

Ліберо у сучасному волейболі

Ляхова Т. П.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Підготовка висококваліфікованих спортсменів передбачає досить широке інформаційне забезпечення цього процесу. Важливою частиною його є оцінка й аналіз ефективності змагальної діяльності, що характеризує рівень ігрової підготовленості спортсменів різних амплуа.

Однією з важливих сторін підготовленості гравця є його здатність до подолання різноманітних труднощів, виконуючи при цьому складні рухові завдання фізичного, техніко-тактичного, психологічного та координаційного плану у вирішальний для команди момент гри. У зв'язку з цим актуальною стає проблема підготовки гравців, що володіють високим рівнем надійності для дій в екстремальній обстановці.

Ключові слова: волейбол; захисник; підготовленість; надійність.

Вступ. В сучасному волейболі показники спортсменів постійно поліпшуються. Це пов'язане з постійним зростанням техніко-тактичного арсеналу атакуючих та захисних дій, здійснення яких забезпечується високим рівнем фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтелектуальної підготовленості гравців, з урахуванням виконуваних ними ігрових функцій (Сусова, 2016).

Така діяльність проходить на тлі потужного впливу багатьох факторів, які негативно впливають на показники підготовленості спортсменів, до таких факторів відноситься вплив високих фізичних та психічних навантажень, виконання ігрових дій в екстремальних умовах.

У діяльності волейболістів виникає безліч ситуацій, що вимагають від нього швидких і вірних рішень, в умах що склалися на майданчику. Подібні ситуації динамічні, характер їх змінюється миттєво, сприйняття волейболістів в цих умовах ускладнене. В подібних умовах діяльності гравці часто, змушені діяти інтуїтивно, спираючись на ігровий досвід. Все це пред'являє високі вимоги до надійності дій волейболістів в специфічних умовах змагань.

Волейбол це високо емоційна, напружена гра, в якій достатньо гострих комбінацій. Це атлетичний, комбінаційний вид спорту, швидко прогресуючий в області техніки і тактики. Команди, прихильні до раціоналізму і вдосконалення тактики гри, мають реальні перспективи. На сьогодні дії гравців і їх спеціалізація, і кожен гравець свого амплуа може бути корисним команді тільки в певній ігровій ситуації.

Якщо раніше гравці на майданчику були універсали, то з появою узькоспеціалізованого волейболіста, який виконує виключно захисні функції,

посилився поділ гравців на центральних блокуючих, діагональних, догравальника та ліберо.

Матеріал і методи дослідження. З метою виявлення вікових та ростових показників ліберо, були проаналізовані дані волейболісток цього амплуа в заявлених на Чемпіонат України та в склад збірної країни на чемпіонат Європи.

Результати дослідження. Сучасні тенденції розвитку волейболу це агресивна подача і дуже якісний прийом цієї подачі. Аналіз літературних джерела, статистичних звітів, говорить про те, що за останні роки наша країна почала відставати в підготовці якісних волейболістів. Це відставання спостерігається в двох важливих компонентах гри, які взаємопов'язані між собою – прийом м'яча після подачі, та сучасна подача (Горчанюк, 2015; Ляхова, & Денисова, 2019). В Україні небагато висококласних гравців на позиції ліберо. Рівень гри Немцевої Карини, Вікторії Дельроса, Анастасії Карасьової та Вікторії Ніколайчук дуже високий, і їх відрив від колег по амплуа досить великий. Потенціал зростання вкладу ліберо в успіх команди дуже помітний, і місце це в команді по своєму унікальне.

У сучасному волейболі крім збільшення швидкісно-силових здібностей збільшуються і ростові показники гравців атакуючого амплуа, а це означає що потрібно шукати шляхи для покращення захисних дій і тому поява у командах другого гравця амплуа ліберо, цьому підтвердження. У зв'язку з цим відбулися зміни у тактичному плані – поліпшився процент успішності в прийомі подачі та грі у захисті, – покращені дії у комбінаційній грі команди, волейбол став більш привабливим.

Середні ростовий показник гравців амплуа нападників, які виступають в Чемпіонаті України суперліги серед жінок (сезон 2019-2020 року) дорівнюють 194,4см.

В таблиці 1 надані середні ростові показники гравців амплуа «ліберо»

Таблиця 1

Середні вікові і ростові показники волейболісток амплуа «ліберо»

	Вік гравців	Ростові показники (см)
Чемпіонат України	22,5	172,1
Збірна команда України	21,5	175,0
Кращий ліберо чемпіонату сезону 2018-2019	22	164

Аналізуючи літературні джерела з питань моделі сучасного ліберо, та коментарі провідних фахівців, щодо моделі сучасного ліберо, то це гравець показники росту якого 175-180 см – жінки; та 185-190 см – чоловіки (Ермаков, 1990; Стрельникова, Ляхова, & Крамаренко, 2015). При постійному перебуванні ліберо на майданчику, а це близько 85-90 % ігрового часу, ліберо повинен бути психологічно дуже стійким гравцем. Що стосується прийому подач, то ліберо повинен прийняти максимально можливу кількість подач. У командах чемпіонату України це приблизно від 55 % до 60 % прийому подач. Крім цього ліберо повинен мати гарну фізичну підготовку, а саме силу нижніх кінцівок,

швидкість рухової реакції, швидкість переміщення, спритність, швидкість переробки інформації та прийняття рішення, спеціальні психологічні якості, які забезпечують успішність та надійність гри ліберо.

При сучасних силових подачах коли м'яч летить зі швидкістю близько 200 км на години, при плануючих подачах швидкість польоту м'яча менше, але траєкторія непередбачена, на роздуми та дію приймаючому гравцю залишається 0,7-0,9 с (Горчанюк, 2015). Саме з прийому м'яча починається гра, і від того, наскільки він якісний, доведений до зв'язуючого гравця, залежить подальший розвиток подій на майданчику. І зараз одним із елементів статистики на офіційних змаганнях є якісний прийом подачі.

Тенденції в посиленні подачі, різноманітність і сила атакуючих дій, ростові показники гравців, зростання техніко-тактичного арсеналу підштовхнули фахівців волейболу, видатних тренерів, шукати шляхи для покращення захисних дій команд.

Висновки. Насьогодні, ймовірність значних помилок в техніці прийому м'яча після подачі, в техніці гри у захисті у кращих гравців ліберо, вітчизняного волейболу, з кожним роком знижується, а з цим поліпшується комбінаційна гра команди, волейбол стає значно яскравішим, цікавішим для глядачів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Горчанюк, Ю. А. (2015). Характеристика змагальної діяльності гравця «ліберо» у волейболі. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. Сб. статей XI международной научной конференции 6 февраля 2015 год, ХДАФК, Т.2, 17-20.
- Ермаков, С. С. (1990). Компьютерная регистрация и обработка результатов соревновательной деятельности в волейболе. *Проблемы соревновательной деятельности*: Тез. докл. межобл. науч.-практ. конф., 12-16 сентября 1990 г. Харьков, 124.
- Ляхова, Т. П., & Денисова, К. (2019). Ефективність прийому подачі суперника в сучасному волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і единоборств у вищих навчальних закладах*, 2, 26-28.
- Стрельникова, Е. Я., Ляхова, Т. П., & Крамаренко, В. (2015). Эффективность игровых действий в защите мужских и женских команд с участием игрока защитного амплуа «либеро». *Спортивні ігри*, (11), 162-164.
- Сусова, О. Н. (2016). Роль либеро в современном волейболе. *Образование и воспитание*, 1, 107-109.

Відомості про автора:

Ляхова Тамара Петрівна – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор
Харківська державна академія фізичної культури м. Харків
E – mail: tamaraliahova29@gmail.com

Надійшла до редакції 02.01.2020 р.