Поточний контроль швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13-14 років

Шевченко О. О., Лучик В. І.
Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Анотація: Поточний контроль швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13–14 років. Показані результати тестування швидкісно-силової підготовленості в підготовчому періоді річного циклу підготовки. Проаналізовані показники поточного контролю швидкісно-силової підготовленості юних волейболістів та оцінені за бальною шкалою. Визначені напрями швидкісно-силової підготовки юних волейболістів.
Ключові слова: юні волейболісти, поточний контроль, швидкісно-силова підготовленість.

Вступ. Фахівці волейболу визначають, що високий розвиток швидкісно-силових здібностей позитивно позначається на всіх видах підготовки волейболістів і в першу чергу на здатності спортсменів до концентрації зусиль у просторі і в часі, результативності рухової діяльності [3, 5]. Тому ігрова діяльність волейболістів багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей. Ефективність виконання всіх технічних прийомів в волейболі залежить головним чином від достатнього розвитку швидкісно-силових здібностей [4].

Швидкісно-силова підготовка є однією з найважливіших складових спортивної підготовки волейболістів, про що свідчить велика кількість дій швидкісно-силового характеру [2, 3]. Ефективність виконання багатьох технічних прийомів в ігрових видах спорту залежить головним чином від достатнього розвитку швидкісно-силових здібностей [1].

Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей позитивно впливає на фізичну та технічну підготовленість тих, хто займається, на їх сприйнятті та концентрації зусиль у просторі і в часі [7].

Контроль швидкісно-силових навантажень дозволяє застосовувати більш різнобічні та ефективні засоби підготовки, сприяти адаптуванню організму спортсмена до тренувального процесу, утворюючи передумови для росту не тільки сили, але й швидкості [6].

Таким чином, можна стверджувати, контроль швидкісно-силової підготовленості волейболістів є актуальним на різних етапах багаторічної підготовки волейболістів.

Мета дослідження – визначення рівня швидкісно-силової підготовленості юних волейболістів 13–14 років.

Завдання:

1. Проаналізувати наукову та науково-методичну літературу з поставленої проблеми.

© Шевченко О. О., Лучик В. І.

2. Дослідити рівень показників швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13-14 років.

Матеріал і методи дослідження. Методи : аналіз спеціальної наукової й методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 12 волейболістів в віці 13–14 років, що тренуються в групі попередньої базової підготовки третього року навчання спортивного клубу «Локомотив» м. Харкова. Всі діти, які приймали участь у дослідженні були практично здорові та знаходились під наглядом лікарів. Тестування проводилось в вересні 2015 року в підготовчому періоді річного циклу підготовки,

Результати дослідження. Швидкісно-силова підготовленість юних волейболістів досліджувалася за показниками стрибка в довжину з місця, стрибка вверх з розбігу, кидка набивного м'яча двома руками із-за голови з положення сидячи (табл.1). Середнє значення стрибка в довжину з місця складало 237,5 ± 4,0 см, а стрибка угору з розбігу 50,9 ± 1,4 см. Показники у стрибку в довжину з місця, відповідно до нормативів були вище середнього та мали оцінку 10 балів [2]. У стрибку угору з розбігу показники мали низький результат і оцінювалися в 2 бали.

При виконання тесту кидок набивного м'яча двома руками із-за голови з положення сидячи показники в середньому склали 7,9±0,1 м, що становить за оцінкою 8 балів.

Таблиця 1

Показники швидкісно-силових якостей волейболістів 13–14 років, (n=12)

№	Тести швидкісно-силових якостей	Одиниці виміру	$\overline{X} \pm m$
1.	Стрибок у довжину з місця	см	237,5±4,0
2.	Стрибок угору с розбігу	см	50,9±1,4
3.	Кидок набивного м'яча двома руками із-за голови з положення сидячи	м	7,9±0,1

Висновки

1. Показники тестування швидкісно-силової підготовленості юних волейболістів показують, що вони мають в основному середній рівень.
2. Тестування визначило недостатній рівень в показниках у стрибках вверх з розбігу, що вказує на низьку стрибучість юних волейболістів.

Таким чином, можна визначити, що в тренувальному процесі юних волейболістів необхідно додати засоби з використанням стрибків у гору з різних положень (з місця, з розбігу, з глибокого присяду, на одній нозі та ін.).

Напрямки подальших досліджень. Подальше дослідження буде спрямовано на розробку експериментальної методики швидкісно-силової підготовки юних волейболістів 13–14 років.

Література

1. Бикова О. О. Зміни рівня швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14–15 років під впливом спеціально підібраних вправ / О. О. Бикова, І. П. Помещикова,

Е. Я. Стрельникова, Т. П. Ляхова // Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків, 2015. – №. 6. – С. 30–34.
2. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К. : РНМК, 2009. – 168 с.
3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. / Под ред. А. В. Беляева. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Горчанюк Ю. А. Значення швидкісно-силових здібностей у підготовці волейболістів. / Ю. А. Горчанюк, О. О. Шевченко, Ю. І. Кривець // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей X1 международной научной конференции 6–7 февраля 2015 года. – Т.2 – Белгород-Харьков-Красноярск: ХДАФК, 2015. – С. 21–24.
5. Клещев Ю. Н. Волейбол. / Ю. Н. Клещев. – Москва: Школа тренера Ф.З.С., 2005. – 400 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 394 – 420.
7. Собко И. Н. Текущий контроль физической и функциональной подготовленности баскетболисток с нарушениями слуха. / И. Н. Собко, В. Э. Куделко, О. А. Шевченко // Физическое воспитание студентов. – Харьков, ХОВНООКУ–ХГАДИ, 2012. – №1. – С. 105–107.

Інформація про авторів:

Шевченко Олег Олександрович – к.фіз.вих., доцент кафедри спортивних та рухливих ігор; Харківська державна академія фізичної культури
Лучик В. І. – магістрант кафедри спортивних та рухливих ігор; Харківська державна академія фізичної культури.
E-mail: shevchenko777oleg@ukr.net

Поступила в редакцию 13.01.2016