановлено, що використання в навчально-тренувальному процесі комплексу вправ які за складністю перевищують змагальні дії значно покращили показники техніко – тактичної підготовки волейболісток.

Ключові слова: волейбол, вправи, тренувальний процес, тактична підготовка.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Дослідження сучасних науковців [1,2,4,] свідчать про те що, однією з найважливіших тенденцій розвитку сучасного волейболу є застосування нападаючих дій із задньої лінії волейбольного майданчика і силової подачі у стрибку, це забезпечує високу ефективність змагальної діяльності гравців команди. Але на даному періоді приділяється недостатньо уваги вдосконаленню цих техніко-тактичних дій у системі гри кваліфікованих волейболістів.

Особливого значення набуває розробка індивідуальних і групових моделей техніко-тактичних дій у нападі кваліфікованих волейболістів, на підставі аналізу змагальної діяльності провідних волейболістів світу з урахуванням ігрової спеціалізації гравця [3].

Мета роботи полягає в дослідженні ефективності впровадженої програми покращення показників техніко – тактичної підготовки волейболісток протягом змагального періоду.

Організація досліджень. Дослідження проводилось під час навчально – тренувального процесу волейболісток команди «Полісся - ЖДУ» м. Житомир. Члени команди крім програми підготовки в змагальному періоді один раз в

тиждень для покращення показників техніко – тактичної підготовки виконували запропоновану нами програму основою якої було виконання вправ близьких за своїми діями до змагальних. Впроваджений комплекс складався з вправ; переключення; удосконалення техніки індивідуального блокування; удосконалення групового блокування; удосконалення комбінаційних дій в нападі; комбінація «зона»; комбінація «хрест». Впроваджені вправи, за складністю перевищували змагальні дії і формували стійкість до змагальної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення ефективності впроваджених ігрових вправ для підвищення показників техніко – тактичної підготовки нами було проведено тестування волейболісток команди «Полісся - ЖДУ» в кінці підготовчого періоду, в середині змагального періоду, після першого кола чемпіонату України та після завершення чемпіонату (табл. 3.1).

Виходячи з результатів тестування в кінці підготовчого періоду у волейболісток команди «Полісся - ЖДУ» показники тестування несуть низький результат та не перевищують 3 бали. Так показник вправи подача м'яча в слабшого гравця в середньому становить 2,85 бали. Показник атакуючий удар з блокуванням партнерами становить 2,72 бали, результат вправи прийом м'яча в захисті атакуючого удару в середньому становить 2,52 бали, середній показник тестування вправи блокування м'яча під час виконання атакуючого удару становить 2,66 бали.

В середині змагального періоду в тестуванні волейболісток прослідковується підвищення показників. Так показник вправи подача м'яча в слабшого гравця в середньому становить 3,18 бали. Показник атакуючий удар з блокуванням партнерами становить 3,11 бали, результат вправи прийом м'яча в захисті атакуючого удару в середньому становить 2,99 бали, середній показник тестування вправи блокування м'яча під час виконання атакуючого удару становить 2,91 бали.

Таблиця 3.1

Показники техніко-тактичної підготовки волейболісток команди «Полісся - ЖДУ» м. Житомир в кінці підготовчого періоду, в середині змагального періоду, після першого кола чемпіонату України та в кінці змагального періоду

№ п/п	Вид тестування	В кінці підготовчого періоду	В середині змагального періоду	Після першого кола чемп. України	Після завершення чемп. України
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
1.	Подача м'яча в слабшого гравця (бали)	2,85±0,25	3,18±0,30	3,49±0,29 P < 0,01	3,57±0,31 P < 0,01
2.	Атакуючий удар з блокуванням партнерами (бали)	2,72±0,29	3,11±0,25	3,38±0,23 P < 0,01	3,49±0,25 P < 0,01
3.	Прийом м'яча в захисті атакуючого удару (бали)	2,57±0,30	2,99±0,24	3,35±0,27 P < 0,01	3,52±0,22 P < 0,01
4.	Блокування м'яча під час виконання атакуючого удару (бали)	2,66±0,31	2,91±0,21	3,37±0,20 P < 0,01	3,51±0,22 P < 0,01

Результат тестування по закінченню першого кола чемпіонату України у волейболісток прослідковуються позитивні зміни так показник вправи подача м'яча в слабшого гравця в середньому становить 3,49 бали $P < 0,01$. Показник атакуючий удар з блокуванням партнерами становить 3,38 бали $P < 0,01$, результат вправи прийом м'яча в захисті атакуючого удару в середньому становить 3,35 бали $P < 0,01$, середній показник тестування вправи блокування м'яча під час виконання атакуючого удару становить 3,37 бали $P < 0,01$.

Після завершення чемпіонату України в тестуванні волейболісток прослідковується підвищення показників вправи подача м'яча в слабшого гравця в середньому становить 3,57 бали $P < 0,01$. Показник атакуючий удар з блокуванням партнерами становить 3,49 бали $P < 0,01$, результат вправи прийом м'яча в захисті атакуючого удару в середньому становить 3,52 бали $P < 0,01$, середній показник тестування вправи блокування м'яча під час виконання атакуючого удару становить 3,51 бали $P < 0,01$.

Висновки

Встановлено що, при використанні ігрових вправ наближених по своїм діям до техніко – тактичним діям в ігрових ситуаціях відбувається підвищення якості виконання таких показників як подача м'яча, атакуючий удар, прийом м'яча та блокування у волейболісток.

Список використаних джерел

1. Беляєв А. В. Волейбол. / А. В. Беляєв. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
2. Клещев Ю. Н. Волейбол. / Ю. Н. Клещев. – Москва: Школа тренера Ф.З.С., 2005. – 400 с.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
4. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.