

**Зміна показників технічної та фізичної підготовленості волейболістів
студентської команди під впливом спеціально підібраних комплексів
вправ з пляжного волейболу**

Горчанюк Ю. А.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті наведено результати дослідження силових здібностей та технічної підготовленості волейболістів студентської команди, та їх зміни під впливом спеціально підібраних комплексів вправ з пляжного волейболу.

Ключові слова: Волейболісти; класичний волейбол; пляжний волейбол.

Останнім часом в Україні суттєво збільшилась кількість людей, які привертають свою увагу до занять пляжним волейболом. Молодий, дуже видовищний та динамічний вид спорту, все більш зацікавлює своїх прихильників, серед яких присутні, як досвідчені волейболісти, так і спортсмени, спортивна кар'єра яких, тільки починається.

Ігрова діяльність в пляжному волейболі суттєво відрізняється від загально прийнятого класичного підходу. Це обумовлено як правилами гри так і її специфікою: всі переміщення здійснюються на піску, іноді на пекучому сонці, поривчастому вітрі, іноді впродовж всієї доби. Якщо прийняти до уваги, що розміри майданчику у пляжному волейболі, майже такі самі, як і у класиці, а гравців всього двоє, то стає очевидно, що рівень фізичного та психологічного навантаження яке отримують спортсмени, збільшується в рази (Беляев, 2007; Горчанюк, 2003; Filgueiras, 2016; Giatsis, 2018).

Слід зазначити, що спортивні успіхи у класичному волейболі зовсім не зумовлюють гру високого класу у пляжному. Спеціалісти-практики пов'язують даний стан проблеми, з вузькою технічною спеціалізацією гравців у «класиці». Передусім, пляжний волейбол потребує всебічної універсалізації, оскільки кожна помилка волейболіста-пляжника може коштувати команді програшу очка, партії (Ермаков, & Легоньков, 2005; Костюков, 1997; Рудковская, 2007; Погребной, Комлев, & Литвишко, 2020).

В наступний час існує певний дефіцит науково- методичного та науково-теоретичного забезпечення процесу перепідготовки гравців класиків до умов гри пляжного волейболу. Особливо це торкається роботи з волейболістами, які навчаються у ЗВО країни, і бажають приймати участь, як чемпіонатах з класичного волейболу, так і завойовувати призові місця у пляжному волейболі. Тому ця проблема є актуальною і потребує вирішення низки питань щодо підбору засобів та методів які сприяли більш швидкої та якісної адаптації організму до специфічних навантажень пляжного волейболу.

В зв'язку з вище наведеним, **метою** нашого дослідження стало:

визначення ступеню впливу, комплексів спеціально підібраних вправ з пляжного волейболу, на показники технічної та фізичної підготовленості волейболістів студентської команди.

Матеріал та методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічне тестування включало комплекс контрольних вправ, спрямованих на визначення показників прояву силових здібностей: стрибок угору з місця (см), згинання розгинання рук в упорі лежачи за 20 с (кількість разів), кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови з місця (м), підймання тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях (кількість разів) та показників техніки верхньої прямої подачі на точність (кількість разів) з 5 спроб, прийому м'яча з подачі, виконання другої передачі (кількість разів) з 10 спроб, нападаючого удару (кількість разів) з 10 спроб, блокування нападаючого удару по діагоналі (кількість разів) з 10 спроб.

У дослідженні брали участь 6 спортсменів-волейболістів чоловічої збірної команди ХДАФК з волейболу. В ході експерименту в навчально-тренувальний процес волейболістів студентської команди було включено комплекси спеціально підібраних вправ спрямованих на покращення просторово-силового орієнтування, вестибулярної стійкості та вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних дій. Також, спрямованість тренувального навантаження передбачала збільшення швидкості механізмів адаптації та термінової перекваліфікації гравців з класичного волейболу до виконання роботи в волейболі пляжному, з урахуванням участі студентської команди в чемпіонаті м. Харкова з волейболу. Тривалість експерименту складала 8 тижнів (квітень- травень 2021).

Результати дослідження та їх обговорення. Показники силових та технічних здібностей волейболістів, які приймали участь у педагогічному експерименті, до і після впровадження у навчально-тренувальний процес комплексів спеціально підібраних вправ.

Динаміка показників силових здібностей до і після проведення педагогічного експерименту в тестуванні стрибка угору з місця, згинання розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, кидка м'яча двома руками з-за голови з місця та підймання тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях встановила покращення результатів, але статистично достовірної різниці при цьому встановлено не було (табл. 1) ($p > 0,05$). У відсотковому співвідношенні приріст показників склав від 12% – у тестуванні кидка м'яча двома руками з-за голови з місця, до 2% – у підйманні тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях. Результати тестування стрибка угору з місця та згинання розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, було змінено на 4% та 10% відповідно.

Вивчення результатів технічної підготовленості встановило покращення показників, отриманих після педагогічного експерименту, але статистично

достовірної різниці між ними встановлено не було (табл. 1) ($p > 0,05$). Характеристика відсоткових змін, які відбулися після проведення педагогічного експерименту теж мала позитивну динаміку. Так найбільші зміни відбулися у показниках верхньої прямої подачі на точність і склали 38%. Зміни інших показників варіювали від 5,5% – у результатах прийому м'яча з подачі, виконання другої передачі до 3% – у показниках блокування нападаючого удару по діагоналі.

Таблиця 1

**Показники силових та технічних здібностей волейболістів
студентської команди до і після проведення педагогічного експерименту
(n=6)**

Рухові тести	до експерименту	після експерименту	t	p
	Показники $\bar{X} \pm m$			
Стрибок угору з місця (см)	54,05±2,14	56,18±2,01	0,73	>0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи за 20 с (кількість разів)	18,19±0,86	19,94±0,75	1,53	>0,05
Кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови з місця (м)	19,12±2,91	21,49±2,04	0,67	>0,05
Підймання тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях (кіль. разів)	45,13±2,68	46,09±2,04	0,29	>0,05
Верхня пряма подача на точність (кількість разів)	3,07±0,52	4,25±0,32	1,93	>0,05
Прийом м'яча з подачі, виконання другої передачі (кількість разів)	7,19±0,95	7,59±0,61	0,35	>0,05
Нападаючий удар (кількість разів)	7,48±0,82	7,68±0,65	0,19	>0,05
Блокування нападаючого удару по діагоналі (кількість разів)	7,07±0,57	7,41±0,44	0,47	>0,05

Висновки. Таким чином, запропонована нами система спеціально підібраних вправ позитивно, але не значно вплинула на показники розвитку силових здібностей та технічної підготовленості волейболістів студентської команди ($p > 0,05$), та дозволила спортсменам ХДАФК увійти до вісімки найкращих команд країни з пляжного волейболу.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В перспективі в даному напрямку цікавим є формування та впровадження в навчально-тренувальний процес комплексів спеціально підібраних вправ спрямованих на прискорення адаптаційних можливостей організму волейболістів, які переходять з класичного волейболу до пляжного.

Література:

- Беляев, А.В. (2007). *Волейбол: теория и методика тренировки*. М.: ФиС.
Горчанюк, Ю.А. (2003). Теоретическое обоснование и проверка эффективности моделей перемещений и прыжков спортсменов в пляжном волейболе. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. (6), 72-87.

- Ермаков, С.С. Легоньков, С.В. (2005). Оптимизация факторов, определяющих структуру отталкивания при обучении нападающим ударам волейболистов различной квалификации. *Теория и практика физической культуры*. (7), 31-32.
- Костюков, В.В. (1997). *Пляжный волейбол: методическое пособие*. М : б/р
- Рудковская Э.В. (2007). Оптимизация процесса прыжковой подготовки пляжных волейболисток 14-15 лет средствами изменяющейся опоры. *Методическое письмо*. Москва: ВНИИФК.
- Погребной, А.И., Комлев, И.С., & Литвишко, Е.В. (2020). Современные мировые тенденции спортивной подготовки в пляжном волейболе. *Физическая культура, спорт – наука и практика*. (4), 83 – 89.
- Filgueiras, A. (2016) Imagery for the Improvement of Serving in Beach Volleyball:A Single Case Study. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Sao Paulo, Brasil, Dezembro*. Vol.6. (3) P. 57-76.
- Giatsis, G. (2018) Biomechanical differences of arm swing countermovement jumps on sand and rigid surface performed by elite beach volleyball players. *Journal of sports sciences*. Vol. 36. (9) P. 997-1008.

Відомості про автора:

Горчанюк Юрій Андрійович –

к. фіз. вих., доцент

<http://orcid.org/0000-0001-7158-3061>

E-mail: gorchan.pl@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.