

Рівень фізичної підготовленості юних волейболістів 15-16 років

Мякота Д. А., Паєвський В. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглядається рівень фізичної підготовленості волейболістів 15–16 років.

Ключові слова: волейболісти, фізична підготовленість.

Фізична підготовка спортсменів у сучасному волейболі набуває особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій, збільшенням напруги гри, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль у ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику. Високі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів, які визначаються на різних етапах спортивного відбору і є одними з важливих критеріїв визначення перспективності майбутніх спортсменів високої кваліфікації (Ю. В. Верхошанський, 1993; М. М. Булатова, 1994; Л. П. Матвєєв, 1999; В. М. Платонов, 1997).

Особливо важливою постає ця проблема на рівні спеціалізованої базової підготовки, де закладаються основні передумови для досягнення високих спортивних результатів [4].

Мета дослідження – встановити рівень фізичної підготовленості волейболістів 15–16 років.

Завдання дослідження:

1. Вивчити науково-теоретичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті.
2. Визначити особливості фізичної підготовленості юних волейболістів 15–16 років.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес волейболістів.

Предметом дослідження є фізична підготовленість волейболістів 15–16 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Харківського обласного вищого училища фізичної культури і спорту. У дослідженнях брала участь група волейболістів у віці 15–16 років. Всього обстежено 22 особи.

Результати дослідження. Вивчення рівня розвитку фізичних якостей та їх динаміка на різних етапах підготовки юних волейболістів викликають значний інтерес спеціалістів у зв'язку з відбором юних спортсменів на ігрові ампула та для спрямованості процесу підготовки. Рухове тестування юних волейболістів проводилось з метою визначення рівня та динаміки їх загальної й спеціальної фізичної підготовленості (табл. 1).

З отриманих даних видно, що волейболісти 16 років за більшістю показників випереджають юнаків 15 років. Достовірними позитивними змінами

характеризуються показники човникового бігу 6x5 м та піднесення ніг у висі до поперечини, а негативними – бігу 10 с на місці.

Результати статистичної обробки даних свідчать про однорідність вибіркового даних у більшості вимірюваних показників. Неоднорідністю характеризуються показники кидку м'яча 1 кг двома руками з-за голови стоячи, сидячи та в стрибку, підтягування на поперечині та піднесення прямих ніг у висі до поперечини у досліджуваних вікових групах та показнику бігу 5 хв. у 15-річних волейболістів ($P > 0,05$).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості волейболістів 15-16 років

№ з/п	Показники	Од. вим.	Вік (роки)		P
			15	16	
			X±S	X±S	
1	Стрибок у довжину з місця	см	234,9 ± 16,0	239,0 ± 16,5	> 0,05
2	Стрибок угору з місця	см	56,1 ± 5,5	57,7 ± 5,7	> 0,05
3	Стрибок угору з розбігу	см	62,0 ± 5,4	64,2 ± 5,4	> 0,05
4	Човниковий біг 3x10 м	с	7,2 ± 0,4	7,2 ± 0,3	> 0,05
5	Човниковий біг 6x5 м	с	10,2 ± 0,4	10,0 ± 0,3	< 0,05
6	Біг 92 м (ялинка)	с	26,3 ± 0,9	26,0 ± 0,9	> 0,05
7	Біг 30 м	с	4,7 ± 0,2	4,6 ± 0,3	> 0,05
8	Біг 10 с на місці	кроків	54,7 ± 5,8	51,7 ± 5,0	< 0,05
9	Біг 5 хв.	м	1260,0 ± 89,9	1260,7 ± 96,6	> 0,05
10	Кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови стоячи	м	14,6 ± 1,5	15,1 ± 1,5	> 0,05
11	Кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови сидячи	м	8,5 ± 1,3	8,6 ± 1,3	> 0,05
12	Кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови в стрибку	м	12,6 ± 1,4	12,8 ± 1,3	> 0,05
13	Підтягування з вису на поперечині	разів	10,0 ± 3,4	10,4 ± 3,3	> 0,05
14	Піднесення ніг у висі до поперечини	разів	7,2 ± 2,9	8,8 ± 2,1	< 0,05

Отримані в процесі дослідження результати дають підстави для таких загальних **висновків**:

1. Волейболісти 16 років за більшістю показників випереджають юнаків 15 років. Достовірними позитивними змінами характеризуються показники човникового бігу 6x5 м та піднесення ніг у висі до поперечини, а негативними – бігу 10 с на місці.

2. Результати статистичної обробки даних свідчать про однорідність вибіркового даних у більшості вимірюваних показників. Неоднорідністю характеризуються показники кидку м'яча 1 кг двома руками з-за голови стоячи, сидячи та в стрибку, підтягування на поперечині та піднесення прямих ніг у висі до поперечини у досліджуваних вікових групах та показнику бігу 5 хв. у 15-річних волейболістів ($p > 0,05$).

Література

1. Приймак С. Г. Моделивання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання: Дис. ... канд. наук з фіз. вих. та сп.: 24.00.02. – Львів, 2003. – 256 с.
2. Проходовский Р. Я. Структура физической подготовленности и развитие физических качеств определяющих уровень спортивных результатов юных волейболистов: Автореф. дис. канд. наук по физ. восп. и сп.: 24.00.01 / ГНИИФКС. – К., 2002. – 18 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнацтва / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов. – К., 2005. – 196 с.

Інформація про авторів:

Мякота Д. А. – студентка

Харківська державна академія фізичної культури

Паєвський В. В. – доцент кафедри спортивних і рухливих ігор, к.фіх.вих.,
доцент

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: v.paevskiy2@mail.ru