

УДК 796.325

Жула В. П., Жула О. В., Булавчик М. О., Соцька Ю. А., Сергєєва А. І.

РІВЕНЬ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ВІДПОВІДНО ДО СПОРТИВНОГО РОЗРЯДУ ЗГІДНО КОНТРОЛЬНИХ ТЕСТІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІ

Розглянуто основні умови гнучкого та ефективного управління навчально-тренувальним процесом з постійним контролем й аналізом спеціальних рухових якостей волейболісток. Визначено, що за більшістю тестів рівень фізичної підготовки волейболісток відповідає спортивному розряду кандидат в майстри спорту. Найслабкішим результатом виявилося підтягування на перекладині, що відповідає II розряду. Найкращими – тест на спритність А. Н. Моторіна та прийняття положення сидячи із положення лежачи на спині, що відповідає спортивному званню майстер спорту. Встановлено недостатність силової підготовки.

Ключові слова: фізична підготовка, волейболістки, волейбол.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.

Успішність підготовки спортсменів у сучасних умовах залежить від ефективності методів організації, управління, контролю та раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, урахування їх індивідуальних і морфофункціональних особливостей [1, 4].

Контроль за станом спортсменів – це своєчасне отримання об'єктивної інформації про рівень розвитку фізичних якостей [3, 5].

Для ефективного управління підготовкою спортсменів необхідні основні елементи в системі контролю ефективності тренувального процесу: комплекс технічних засобів вимірювання та реєстрація підготовленості спортсмена; обґрунтована програма обстеження; алгоритм і програма обробки експериментальних даних комп'ютерними програмами; методики й алгоритм побудови модельних характеристик по комплексу експериментальних даних; адекватна для кожного етапу підготовки еталонна модель підготовленості; науково обґрунтована скоректована програма підготовки спортсмена; відповідні науково обґрунтовані методи і засоби підготовки [2, 6, 7].

Дослідження виконано в межах науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка «Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп» (№ 0112U001072).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовленість визначає загальну працездатність. При високому рівні фізичної підготовленості спортсмен набуває здатність виконувати великий обсяг роботи, підвищується ефективність і швидкість відновлення після великих фізичних навантажень, а також в інтервалах між ними [4].

Функціональний потенціал організму, набутий у процесі загальної фізичної підготовки, є лише необхідною передумовою для успішного удосконалення в тому чи іншому виді спорту, однак, сам по собі не зможе забезпечити досягнення високих спортивних результатів без наступного корегування функціональної бази засобами спеціальної фізичної підготовки [3].

У масштабі річного циклу тренування у волейболі спеціальна фізична підготовка повинна сприяти вибірково спрямованій адаптації організму до специфічного рухового режиму, який характерний у спортивній діяльності, підвищенню моторного потенціалу гравців, планомірному виведенню можливостей організму на той рівень спеціальної працездатності, який необхідний для успішного виступу на змаганнях [1].

Комплексний і різнобічний характер вправ у волейболі вимагає високої фізичної підготовленості спортсменів, а конкретно – розвитку таких рухових якостей, як загальна і спеціальна витривалість, сила, швидкість, спритність. Для ефективного керування їх розвитком важливий комплексний динамічний контроль на різних етапах підготовки спортсменів [1, 3].

Головною умовою гнучкого та ефективного управління тренувальним процесом є постійний аналіз всіх його компонентів. Прикладом даного аналізу можуть слугувати тести контрольних вправ і нормативів з фізичної підготовки волейболістів, що спеціалізуються по такому виду спорту як волейбол [5].

Мета роботи полягає в експериментальній перевірці ефективності навчально-тренувального процесу волейболісток високої кваліфікації у змагальний період та виявленні слабких сторін у фізичній підготовці.

Завдання дослідження. Визначити рівень фізичної підготовленості волейболісток відповідно до спортивного розряду згідно контрольних тестів з волейболу.

Методи та організація дослідження. У процесі дослідження використовувалися емпіричні методи, а саме – тестування фізичної підготовленості. Дослідження проводилося у спортивному залі НУЧК імені Т. Г. Шевченка під час навчально-тренувального процесу волейболісток команди суперліги України «Університет-ШВСМ», загалом 14 спортсменок з розрядом кандидат в майстри спорту України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рівень фізичної підготовленості волейболісток значною мірою залежить від спрямованості навчально-тренувального процесу, який визначає його структуру, зміст, методи та засоби їх реалізації й контролю. Він зростає в тому випадку, коли в навчально-тренувальному процесі раціонально зливаються обсяг, інтенсивність і спрямованість тренувального впливу. При цьому велике значення має оптимальне використання загальної й спеціальної фізичної підготовки.

Фізичні вправи, які використовуються в загальній фізичній підготовці волейболісток, повинні освоюватися спортсменками лише тією мірою, в якій необхідно для прогресу в обраному ними виді спорту.

Рухове тестування волейболісток високої кваліфікації проводилось згідно з існуючими методиками. Проведено контрольні іспити за допомогою спеціальних комплексів вправ та тестів (табл. 1).

Таблиця 1

**Середньостатистичні показники стану фізичної підготовленості
волейболісток високої кваліфікації (n=14)**

№ з/п	Контрольні вправи та нормативи	Один. вимірів	Волей-болістки	Спортивне звання			Відповідність до розряду
				І-й дорослий	КМС	МС	
1.	Біг «ялинка» 92 м	с	26,5	26,6	26,1	25,7	I
2.	Біг 30 м з високого старту	с	4,4	4,5	4,4	4,3	КМС
3.	Човниковий біг 6x5 м	с	10,9	11,0	10,9	10,8	КМС
4.	Стрибок у довжину з місця	м	2,35	2,35	2,55	2,70	I
5.	Стрибок угору поштовхом двох ніг з місця (пр. Абалакова)	см	43	38	42	47	КМС
6.	Стрибок з розбігу поштовхом двох ніг з торканням предмету однією рукою на максимальній висоті	см	62	54	61	66	КМС
7.	Метання набивного м'яча однією рукою стоячи	м	14	11	13	15	КМС
8.	Тест на гнучкість	см	22,5	20	22,5	24,5	КМС
9.	Тест на спритність Моторіна	град.	361	341	352	361	МС
10.	Прийняття положення сидячи із положення лежачи на спині	кіль-ть разів	46	43	44	46	МС
11.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	кіль-ть разів	16	13	16	19	КМС
12.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 10 с	кіль-ть разів	10	10	11	11	I
13.	Станова сила (утримання)	кг	125	125	130	135	I
14.	Присідання протягом 20 с	кіль-ть разів	16	14	16	17	КМС
15.	Стрибок угору з присіду з прогином протягом 20 с	кіль-ть разів	13	12	13	14	КМС
16.	Стрибки на оптимальну висоту з розбігу з торканням відмітки	кіль-ть разів	17	17	19	20	I
17.	Підтягування на перекладині	кіль-ть разів	1	2	3	5	II
18.	Біг-стрибки 18 м з ноги на ногу	с	4,2	4,4	4,2	4,1	КМС
19.	Стрибки на двох ногах 9 м	с	3,5	3,7	3,5	3,3	КМС
20.	Потрійний стрибок	м	8,0	7,7	8,0	8,3	КМС
21.	Човниковий біг 9x3x6x3x9 м	с	8,7	8,7	8,4	8,2	I
22.	Підняття ніг до прямого кута протягом 10 с (у висі)	кіль-ть разів	4	4	4	5	КМС

З 29 тестів, запропонованих М. І. Попічевим [5], нами було обрано 22, а саме: біг «ялинка» 92 м, біг 30 м з високого старту, човниковий біг 6x5 м, стрибок у довжину з місця (три спроби), стрибок угору поштовхом двох ніг з місця (пр. Абалакова), стрибок з розбігу поштовхом двох ніг з торканням предмету однією рукою на максимальній висоті, метання набивного м'яча однією рукою стоячи, тест на гнучкість (стоячи на гімнастичній лаві, не згинаючи ноги у колінних суглобах, виконується максимальний нахил уперед з торканням лінійки, за нуль береться площина поверхні лави), тест на спритність А. Н. Моторіна (вихідне положення стопи разом, руки на поясі, стрибком повернутися максимально ліворуч, при приземленні не втрачати рівновагу та в.п. рук), прийняття положення сидячи із положення лежачи на спині (стопи закріплені), згинання та розгинання рук в упорі лежачи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи протягом 10 с, у висі підняття ніг до прямого кута протягом 10 с, станова сила (утримання), присідання протягом 20 с, стрибок угору з присіду з прогином протягом 20 с, стрибки на оптимальну висоту з розбігу з торканням відмітки (двократне не торкання вважається основою для припинення тесту), підтягування на перекладині, біг-стрибки 18 м з ноги на ногу (виконується двічі), стрибки на двох ногах 9 м на час (виконується тричі), потрійний стрибок з місця поштовхом двох ніг (три спроби), човниковий біг 9x3x6x3x9 м (виконується двічі).

Аналіз результатів тестування дозволив визначити, що з 22 тестів фізичної підготовленості волейболісток високої кваліфікації 13 видів контролю відповідають спортивному розряду КМС, 6 – I-му розряду, 2 – спортивному званню майстра спорту (МС) та 1 – II розряду. Встановлено, що найслабкішим результатом виявилось підтягування на перекладині, а найкращім – тест на спритність А. Н. Моторіна та прийняття положення сидячи із положення лежачи на спині. Проведене тестування виявило недостатність силових підготовки у волейболісток.

Висновки. Постійний контроль й аналіз спеціальних рухових якостей волейболісток дозволяє збільшити керованість й ефективність навчально-тренувального процесу в змагальний період. Запропоновані нормативи (тести) дозволили оцінити морфофункціональні можливості кожної волейболістки та виявити недоліки у силовій підготовці.

Визначений рівень фізичної підготовленості волейболісток відповідно до спортивного розряду згідно контрольних тестів з волейболу за більшістю показників співпадає з їх спортивним розрядом кандидат в майстри спорту. За підсумками проведеного тестування скореговано навчально-тренувальний процес з фізичної підготовки. Врахування індивідуального морфофункціонального стану дозволило добирати різні варіанти тренувальних навантажень.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямком подальшого дослідження вбачаємо у вивченні шляхів підвищення ефективності визначення фізичної та технічної підготовленості волейболісток високої кваліфікації з використанням методик біомеханічного контролю, які враховують індивідуальні рухові характеристики спортсменок.

Використані джерела

1. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула. – Київ, 2009. – 138 с.
2. Волейбол у фізичному вихованні студентів : [підручник] / М. О. Носко, О. А. Архипов. В. П. Жула. – К. : «МП Леся», 2015. – 396 с.
3. Жула Л. В. Оперативний контроль фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу у процесі занять фізичним вихованням: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Л. В. Жула. – Чернігів, 2010. – 20 с.
4. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие для специалистов / Ю. Н. Клещев. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 208 с.
5. Кудряшов С. В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі / С. В. Кудряшов. – Луганськ : Поліграфресурс, 2005. – 254 с.
6. Носко М. О. Оперативний контроль фізичної підготовленості студентів у процесі занять з фізичного виховання / М.О. Носко, Л.В. Жула, В.П. Жула, Ю.М. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Випуск 117. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – № 117. – С. 180-182.
7. Попичев М.И. Контрольные тесты по физической подготовке волейболистов / М.И. Попичев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Випуск 91. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – №91. Т. II. С. 218-223.

Zhula V., Zhula O., Bulavchik M., Sotska Y., Sergeeva A.

**THE LEVEL OF PREPAREDNESS
OF HIGH QUALIFICATION VOLLEYBALL PLAYERS
IN ACCORDANCE WITH THE SPORTS CATEGORY UNDER CHECKING TESTS
OF PHYSICAL READINESS IN VOLLEYBALL**

The article considers the basic conditions of flexible and effective management of the training process with constant control and analysis of special motor qualities of volleyball players.

Control examinations were carried out with the help of special complexes of exercises and tests: running with a change of direction 92 m, running 30 m from a high start, running 6x5 m, jump in length from place (three attempts), jump up by pushing two legs out of place (Abalakov test), the jump from the run with the push of two legs with touching the object by one hand at the maximum height, throwing with one hand a ball which weighs 1 kg by standing, flexibility test (standing on the gymnastic bench, without bending legs in the knee joints, it is performed with the maximum inclination forward with the touching to the ruler, the plane of the gymnastic bench surface is taken for zero), test of agility by A. N. Motorin (feet are together on the starting position, hands are on the belt, turn as much as possible during the jump, don't lose the balance during the exercise), taking position sitting from the position lying on the back (feet are fixed), doing push-ups, the raising of the legs to the right angle while hanging up during 10 seconds, squatting during 20 s., a jump up from the sitting with a deflection during 20 seconds, jumps to the optimal altitude with the touch of a mark (double non-touch is considered the basis for stopping the test), the pull-ups on the crossbar, the jumps from foot to foot during running (the distance is 18 m, it is performed twice), jumping by two legs 9 m per time (it is performed three times), triple jump from place with pushing by two legs (three attempts), the running 9x3x6x3x9 m (it is performed twice).

It has been determined that most of tests show that the level of physical training of volleyball players corresponds to the sports rank of the candidate for the master of sports. The weakest result was found in the pull-ups on the crossbar, and it matches to the second sport rank. The best results were recorded in the A. N. Motorin test and in the taking of position sitting from the position of lying on the back, and it matches to the sports rank for the master of sports. Insufficient force training has been established.

Key words: physical training, volleyball, volleyball players.

Стаття надійшла до редакції 20.09.2018 р.