

- общество. ЛГУ, 1967.-С.238.*
3. *Карсаевская Т.В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека. - Л.: Медицина, 1970.-254 с.*
 4. *Лутовина Н.Ю. Глазкова Н.М. Об изучении конституции у спортсменов //Вопр. антропологии.-1966.-Вып.23.-С.24-38.*
 5. *Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека: (системный анализ).- Донецк: ДонГУ, 1998.-300 с.*
 6. *Хачатурян Ю.А. Самоконтроль в физической культуре. М.:Знание, 1991.-32 с.*

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УДАРНИХ РУХІВ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНОГО ВІКУ

Носко М.О.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Для волейболу як олімпійського виду спорту характерна гостра конкуренція на міжнародній арені. Особливо це спостерігається на офіційних змаганнях: чемпіонатах та кубках Європи, світу і Олімпійських іграх. Сучасний волейбол вимагає від спортсменів високої функціональної підготовки, вдосконалого володіння усіма технічними прийомами гри, психологічної стійкості та наготованості на гру. Для виховання спортсменів вищої кваліфікації необхідно додержуватись послідовності усіх етапів навчання і виховання — починаючи з самого раннього дитинства, відбору в спортивну школу, до її завершення на самих відповідальних змаганнях /1/.

На кожному етапі навчання і виховання необхідно застосовувати найбільш ефективну методику навчально-тренувального процесу, використовувати існуючі різні засоби і методи, чергування різних за характером та рівнем навантаження з урахуванням індивідуальних якостей і особливостей методики навчання, постійно виховувати психологічно стійкого спортсмена /2,3/. Для того щоб правильно планувати навчально-тренувальний процес, необхідно знати вікові параметри організму тренуючих волейболістів.

На сучасному рівні розвитку волейболу для досягнення високих техніко-тактичних показників тренувальний процес необхідно проводити систематично. Оволодіння технікою і тактикою гри здійснюється під час багаторазового повторювання протягом багаторічного тренувального процесу.

У теорії волейболу і у практичній діяльності тренерів прийнято вважати (чи визначати) шість основних технічних елементів техніки гри у волейбол: нападаючий удар, подача, блокування, прийом передачі зверху, прийом м'яча з подачі та захисту з елементами страхування. Зупинимося на двох елементах техніки гри: нападаючого удару і подачі. Подача є дуже важливим технічним елементом гри. Якщо команда не подає подачі або подає слабо, т.б. технічно не володіє цим технічним елементом, то виграти гру чи партію не можливо. Нападаючий удар є головною завершальною дією технічного елемента гри — підсумком загальних зусиль і праці всієї команди, і від його реалізації залежить підсумок гри /4/.

Нами виконувались педагогічні спостереження тривалий період часу на іграх різного рівня і масштабу змагань, а також серед волейболістів різних вікових груп /13-24 років, 15-16 років, 17-18 років і старших/.

Спостереження проводились за збірною командою України на відбіркових іграх до участі в Чемпіонатах Європи і світу /м. Харків, м. Черкаси/.

чемпіонат України серед команд вищої і І ліг, а також на змаганнях на першість України серед школярів різних вікових груп /м. Київ, м. Чернігів, м. Харків та інші/. Всього записано та проаналізовано близько 120 ігор.

Проведені педагогічні спостереження дозволили визначити загальні тенденції по кожній віковій групі ефективності подач і нападаючих ударів, їх значення в загальному арсеналі технічних дій волейболістів; визначення зончастин волейбольного майданчика, в яку найчастіше виконуються подачі, спосіб виконання подачі та ефективність подачі в ці зони; визначення зон волейбольного майданчика, із якого найчастіше виконується нападаючий удар, спосіб виконання нападаючого удару проти блоку /одиначного, групового/, без блоку /обманний удар/; визначення точності нападаючих ударів із різних зон і ефективність нападаючих ударів /5/. Результати педагогічних спостережень показують, що доля подач і нападаючих ударів /в %/ в загальному арсеналі технічних дій волейболістів складає: в 13-14 років подачі — 17,33%, нападаючі удари — 24,29%; в 15-16 років відповідно подачі — 16,0%, нападаючі удари — 21,94%, в 17-18 років подачі — 14,71%, нападаючий удар — 21,99% і в 19 років і старших відповідно — 13,55% і 21,03%.

Врахування подач і нападаючих ударів визначалось із більшого загального арсеналу технічних засобів, що склалися із багатогранності різних способів і прийомів, які пов'язані із шістьма основними групами прийомів, якщо не враховувати їх варіантів. Як ми вже вказували, особливе місце займають нападаючі удари, оскільки вони поєднують у собі, при майстерному виконанні, сконцентровану силу, найвищу швидкість, спритність і точність, і вони є логічним завершенням усіх зусиль команди. Що стосується їх значення для успіху команди, то у техніці гри цим ударам належить центральне місце. В загальному об'ємі найбільш часто використаних технічних елементів на їх долю припадає 22% /середній показник усіх вікових груп/.

Великий інтерес являють показники частоти і ефективності виконання нападаючих ударів із різних зон волейбольного майданчика /в %/, в кожній віковій групі. В 13-14 років нападаючі удари найбільш частіше виконуються із четвертої зони, а їх ефективність — 28,45%, відповідно в третій і другій зонах 27,27% і 28,81%. В 15-16 років найбільший відсоток нападаючих ударів із четвертої зони, а ефективність — 36,65%, в третій зоні ефективність — 40,8%, в другій зоні — 36,15%. В 17-18 років найчастіше нападаючий удар виконується із четвертої зони, а його ефективність — 39,74% еквівалент нападаючих ударів в третій і другій зонах приблизно однаковий, але в третій зоні ефективність їх значно вища — 39,5%, а в другій — 33,1%; більша ефективність нападаючих ударів, в цій віковій групі в першій зоні — 45,45%, у дорослих волейболістів /19 років і старших/ інше співвідношення. Нападаючий удар найчастіше /39,59%/ виконується із четвертої зони, але його ефективність найменша — 43,34%, а в другій за частотою нападаючих ударів /32,12%/, є третя зона, а ефективність найбільша — 55,28% в другій зоні частота нападаючих ударів — 20,85%, ефективність — 48,84%, в першій зоні частота нападаючих ударів — 5,03%, а ефективність досить висока — 42,17%.

Не менш важливий інтерес являють показники виконання нападаючого удару проти одиначного, групового блоку і обманного удару. Так, наймолодші волейболісти /13-14 років/ з першої зони майданчику виконують нападаючі удари проти одиначного блоку всього — 3,33%, без блоку взагалі — 96,67%, а групові блоки в цьому віці не ставлять взагалі /0,0%/, тому, що це удар з другої лінії,

тобто лінії захисту; з другої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 15,25%, проти групового — 49,15% і без блоку — 35,6%; з третьої зони майданчика нападаючий удар проти одиночного блоку 28,57%, проти групового блоку — 49,35% і без блоку — 22,08%; з четвертої зони ігрового майданчика нападаючий удар проти одиночного блоку — 18,1%, проти групового блоку — 66,38% і без блоку — 15,52%; з п'ятої зони майданчика нападаючі удари не виконуються зовсім; з шостої зони нападаючі удари проти одиночного і групового блоків — 17,64%, а без блоку — 82,36%.

У волейболістів вік яких 15-16 років з першої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 6,67%, без блоку — 93,33%, а групового блоку як і в молодшій групі нема /0,0%/; з другої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 23,7%, проти групового блоку — 58,23%, та без блоку — 181%; з третьої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 51,53%, проти групового 21,17%, без блоку — 27,3%; з четвертої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 9,02%, проти групового 89,85%, та без блоку всього — 1,13%; з п'ятої зони майданчика нападаючі удари не виконуються зовсім; з шостої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного і групового блоку — 17,64% та без блоку — 82,36%.

В старшій віковій групі волейболістів /17-18 років/ з першої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 27,27%, проти групового — 9,1% і без блоку — 63,64%; з другої зони ігрового майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 9,92%, проти групового — 85,12% і без блоку — 4,96%; з третьої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 34,45%, проти групового блоку — 57,14% і без блоку — 8,4%; з четвертої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 5,63%, проти групового блоку — 91,72% і без блоку 2,65%; з п'ятої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 41,0%, проти групового блоку — 20,0% і без блоку — 40,0%; з шостої зони нападаючі удари проти одиночного блоку — 16,77%, проти групового блоку — 16,67% і без блоку — 66,67%.

У волейболістів віком 19 років і старших такі показники: з першої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 19,29%, проти групового блоку — 15,66% і без блоку — 65,06%; з другої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 31,69%, проти групового блоку — 56,98% і без блоку — 10,76%; з третьої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 349,25%, проти групового — 49,43% і без блоку 11,32%; з четвертої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 15,0%, проти групового — 81,0%, без блоку — 3,98%; з п'ятої зони майданчика нападаючі удари проти одиночного блоку — 6,25%, проти групового — 31,25%, без блоку — 62,5%; з шостої зони нападаючі удари проти одиночного блоку — 4,17%, проти групового — 4,17%, без блоку 91,67%.

Що стосується подач, то спочатку значення їх зводилось до введення м'яча в гру. Поступово вони перетворилися в немаловажливий нападаючий прийом, який використовується командою, і значно впливає на підсумок гри. Зросло значення подачі в зв'язку із забороною блокування подач, що дало можливість багатьом гравцям виконувати подачу безпосередньо як нападаючий удар із розбігу з-за лінії подачі та по всій ширині ігрового майданчика.

Особливо виразні роль і значення введених з 1 січня 1999 року нових правил, де зазначено, що неподана подача теж є помилкою, але за яку уже

нараховується очко команді яка готувалась до прийому подачі.

Волейболісти молодшої вікової групи /13-14 років/ виконують подачу в першу зону — 15,74% при ефективності 93,55%; в другу зону відповідно — 2,54% і 60,0%; в третю зону — 5,58% і 45,45%; в четверту зону — 1,51 і 33,33%; в п'яту зону — 23,86% і 95,76%; в шосту зону — 50,76% і 98,0%.

Волейболісти середньої групи /15-16 років/ виконують подачу в першу зону — 17,4%, а ефективність 91,67%; в другу зону відповідно — 1,85% і 50,0%; в третю зону — 3,7% і 53,57%; в четверту зону — 1,05% і 62,5%; в п'яту зону — 20,16% і 94,77%; в шосту зону — 55,88% і 97,17%.

Волейболісти старшої групи /17-18 років/ виконують подачу в першу зону — 12,8% і ефективність 80,0%, в другу зону — 0,32% і 71,43%; в третю зону — 2,24% і 28,57%; в четверту зону — 1,28% і 25,0%; в п'яту зону — 14,38% і 88,9%; в шосту — 69,0% і 90,75%.

Волейболісти дорослі /19 років і старші/ виконують подачу в першу зону — 20,0% при ефективності 96,4%; в другу зону відповідно — 0,94% і 69,23%; в третю зону — 3,99 і 60,0%; в четверту — 0,73% і 40,0%; в п'яту зону — 25,06% і 94,78%; в шосту зону — 49,24% і 95,28%.

За ефективність при виконанні подачі ми вважали точність попадання в задану зону, а не її виграш.

Із всього вищесказаного можна зробити висновок, що техніка ударів у волейболі достатньо складна, а прояв її у грі все-таки варіативний. До цього можна додати значне число варіантів, власне ударів по м'ячу, т.б. індивідуальні виконання.

Отже, можна стверджувати, що для оволодіння технікою гри потрібно буде значно більше часу ніж прийнято вважати. А це означає, що відпрацювання майстерності в ударних рухах волейболістам необхідно розпочинати з раннього віку, з урахуванням раніше відпрацьованої методики.

Література

1. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583с.
2. Матвеев Л.П. *Основы спортивной тренировки.* — М.: Физкультура и спорт, 1977. — с. 29–221.
3. Лапутин А.Н. *Гравитационная тренировка.* — К.: Знання, 1999. — 320 с.
4. Ермаков С.С. *Структура основных технических приемов игры в волейбол как система ударных движений. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.* — М.: 1991.— 23 с.
5. Носко Н.А. *Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп. Дисс. ... канд. пед. наук. КГИФК.* — К.: 1986. —228 с.