

Аналіз використання різних видів атакуючих дій у пляжному волейболі

Ляхова Т.П., Парамей О.А.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У роботі розглянуті проблеми використання різних видів атакуючих дій у пляжному волейболі. Визначені основні напрямки розвитку методики удосконалення виконання атакуючих дій у пляжному волейболі.

Ключові слова: пляжний волейбол, методика вдосконалення, атакуючі дії, вертикальний стрибок.

Вступ. Якщо волейбол вважається одним з найбільш видовищних видів спорту, то нападаючі удари в волейболі, без сумніву, його самий видовищний елемент. Нападаючий удар приносить більше очок, ніж всі елементи гри разом узяті. Будь який волейболіст, незалежно від того професіонал він чи любитель, мріє мати в своєму арсеналі різні по технічному виконанню нападаючі удари, на яких всі успішні нападники будують свої наступальні стратегії.

Мета та завдання дослідження. Провести аналіз використання різних видів атакуючих дій у пляжному волейболі на прикладі змагань аматорської волейбольної ліги Харківської області.

Завдання дослідження:

1. розглянути види атакуючих дій, що використовуються в пляжному волейболі ;
2. проаналізувати зовнішні фактори, що впливають на ефективність атакуючих дій у пляжному волейболі;
3. розглянути основні шляхи розвитку та вдосконалення техніки атакуючих дій для гравців – аматорів у пляжному волейболі .

Матеріал та методи дослідження: статистичні звіти змагань з пляжного волейболу; аналіз науково-методичної літератури, періодичних видань; методи аналізу, синтезу та порівняння; соціологічні методи: опитування, бесіда.

Результати дослідження. Сучасний ігровий стиль в пляжному волейболі характеризується прагненням створити тиск на суперника на протязі всього матчу, вмінням результативно застосовувати два-три основних технічних елемента (подача і атакуючі дії), високою стійкістю до збиваючих факторів (Костюков, 2005). Введення пляжного волейболу в програму Олімпійських ігор, зростання конкуренції на міжнародній арені, а також відставання українських спортсменів з пляжного волейболу від провідних команд світу вимагає змін процесу підготовки в цьому виді спорту. Однак науково-методичне забезпечення процесу підготовки спортсменів в пляжному волейболі відстає від потреб практики. Це відзначають у своїх дослідженнях Ю.А. Горчанюк,

Е.Ю. Дорошенко, В.В. Костюков, С. Сміт. У тренувальному процесі спортсменів, що тренуються в пляжному волейболі, використовуються в основному ті ж засоби і методи, що і в класичному волейболі (Горчанюк, Ю.А. 2000, 2004; Костюков, 2005). При цьому в пляжному волейболі не враховується специфіка змагальної діяльності, яка полягає в тому, що спортсмен виконує всі технічні елементи при постійно мінливій погоді, і не на твердій опорі, а на нерівному, сипучому піску, структура якого на різних змаганнях різні.

Для спортсменів в пляжному волейболі велике значення має склад і структура піску на майданчику. Його шар повинен бути не менше 40 см. Крім того, при будівництві майданчика повинні бути виконані і інші умови, наприклад, наявність під шаром піску подушки з гравію і ін. (Горчанюк, 2003).

Правила змагань також регламентують вимоги до ігрової поверхні майданчика. Поверхня повинна бути наскільки можливо гладкою і однорідною, без камінців, черепашок та інших включень. Для офіційних змагань ФІВБ пісок повинен бути глибиною не менше 40 см, пухкий, що складається з круглих зерен, а також просіяний до прийнятного розміру зерен, не дуже великих, без каменів і небезпечних включень. Він також не повинен бути надто дрібним, щоб не створювати пил і не забруднювати шкіру (Горчанюк, 2003, 2004). Використовується пісок декількох сортів: вимитий пісок, вимитий річковий пісок, вимитий пісок на пляжі або пісок дюни.

Рухові дії волейболістів складаються з безлічі дуже швидких, часто блискавичних стартів і прискорень, стрибків, великої кількості вибухових ударних рухів. Все це відбувається в ситуації майже безперервного реагування на мінливу обстановку, що пред'являє високі вимоги до їх фізичної підготовки. За одну годину ігрового часу волейболіст високого класу виконує в середньому 85 стрибків, тобто він стрибає кожні 42 с і починає біг кожні 15,4 с, долаючи за один прискорення в середньому 3,3 м (Ермаков, & Легоньков, 2005; Костюков, 2005).

Для порівняння: в класичному волейболі гравець виконує стрибок кожену хвилину і робить ривок кожні 19 с. Різні фази виконання нападаючого удару складаються з повторюваних циклічних рухів, а носять дуже різноманітний характер як по зовнішньої, що спостерігається формою рухів так і за своєю швидко-силовою структурою (Ермаков, 2001; Шалманов, 1998). В одноразових рухах, до яких відноситься технічні прийоми волейболу, виділяють підготовчу, основну і заключну фази. Разом з вихідним положенням вони визначають руховий склад прийому (Горчанюк, 2003).

У пляжному волейболі гравцями нападу найчастіше використовуються такі нападаючі удари як, прямий нападники удар, прямий нападаючий удар з

поворотом тулуба і з поворотом кисті, а також обвідні удари з обертанням і прямі обвідні удари. Атакуючі дії в пляжному волейболі займають перше місце серед всіх ігрових дій (22%). На частку подачі припадає 18,5%, на прийом подачі 15,3%, тоді як передачі складають 20% всіх рухів. Для блоку 13,8%, захисту 9,3%. Обманним дії – імітація атаки 0,9% і блоку 0,2% гравці надають вкрай мале значення (Костюков, 2002). В іграх майстрів гравцями нападниками використовуються, головним чином, різні прямі нападаючі удари (52%). Нападаючі удари з обертанням, обманні атаки і будь-які інші подібні удари використовуються в 41% випадків; всі інші це відіграні і упущені м'ячі. В іграх професіоналів-чоловіків це 65% припадає на прямі нападаючі удари, а 34% на різні нападаючі дії. У жінок це співвідношення 51% і 49 % (Костюков, 2002; Горчанюк, 2000). У пляжному волейболі частка нападаючих ударів які виконуються з поворотом кисті, особливо висока. Співвідношення прямих нападаючих ударів в командах майстрів: прямі нападаючі удари – 33,5%; нападаючі удари з поворотом тулуба – 11,25 %; нападаючі удари з поворотом кисті – 8,25 %. Обвідні нападаючі удари: з обертанням – 23,6 %; прямі – 16,6 %.

Висновки. Таким чином, на підставі даних, зроблених в ході аналізу літературних джерел можна зробити висновки, що більшість команд майстрів з пляжного волейболу, в тому числі і команди Харківської аматорської ліги в своїй змагальній діяльності найчастіше використовують прямі нападаючі удари, та нападаючі удари з поворотом тулуба.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Горчанюк, Ю.А. (2004). *Технічна підготовка спортсменів у пляжному волейболі на основі біомеханічних моделей стрибків і переміщень*. (Автореферат дисертації канд. наук. з фіз.вих). Харків, Україна.
- Горчанюк, Ю.А. (2000). «Биомеханические предпосылки совершенствования техники прыжков в пляжном волейболе». *Материалы II Всеукраинской научно-практической конференции для студентов и аспирантов физкультурных учебных заведений, Харьков*, 46-47.
- Горчанюк, Ю.А., & Федоров, Е.М. (1999). «Особенности местных природно-климатических условий в планировании подготовки высококвалифицированных спортсменов в пляжном волейболе». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, №10, 12-17.
- Горчанюк, Ю.А. (2003). «Перемещения в волейболе». *Физическое воспитание студентов*, 28-33.
- Ермаков, С. С. (2000). *Техника ударов лучших волейболистов России*. Харьков, ХХПИ.
- Ермаков, С.С., & Легоньков, С.В. (2005). «Оптимизация факторов, определяющих структуру оттапливания при обучении нападающим ударам волейболистов различной квалификации». *Теория и практика физической культуры*, №7, 31-32.

- Ермаков, С.С. (2001). «Педагогические подходы в обучении сложным техническим приемам волейболистов». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, №2, 32-42.
- Костюков, В.В. (2005). *Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика)*. Москва : Советский спорт.
- Костюков, В.В. (2002). «Методика бальной оценки уровня игровой подготовленности спортсменов в пляжном волейболе». *Теория и практика физической культуры*, №5, 37-38.
- Шалманов, А.А., (1998). *Биомеханические основы волейбола*. Майкоп.

Відомості про авторів

Ляхова Тамара Петрівна

Харківська державна академія фізичної культури

e-mail **tamaraliahova29@gmail.com**

Парамей Олена Андріївна

Харківська державна академія фізичної культури

Поступила до редакції 10.01.2018