

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**ПОРІВНЯННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК
РІЗНОГО АМПЛУА В ВК «MUROV»**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка IV курсу 411 групи
заочної форми навчання
Спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)
Освітньо-професійної програми «Фізична
культура і спорт»
Байдюк Анастасія

Керівник кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент Євгеній
Стрикаленко

Рецензент кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент Регіна
Андрєєва

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти змагальної діяльності в волейболі.....	6
1.1. Характеристика та зміст змагальних дій гравців в волейбол.....	6
1.2. Функції волейболісток під час змагальної діяльності.....	11
1.3. Техніко-тактична підготовка волейболісток в класичному волейболі.....	14
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження.....	20
2.1. Організація дослідження.....	20
2.2. Методи дослідження.....	23
2.2.1. Методика аналізу відеозаписів ігор.....	23
2.2.2. Методика визначення техніко-тактичних дій волейболісток високого класу.....	25
2.2.3. Методи математичної статистики.....	28
РОЗДІЛ 3. Показники техніко-тактичних дій волейболісток різного ігрового амплуа в ВК «Мирон».....	30
3.1. Результати оцінка техніко-тактичних дій волейболісток високого класу.....	30
3.2. Порівняння техніко-тактичних дій волейболісток різного ігрового амплуа.....	33
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44

ВСТУП

Актуальність. Безсумнівним є той факт, що за останні роки класичний волейбол зазнав суттєвих змін, які пов'язані з природнім процесом розвитку гри, удосконаленням техніко-тактичних дій волейболістів та з кардинальними змінами в правилах змагань. Все це серйозно вплинуло на змагальну та тренувальну діяльність кращих волейбольних команд світу [13, 26].

Підготовка спортсменок до головних змагань це доволі складний та різнобічний процес, який необхідно постійно вдосконалювати. В тренувальному процесі тренер повинен застосовувати значний арсенал різноманітних засобів та методів тренування, ставлячи за мету максимально ефективний виступ спортсменок на змаганнях. В разі невдалого виступу на змаганнях відбувається корегування тренувального процесу з метою усунення помилок та створення можливостей для більш вдалого виступу в наступному сезоні. Позитивний результат підтверджує дані, щодо ефективності побудови тренувань і відкриває нові шляхи для подальшого вдосконалення майстерності волейболісток й створює можливість для переходу на вищий рівень змагань.

Сучасний рівень змагальної діяльності в волейболі висуває високі вимоги до системи підготовки спортсменок. Провідні вітчизняні та іноземні спеціалісти (С.С. Єрмаков 1997; Б. Бертуччі, Д. Паттерсон 1992; Н.А. Носко, 1999; Є.Ю. Дорошенко, М.С. Бессарабов, С.М. Попов, М.М. Медвідь, 2006) зазначають, що рівень підготовленості волейболісток з кожним роком зростає й для досягнення максимальних результатів дедалі найчастіше потрібно враховувати особливості виконання техніко-тактичних дій спортсменок в залежності від певної ігрової функції. Не зважаючи на загальну тенденцію універсалізації змагальної діяльності волейболісток виникає гостра необхідність підготовки спортсменок з урахуванням їх основних ігрових функцій [4,

11, 13, 26].

На думку А.В. Івойлова, А.А. Чхань, Н.В. Поздняк сучасна гра в волейбол характеризується значним посиленням спеціалізації ігрових дій. Фахівців в своїх роботах вважають, що умовний розподіл гравців за ігровими функціями є невід'ємною складовою змагальної діяльності. Розподіл гравців за певними ігровими функціями дозволяє максимально розкрити індивідуальні особливості гравців. Під час визначення ігрового амплуа необхідно враховувати сильні та слабкі сторони гравця й оцінити рівень його майстерності [16, 31, 38].

З даних наведених в працях В.К. Лісянського, Є.П. Волкова, С.С. Єрмакова, А.В. Івойлова при визначенні ігрового амплуа спортсменки треба виходити не з обмеженості ігрових можливостей, а з необхідності раціонального використання його найкращих показників на користь команди. Розкриття змагального потенціалу гравцями команди дасть змогу максимально відповідати сучасним вимогам сьогоденного волейболу [12, 17, 23].

Виходячи з вище викладеного видно, що з кожним роком роль універсальної підготовки волейболісток є все більш значущою, а визначення особливостей змагальної діяльності та опанування необхідним арсеналом техніко-тактичних дій гравців різного ігрового амплуа, на прикладі провідних волейболісток підтверджує актуальність нашої теми дослідження.

Об'єкт дослідження є змагальна діяльність волейболісток високого класу.

Предмет дослідження є техніко-тактичні дії волейболісток різного ігрового амплуа в ВК «Муров».

Мета дослідження полягає в вивченні особливостей техніко-тактичних дій волейболісток різного ігрового амплуа.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити загальну характеристику гри в волейбол, основні ігрові функції гравців на волейбольному майданчику та зміст змагальної діяльності.

2. Узагальнити методи визначення техніко-тактичної дій волейболісток високого класу під час змагальної діяльності.

3. Дослідити та порівняти техніко-тактичні дії волейболісток високого класу різного ігрового амплуа.

Для вирішення поставлених завдань дослідження нами використовувались наступні загальноприйняті **методи дослідження**: аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, відеозйомка та її аналіз, педагогічне спостереження за змагальною діяльністю волейболісток високого класу, методи математичної статистики.

Практичне значення отриманих результатів. Отримані експериментальні дані дозволять тренерам з волейболу спеціалізованих спортивних закладів та команд спортивних клубів покращити рівень техніко-тактичної підготовленості гравців з урахування специфіки змагальної діяльності, що дасть змогу суттєво підвищити спортивні досягнення. Знання пріоритетних показників техніко-тактичних дій провідних волейболісток дозволить суттєво інтенсифікувати процес їх підготовки до головних змагань.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Робота надрукована на 43 сторінках машинописного тексту, ілюстрована 6 рисунками та містить 1 таблицю, яка відображає результати дослідження. При написанні роботи використано 42 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ВОЛЕЙБОЛІ

1.1. Характеристика та зміст змагальних дій гравців в волейболі

Змагальна діяльність в сучасному волейболі вказує на той факт, що кожен гравець в волейбольній команді виконує певну ігрову функцію якість виконання якої визначає стиль гри команди, саме від дій всіх гравців залежить успіх в змагальній діяльності.

В спеціальній літературі вважається, що успіх команди прямопропорційно залежить від злагоджених дій гравців всієї команди. Розкриваючи зміст змагальної діяльності необхідно відмітити, що не зважаючи на загальну ідентичність змагальних дій в різних командах вони багато в чому відрізняється.

Під час змагальної діяльності волейболістки виконують три основних завдання: технічне – прийом м'яча після подачі або нападаючого удару, переведення м'яч на половину суперника, виконання нападаючого удару під час розіграшу конкретної комбінації або передача партнеру під атакувальні дії; тактичне – реалізація тактичних завдань команди, зміна тактики команди залежно від протидії суперника; психологічне – підтримування сприятливої обстановки в команді, запобігання і ліквідування критичних моментів в процесі гри.

Передача м'яча двома руками зверху, прийом м'яча двома руками знизу та нападаючий удар використовується в кожному розіграші очка, а іноді й по декілька раз. Ефективність використання технічних прийомів залежить від раціонально організованих тактичних дії, як окремих гравців так і всієї команди, що визначає схему гри. Для ефективного виконання різних технічних прийомів в багаторічній підготовці волейболісток на певному етапі обирається пріоритетне

ігрове амплуа, яке вказує на пріоритетні функції гравця в команді. Підготовка та вдосконалення волейболісток здебільшого носить індивідуальний характер з набором характерних й притаманних тільки йому вправ. Ефективність гри команди багато в чому залежить саме від активних та вдалих дій всіх гравців, від рівня їх майстерності. Якщо хтось з волейболісток під час гри помиляється або грає не в повну силу, його повинні підстрахувати партнери по команді за рахунок розширення власного техніко-тактичного арсеналу. Саме тому більшість фахівців з волейболу стверджують, що ефективність змагальної діяльності залежить від злагоджених дій всіх гравців в команді та вміння раціонально виконувати певні ігрові функції [14, 15, 19, 27].

Для перемоги в грі волейболістки повинні якісно виконувати чотири завдання:

- прийняти м'яч після подачі, нападаючого удару або переведення його на власну половину майданчика;
- після прийому вміти точно спрямувати передачу нападаючому гравцю на будь-яку лінію нападу;
- вміти виконувати швидкісний та силовий нападаючий удар з обведенням блоку в вільний клаптик майданчика;
- максимально допомагати команді в організації постановки блоку та інших техніко-тактичних комбінацій в нападі та захисті.

Протягом гри волейболістки виконують техніко-тактичні дії в умовах жорсткого ліміту часу, що вимагає від них високого рівня розвитку швидкості реакції, швидкісно-силових якостей, координованості рухів, тощо. Без точної оцінки часу, швидкості, темпу, спеціалізованих сприйнять («відчуття м'яча», «відчуття сітки», «відчуття майданчика») неможливо ефективно виконувати будь-яких техніко-тактичних дій. Якщо волейболістки правильно та максимально швидко сприймають та аналізують ігрову ситуацію, то при високому рівні розвитку рухових якостей та досконалому володінні технікою

тактичне завдання буде вирішено успішно за рахунок несподіваного для суперника й швидкісного виконання атаквальних дій. Окрім своїх основних функцій, пов'язаних із ігровим амплуа, волейболістки повинні вміти виконувати інші технічні прийоми, які, можливо, не є їх основними та пріоритетними.

Змагальна діяльність волейболісток в грі характеризується наступним: високим рівнем володіння технікою виконання різних прийомів, розвинутим тактичним мисленням, здатністю передбачувати дії суперника, об'ємом поля зору, пам'яттю, швидкістю переключення уваги, швидкістю обробки інформації. Також в сучасному волейболі спортсменки повинні мати високий рівень розвитку швидкості переміщень, стрибучості, стрибкової витривалості. Для досягнення високого рівня підготовленості гравцям необхідно поступове вдосконалення знань, вмінь, здібностей необхідних для виконання певних функцій в команді.

Більшість зв'язуючих гравців в команді розташовується в 2-му номері або між 2-м та 3-м номерами. Це місце зручне як для самого зв'язуючого, так і для нападаючих, оскільки найбільш сильний нападаючий грає, як правило, в 3-му та 4-му номерах. Гравцям не слід дуже притискатися до бічної лінії: це перешкоджатиме атаці із-за спини з 2-го або 4-го номерів. Нападаючий гравець може вибрати одне з трьох продовжень атаки: силовий напад, «накат» або скидка. За статистичними даними волейболістки атаквального характеру частіше обирають перше продовження. Рідше – друге та третє. Основні комбінації розкриті в різних підручниках і посібниках. Проте істотне розширення арсеналу нападу команди досягається через активне залучення до атаки гравців 1, 5 і навіть 6 номерів. Особливо це спостерігається коли зв'язуючий гравець грає в передній лінії, що дещо знижує атакуючий потенціал команди. В таких ситуаціях функції між гравцями на майданчику швидко переключаються.

Якщо ефективність атак команди невисока і м'яч тривалий час тримається в грі, то гравці повинні організувати напад таким чином, щоб захист суперника постійно знаходився в умовах дефіциту часу й позиційного дискомфорту, що вимагає захист постійно перебудовуватись. В таких екстремальних умовах виникає вірогідність промаху або виникнення помилки в захисті.

В повторному дограванні ігрового моменту важливий є не лише тільки несподіваний або прихований пас, але й швидкість з якою виконується фаза догравання. Швидкість доігровки в значній мірі можна збільшити за рахунок використання коротких та низьких передач та виконання швидкого нападаючого удару. Прискорення атаки відбуватиметься і в випадку виходу зв'язуючого гравця на зустріч м'ячу або виконання передачі в стрибку. Виконання передачі в стрибку може практично вдвічі зменшити час на атаку в порівнянні з передачею в опорному положенні. Проте прискорення атак команди не завжди принесе позитивний результат. Для того щоб швидкість атак не призвела до помилок волейболістки повинні періодично дивитись в очі один одному для оцінки їх можливостей в даний момент гри та взаєморозуміння в прийнятті тактичного рішення. Це необхідно для того щоб не проводити комбінацію до якої не готові партнери по команді.

Досягнення вдалого ритму гри можливе також шляхом чергування довгих та високих розіграшів з короткими та низькими. Гравці команди повинні нав'язувати суперникам такий темп та ритм гри, який притаманний власній команді і не сприятливий для гри команди суперників.

Аналізуючи зміст змагальних дій волейболісток встановлено, що однією з розповсюджених помилок є зосередженість лише тільки на діях, що відбуваються на власній половині майданчику. Ігнорування того, що відбувається на половині суперника призводить до швидкої поразки команди. Іноді трапляються випадки коли гравці команди

виводять на нападаючий удар гравця якому протидіє подвійний або потрійний блок, що негативно відображається на загальному змагальному результаті. Це свідчить про те, що дії гравців доволі прогностичні і не відрізняються різноманіттям. Для ефективності власних дій волейболістки повинні відчувати не лише тільки партнерів по команді, а й гравців команди суперника. Відповідно уникати міцного блоку суперника можливо завдяки постійному спостереженню за діями команди суперника.

Для того щоб обіграти захист суперника існує значна кількість способів та фінтів. Кожен гравець в залежності від ігрових функцій має в своєму арсеналі один або два унікальних фінти, які є органічний проявом його індивідуальності.

В ході змагальної діяльності гравці команди повинні передбачувати критичні моменти гри і своєчасно їх ліквідувати. В такі моменти вони повинні: грати на найсильнішого або найстабільнішого нападаючого гравця; зібратись та не грати авантюрно, розігрувати найбільш вдосконалені комбінації, видавати максимально зручний пас під найбільш звичний та надійний удар нападаючого; активно підтримувати нападаючих, не втрачаючи віру в кінцеву перемогу; взяти хвилину перерву та заспокоїтись. Іншими словами в критичні моменти гри, особливо на при кінці партії, необхідно непомітно проте суттєво посилювати власну гру.

До змісту тактичної діяльності гравців під час змагань входять дії, які пов'язані з виконанням різноманітних технічних прийомів в поєднанні з індивідуальними тактичними діями так і взаємодіями з партнерами.

В основі підготовки волейболісток лежить формування навичок дії (вибір дії, способу передачі). Прискорення процесу формування досягається при володінні навичкою верхньої передачі (вмінням вести спостереження, виконувати передачі з завданням).

Тактичні дії гравців будуються у відповідності з тактичними завданнями та вміннями – основами взаємодії з іншими гравцями, комбінаціями в нападі, індивідуальними тактичними діями, технікою володіння м'ячем при передачах та улараїх, рівнем розвитку фізичних та психологічних якостей.

В ході змагальної діяльності психомоторні процеси дій тактичного характеру у волейболісток проходять наступні фази:

- сприйняття та аналіз ігрової ситуації;
- розумове рішення тактичного завдання, яке ставиться перед спортсменкою зокрема та командою взагалі;
- рухове рішення тактичного завдання.

Вирішальну роль у прояві усіх трьох фаз відіграє головний мозок (пам'ять), яка акумулює в собі об'єм поля зору, стійкість та концентрацію уваги. Сприймаючи та аналізуючи ігрову ситуацію волейболістка визначає тактичне завдання, вирішує його розумово, а потім й виконує певні рухи.

1.2. Функції волейболісток під час змагальної діяльності

Волейбол є однією з найрозповсюджених спортивних ігор в світі. Не зважаючи на відносно простий арсенал технічних прийомів, ліміт часу для їх виконання, вимагає від спортсменок значної практичної підготовки. На сьогодні практично всі волейболістки повинні вдало виконувати всі технічні прийоми, проте, в залежності від індивідуальних особливостей спортсменок якість виконання тих або інших технічних дій відрізняється. Саме тому тренери, починаючи з груп спеціалізованої підготовки розділяють спортсменок за певними ігровими функціями, які дозволять максимально ефективно реалізувати сильні сторони та знизити виконання менш ефективних дій.

Спеціалісти з волейболу вважають, що для організації дій команди необхідний розподіл ігрових функцій між спортсменами. Вдосконалення

будь-якого волейболіста відбувається у взаємопов'язаних напрямках спортивного вдосконалення: універсалізація навичок гри та придбання навичок специфічних для виконання певних функцій. Ці навички взаємопов'язані [35, 38].

У сучасному волейболі розрізняють п'ять основних амплуа гравців: зв'язуючий гравець, діагональний нападаючий, центральний блокуючий (нападаючий першого темпу), нападаючий другим темпом (доігровщик) та літеро [22, 32].

Зв'язуючий гравець повинен володіти якостями організатора командних дій (в основному в нападі), бути всебічно технічно підготовленим, особливо володіти другою передачею в різних ситуаціях. Він повинен бути спокійним, швидко орієнтуватись в ігровій обстановці, мати добре розвинутий периферичний зір.

Також зв'язуючий гравець повинен володіти високою надійністю та якістю другої передачі м'яча в ситуаціях, які постійно змінюються. Саме гра зв'язуючого гравця передбачає реалізацію тактичної думки в грі, що змушує висувати до них виключно високі вимоги, як до організатора ігрових дій. Це, як правило, спокійні, врівноважені спортсмени, які добре розуміють гру й миттєво орієнтуються в її складних ситуаціях.

З метою рівномірного розподілу сил комплектація складу команди відбувається за певним принципом, який враховує не тільки стартовий склад команди, а й запасний гравців. Найбільш розповсюджений та раціональним вважається принцип 4 + 2 (чотири нападаючих та два зв'язуючих) та 5 + 1 (п'ять нападаючих та один зв'язуючий). Значно рідше використовується принцип 3 + 3 (три нападаючих та три зв'язуючих), при якому гравці різних функцій розташовуються через зону. Високий рівень тактичної підготовки створює сприятливі умови для максимального використання в грі технічного потенціалу волейболістів й індивідуальних особливостей кожного гравця.

Основні обов'язки зв'язуючого в нападі: влучно спрямовувати передачу для удару в простих та складаних комбінаціях, враховуючи особливості кожного нападаючого; розігрувати комбінації з урахуванням розташування блокуючих гравців команди суперника; вміло виходити з задньої лінії (з різних зон) для передачі на удар не тільки при прийомі подачі, але й по ходу гри, в контратаках. В захисних діях на зв'язуючих гравців полягають наступні обов'язки: при блокуванні володіти одиночним блоком та приймати участь в груповому блокуванні, бути рухливим та швидким при страхуванні і на прийомі нападаючих ударів, на задній лінії, якщо необхідно, брати під свій контроль великий район дій.

Діагональний нападник – це, як правило, гравець високого зросту з гарними фізичними даними, який володіє стабільними та сильними ударами. Зазвичай він грає в нападі з високих передач, на краях сітки. Він може також виконувати функцію крайнього або центрального блокуючого. При одиночному блокуванні він діє, як всі гравці, по завданню проти конкретного нападника. Функції нападаючого діагонального нападника в першу чергу за рахунок різноманіття нападаючих ударів з різних передач в усіх зонах і значно підвищення рівня його універсальної підготовленості. В сучасному волейболі саме діагональні нападаючі найчастіше приносять переможне очко команді і відповідно є найбільш результативними в грі.

Центральний блокуючий (нападаючий першого темпу) – це, як правило, гравець високого зросту з гарними фізичними даними, який володіє стабільними та сильними ударами. Зазвичай він грає в нападі з низьких передач, виходячи на удар першим. Він може також виконувати функцію центрального блокуючого. При одиночному блокуванні він діє, як всі гравці, по завданню проти конкретного нападника. Функції нападаючого першим темпом розширюються в першу чергу за рахунок

різноманіття нападаючих ударів з різних передач в усіх зонах і значно підвищення рівня його універсальної підготовленості.

Доігровщик (нападаючий другого темпу) універсально підготовленим гравцем, який добре рухається, швидко орієнтується та має гостре тактичне мислення. Він повинен бути всебічно фізично розвинутий, з відміною стрибучістю, спритний, рухливий. В його арсеналі різноманітні нападаючі удари з усіх зон в більшості складних тактичних комбінацій. При блокуванні гравець другого темпу виконує функції крайнього або центрального блокуючого. Функції нападаючого другого темпу розширюються в напрямку удосконалення нападаючих та захисних дій.

Ліберо – відносно нове ігрове амплуа. Основним завданням гри ліберо є прийом м'яча після виконання подачі або нападаючого удару суперника. Більшість ігрових дій ліберо пов'язана з захисними функціями. Так одним з головних його завдань є прийом та чітка доводка м'яча зв'язуючому гравцю, який в подальшому займається побудовою атакуючих дій команди. Згідно офіційних правил гри він повинен мати форму іншого кольору та може замінювати будь якого гравця задньої лінії до початку розіграшу очка. Як вправило гравці даного амплуа не характеризуються значними антропометричними показниками, доволі рухливі і володіють практично ідеальною технікою виконання різних видів прийомів м'яча, перекатів та підбоїв.

Необхідність постійного вдосконалення функцій гравців визначена специфікою гри, яка постійно вимагає в першу чергу всебічної підготовленості.

1.3. Техніко-тактична підготовка волейболісток в класичному волейболі

В своїх роботах М.П. Піменов вважають, що техніко-тактична діяльність в грі це вміння максимально ефективно виконувати ті чи інші

змагальні дії з доцільним узгодженням дій гравців команди. Помилковим є тлумачення стосовно можливості побудови тренувального процесу окремо для технічної підготовки та тактичної підготовки. За даними провідних тренерів з волейболу під час тренувань та змагань розглядати ці два види підготовки не можливо, так як вони взаємопов'язані між собою [27].

На думку АП. Демчишина техніко-тактичні дії волейболісток пов'язані з якісною технікою виконання прийомів під час організації дій команди в спортивній боротьбі за рахунок індивідуальних, групових та командних взаємодій між партнерами [10].

В техніко-тактичній підготовці виділяють чотири взаємопов'язаних завдання:

1. удосконалення техніки гри та розвиток у гравців тактичного мислення та розуміння гри, орієнтування на майданчику, швидкості складних реакцій, творчої ініціативи та здатності прогнозувати рішення різних рухових завдань;

2. навчання технічним прийомам в ході індивідуальних тактичних дій, в простих взаємодіях з партнерами в нападі та захисті, навчання командним діям, які визначаються розташуванням гравців на майданчику та визначенням їх функцій;

3. формування у гравців навичок максимально ефективно використовувати окремі технічні прийоми та тактичні комбінації в залежності від індивідуальних можливостей та особливостей ведення гри суперником;

4. розвиток у гравців мобільності та здатності швидко переходити з одних рухових дій в нападі або захисті на інші в залежності від конкретних ситуацій на ігровому полі й особливостей змагальної діяльності суперника.

Перше та друге завдання відносяться до техніко-тактичної підготовки на етапі початкової підготовки, інші вирішуються під час етапів попередньої та спеціалізованої базової підготовки спортсмена.

Помилковим є обмеження техніко-тактичної підготовки до навчання волейболісток виключно тактичним діям. Основу вдалих дій волейболісток в грі складають вміння своєчасно та максимально ефективно використовувати технічні прийоми з проявом спеціальних якостей та здібностей. Саме техніко-тактичні дії служать своєрідною формою організації змагальних дій волейболісток індивідуально, в групах та команді в умовах одноборства з суперником, які дозволяють найбільш повно реалізувати якості, вміння та навички, придбаних в процесі тренувальних занять.

Під час першого етапу техніко-тактичної підготовки відбувається акцентований вплив на розвиток певних якостей та здібностей, які лежать в основі вдалих технічних прийомів та тактичних дій. Ефективними засобами на даному етапі є різноманітні вправи, рухливі ігри та естафети, які вимагають прояву швидкості реакції, орієнтації в просторі, швидкості відповідних реакцій, кмітливості, переключення з одних дій на інші. Найбільш притаманним періодом для розвитку даних якостей є етап початкової підготовки.

В ході другого етапу відбувається формування тактичних вмінь в процесі навчання гравців технічним прийомам. Навчання слід будувати таким чином, щоб в інтегральній підготовці відбувалось поєднання прояву техніки та тактики. Вирішення завдань другого етапу відбувається двома напрямками: по-перше, під час оволодіння технічним прийомом його «поєднують» з якостями та здібностями, які обумовлюють успіх тактичних дій; по-друге в ході вивчення прийому в складних умовах, що постійно змінюються, застосовують таку систему ускладнень, яка сприяє формуванню тактичного мислення та тактичних вмінь. На основі вищезазначеного засвоюються індивідуальні тактичні

дій при подачі: подача в слабого гравця, подача в гравця, який вийшов на заміну. Без вміння влучно виконувати подачу подібні установки та знання тактики на принесуть успіху в грі.

Третій етап практичної підготовки присвячено вивченню безпосередньо техніко-тактичних дій: індивідуальних, групових та командних і нападі та в захисті. На перший план тут виходять вправи з інтегральної підготовки та вправи максимально наближені до змагальних. Під час третього етапу необхідно займатись формуванням вміння швидко переключатись (від одного руху до іншого, від одного технічного прийому до іншого, від виконання технічного прийому в захисті до виконання технічного прийому в нападі). Двосторонню гру вводять поступово, їй передують навчальні ігри та рухливі ігри з елементами волейболу.

За даними більшості фахівців з волейболу саме техніко-тактичні дії є основою змагальної діяльності волейболісток різного рівня підготовленості. Без оволодіння технікою виконання прийомів гри досягнення перемоги практично стає неможливим. Але якщо технічна підготовка спрямована на вивчення структури рухів певного прийому, то тактична підготовка озброює волейболіста необхідними знаннями і вміннями доцільного використання вивчених прийомів у конкретних умовах змагань.

В сучасній практиці спортивного тренування існують наступні тактичні способи ведення гри: узгоджені дії 2-х – 4-х гравців (тактична комбінація) або усієї команди (система гри). Кожна система гри характеризується розташуванням гравців на майданчику і розподілом обов'язків між ними.

Техніка волейболу за особливостями дій гравців розподіляється на два великі розділи: техніку нападу та техніку захисту. За даними наведеними в роботі А.А. Чхань, О.І. Підлужняк, А.Ю. Горбатий, О.А. Колос, (2017) в кожному з цих розділів виділяються дві групи–

техніка переміщень і техніка володіння м'ячем. У кожній групі є прийоми та способи. Способи визначають, як виконуються прийоми, який характер руху при їх виконанні. Майже кожен спосіб має різновиди, які розкривають окремі зміни в деталях структури руху. На виконання прийому впливають умови, які уточнюють специфіку переміщень (на місці або в русі, в опорному чи безопорному положенні), напрямок, дистанцію. Техніка гри волейболіста складається з техніки нападу (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари) і техніки захисту (переміщення, прийом м'яча з подачі і від нападаючого удару, блокування). Кожний прийом виконують різними способами. Оволодіння різноманітними навичками, уміннями прийомів техніки визначає високий рівень підготовленості волейболістки, її технічні можливості у вирішенні тактичних завдань у різних ігрових умовах. Техніка волейболу містить вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари та блокування [38].

Між цими ігровими прийомами існує певна залежність. Так, для блокування необхідний нападаючий удар або обман, нападаючому удару зазвичай передують передачі, а щоб передати м'яч, треба ввести його в гру подачею. Тут простежується не тільки залежність, але й послідовність виконання того чи іншого ігрового прийому. У відособленому положенні, як ігрові прийоми, вихідні положення (стійки, переміщення), проте вони є основою для виконання всіх ігрових дій з м'ячем [38].

Висновки до першого розділу. Сучасний волейбол надзвичайна видовищна і захоплююча гра. Високі досягнення в волейболі можливі при умові раціонального поєднання різних сторін підготовленості спортсменок. Основний зміст змагальної діяльності волейболісток складають техніко-тактичні дії, які відповідають виконанню певних ігрових функцій гравцями.

У сучасному волейболі розрізняють п'ять основних амплуа гравців: зв'язуючий, діагональний нападаючий, центральний блокуючий,

доігровщик і ліберо. Проте досягнення перемоги можливе лише тільки при умові раціонального поєднання гри всіх гравців.

Підготовка волейболісток це складний та багаторічний процес. Діяльність гравців в волейбольній команді визначають стиль гри команди та її спрямованість. В волейболі суттєве значення приділяється психологічній підготовленості гравців.

Дії волейболісток повинні поєднувати в собі віртуозну техніку, тактичне мислення, понижену чуткість до зовнішнього впливу негативного характеру. Добра волейболістка повинна передбачувати критичні моменти в грі і своєчасно їх ліквідувати, що можливо при вмінні маскувати власні дії.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Виходячи з теми роботи та відповідно до мети, об'єкту й предмету дослідження перед нами були поставлені наступні завдання експериментальної частини:

1. дослідити техніко-тактичні дій волейболісток високого класу;
2. порівняти отримані дані між гравцями різного ігрового амплуа;
3. визначити пріоритетні техніко-тактичні дії для гравців різного ігрового амплуа, що виступають в жіночій волейбольній командах «Murov» (Азербайджан).

Для вирішення поставлених завдань експериментальної частини роботи ми провели низку досліджень, які умовно об'єднувались в організаційну структуру та складалась з декількох етапів.

На *першому етапі* (вересень — листопад 2019 року) ми вивчили, за допомогою літературних джерел, зміст змагальної діяльності волейболісток високого класу, ознайомились з основними ігровими функціями волейболісток, розкрили основні завдання техніко-тактичної підготовки волейболісток.

При вирішенні завдань даного етапу використовувались педагогічні методи теоретичного аналізу літературних джерел, вивчались та узагальнювались методи оцінювання техніко-тактичних дій в змагальній діяльності волейболісток високого класу.

Другий етап роботи (грудень 2019 року) був пов'язаний з дослідженням, на основі аналізу відеозаписів ігор жіночого чемпіонату Азербайджану, а саме волейбольного клубу «Murov», техніко-тактичних дій волейболісток високого класу. Дослідження техніко-тактичних дій відбувалось у всіх волейболісток команди, які виконують різні ігрові функції на майданчику. Протягом даного етапу ми також порівняли

показники техніко-тактичних дій гравців різного амплуа між собою та визначили ті компоненти, які є найбільш притаманними гравцям з різними функціями на майданчику.

До задач *третього етапу* роботи (січень – березень 2020 року) увійшло проведення аналізу техніко-тактичних дій для визначення пріоритетних компонентів змагальної діяльності в жіночому волейболі високого рівня.

Четвертий етап роботи (квітень 2020 року) був пов'язаний з експериментальним підтвердженням особливостей техніко-тактичних дій волейболісток високого класу різного ігрового амплуа. Паралельно по завершенню даного етапу проводилась активна робота з написання та оформленням кваліфікаційної роботи відповідно встановлених вимог до даного виду робіт.

Контингент дослідження. Для вивчення особливостей техніко-тактичних дій волейболісток високого класу ми обрали професійний жіночий волейбольний клуб «Мигон» в якому грають досвідчені спортсменки з різних країн. Для об'єктивності отриманих даних ми записали та проаналізували чотири гри команди проти різних суперників. Дослідження змагальної результативності та діяльності відбувалось при команд, які входять до числа найкращих команд азербайджанського чемпіонату з волейболу. Так як визначення особливостей техніко-тактичної підготовленості необхідно проводити на спортсменках найвищого рівня, то ми протягом експериментальної частини роботи досліджували гру професійного волейбольного жіночого клубу, який має досвід виступу не лише тільки в національній першості, а й виступ на змаганнях міжнародного рівня. Відповідно більшість гравців що входять до складу команди грали в провідних та титулованих клубах. Контингент команди відрізнявся, як за антропометричними показниками так і за віковими критеріями.

Аналізуючи склад жіночої волейбольної команди «Mugov» встановлено, що загальна кількість спортсменок становить 14 гравців з яких по чотири центральних блокуючих та доігровщиків та по два діагональних, зв'язуючих та ліберо. Всі волейболістки мають високий рівень підготовленості та виступали на змаганнях різного рівня. Віковий діапазон волейболісток коливається від 18 років (ліберо) до 28 років (зв'язуюча). Взагалі найбільший вік у зв'язуючих гравців (26 років), а найменший у ліберо (19 років).

Стосовно антропометричних даних команди зазначимо, що, як і в усіх командах найвищі центральні блокуючі – середній зріст становить 199,3 см., а найнижчі відповідно ліберо – 173 см. в середньому. В межах 190 см знаходяться зростові показники діагональних та доігровщиків. Зв'язуючі гравців практично не відрізняються зростом між собою і мають в середньому 175 см. Взагалі в команді спостерігається традиційний розподіл антропометричних ознак волейболісток високого класу.

Взагалі підсумовуючи дані про склад жіночої волейбольної команди «Mugov» зазначимо, що вона є збалансованим колективом який за останні роки займає провідні ролі в азербайджанському чемпіонаті з волейболу. Керує діями жіночого волейбольного клубу досвідчений тренер, який має досвід підготовки кваліфікованих спортсменок. Все вище зазначене дозволяє стверджувати, що в нашому експерименті прийняли участь провідні та досвідчені волейболістки високого класу.

Узагальнюючи дані про контингент дослідження зазначимо, що стосовно вікових розходжень між спортсменками різного ігрового амплуа найбільш досвідченими є волейболістки, що грають на позиції ліберо або зв'язуючого гравця. Наймолодшими в команді, як правило, виступають волейболістки, що грають на позиції доігровщика або діагонального гравця. Це, на нашу думку, пов'язано з тим, що високий змагальний результат тісно пов'язаний з синтезом молодості й високого

рівня фізичної підготовленості та досвіду й значного рівня техніко-тактичної підготовленості.

2.2. Методи дослідження.

Основою для ефективного виконання будь-якого експериментального дослідження є вдало підібрана методологічна база. Саме тому для вирішення поставлених завдань в ході дослідження ми використовувались наступні методи дослідження:

- аналіз та узагальнення спеціальних наукових та науково-методичних джерел щодо змісту та структури підготовки волейболісток високого класу, розподілу ігрових функцій між гравцями та особливістю змагальної діяльності гравців різного ігрового амплуа в волейболі;
- аналіз відеозаписів ігор жіночої волейбольної команди «Murov» які були записані під час проведення змагань чемпіонату Азербайджану сезону 2019 – 2020 років;
- методи оцінки техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності;
- методи математичної статистики.

2.2.1. Методика аналізу відеозаписів ігор

Досягнення змагального результату багато в чому залежить від стратегії ведення спортивної боротьби в обсязі всього змагання або гри з головним суперником. Однак нажаль не завжди є можливість спостерігати за змаганнями волейбольних команд високого класу на спортивних майданчиках. Більшість офіційних матчів найвищого рівня відбувається далеко за межами нашої країни. Тому нами, в ході написання кваліфікаційної роботи, використовувався аналіз відеозаписів ігор провідних жіночих волейбольних клубів, які приймають участь в чемпіонаті Азербайджану з волейболу.

Всі ігри були записані в цифровому форматі на відео носії та

детально переглянуті програвачах на персональному комп'ютері, з визначенням пріоритетних техніко-тактичних дій волейболісток жіночого волейбольного клубу «Murov», які грають на різних ігрових позиціях та мають певні ігрові амплуа. Застосування спеціального обладнання з функцією паузи та повторного перегляду моменту дозволило з акцентувати увагу на тих моментах, які на перший погляд не були сприйняті. За допомогою проведення даного спостереження ми визначили кількісні та якісні сторони техніко-тактичної підготовленості волейболістів різного ігрового амплуа з акцентуацією уваги на дії гравців не лише тільки в зоні де знаходиться м'яч але й в інших зонах, де змагальна діяльність доволі часто не помітна. Також застосування аналізу відеозаписів ігор дозволило об'єктивно визначити техніко-тактичні дії (або їх зміни) протягом від одного матчу до сумарного об'єму всіх ігор.

В ході проведення експериментальної частини роботи ми аналізували ігри жіночої професійної волейбольної команди «Murov» проти чотирьох команд, які потрапили до четвірки кращих за результатами чемпіонату азербайджанської суперліги.

Оцінка техніко-тактичних дій на змаганнях доволі складна, тому, що відбувається поєднання різноманітних технічних дій з тактичними комбінаціями та взаємодіями з партнером. В кожній грі гравець може виконувати різні техніко-тактичні дії у відповідності до завдань, що поставив тренер на конкретну гру, особливостей побудови техніко-тактичних дій команди суперниці, впливу зовнішніх факторів на події, що розвиваються на ігровому майданчику. Тому в ході нашої роботи спостереження відбувалось за сумою чотирьох ігор команди з різними суперниками, в більшості випадків абсолютно різними за стилем та системою гри, а відповідно і використанням різних тактичних схем. Проведення такого дослідження дало змогу об'єктивно оцінити техніко-тактичні дії та уникнути впливу суб'єктивізму, зовнішніх або збиваючих

факторів.

2.2.2. Методика визначення техніко-тактичних дій волейболісток високого класу

В ході дослідження ми вивчали техніко-тактичні дії гравців різного ігрового амплуа в нападі та захисті, що використовувались протягом матчу.

Так серед значної кількості техніко-тактичних дій волейболісток високого класу в нашому дослідженні ми визначали кількісні та якісні показники нападаючих ударів, передачі м'яча двома руками зверху, подач м'яча, блокування та прийому м'яча після нападаючих ударів та подач за методикою запропонованою А.М. Линник [].

Методика оцінки нападаючих ударів.

В ході дослідження ми визначали загальний об'єм нападаючих ударів (ОНУ) за одну партію який прораховувався за формулою:

$$\text{ОНУ} = \frac{\sum \text{нападударов}}{n \text{ партій}}$$

де \sum – сума нападаючих ударів протягом гри;

n – кількість партій.

Також в ході експерименту ми розраховували: кількість нападаючих ударів після яких м'яч потрапляв в поле, а команда одразу отримувала очко; кількість нападаючих ударів після яких м'яч був переведений на половину суперника і гра продовжувалась; кількість помилок при виконанні нападаючого удару, що призводило до потраплянь м'яча в сітку або виходу його в аут; кількість ударів, які потрапляли або торкались блока суперника, а також відсоток браку при виконанні нападаючих ударів. Відсоток браку визначався за допомогою сумування загальної кількості нападаючих ударів та розподілення на кількості ударів, які завершилися помилкою (аут, сітка, тощо).

Методика оцінки передачі м'яча двома руками зверху.

При оцінці кількісних та якісних ознак виконання передач м'яча двома руками зверху ми також прораховували загальний об'єм передач (ОП) протягом однієї партії за формулою:

$$\text{ОП} = \frac{\sum \text{подач}}{n \text{ партій}}$$

де \sum – сума передач м'яча двома руками зверху протягом гри;

n – кількість партій.

Додатковими компонентами оцінки передач м'яча стало визначення: довжини передачі коротка або довга. Для цього ми визначали на яку відстань було зроблена передача. Довга передача це та передача яка виконується через зону, коротка це передача в сусідню зону й укорочена передача коли пас відбувається в межах однієї зони. Однак кількість не дає повної оцінки якості передач тому ми прораховували відсоток браку при виконанні передач наступним чином: кількість передач, після яких або не можливо або дуже складно виконати нападаючий удар ділили на загальну кількість виконаних передач.

Методика оцінки подачі м'яча в волейболі.

Відповідно до вище зазначеного ми також визначили загальний об'єм подач (ОПо) та розраховали середнє статистичний показник протягом партії за формулою:

$$\text{ОПо} = \frac{\sum \text{подач}}{n \text{ партій}}$$

де \sum – сума подач протягом гри;

n – кількість партій.

Додатковими критеріями оцінки якості виконання подач стали наступні показники: складність подач (всі подач були розподілені на прості та складні). Прості подачі, як правило виконувались не сильно, в

центральну частину майданчика, з великим відсотком якісного їх прийому, проте відсоток вдалого виконання даних подач доволі значний. Складні подачі, як правило були доволі сильні й спрямовані в складні частини ігрового поля. Прийом таких подач викликає певні складнощі для команди суперників проте існує велика ймовірність виконання помилки при даних подачах.

Відповідно до вище зазначеного ми прораховували кількість ейсів (коли м'яч торкається майданчика безпосередньо після подачі) та кількість помилок (коли м'яч після подачі влучає в сітку або взагалі не влучає в майданчик). Ефективність виконання даної техніко-тактичної дії визначалась за допомогою розрахунків відсотку браку в виконанні даної дії.

Методика оцінки блокування нападаючих ударів.

Протягом експерименту ми прорахували також об'єм блокування (ОБ) та розраховували середні показники за одну партію за наступною формулою:

$$\text{ОБ} = \frac{\sum \text{блокурударов}}{n \text{ партій}}$$

де \sum – сума блокування нападаючих ударів протягом гри;

n – кількість партій.

Крім загальної кількості виконаних блоків ми визначали також додаткові характеристики виконання даної техніко-тактичної дії: спосіб блокування – одиночний блок або груповий. Одиночним блоком вважався випадок коли на блокування нападаючого удару виходив лише тільки один гравець, а груповим коли кількість гравців дорівнювала два або три волейболістки. Окремо для кожного ігрового амплуа визначався відсоток ефективності блокувальних дій. Ефективним зараховувався той випадок коли м'яч потрапляв в руки конкретного гравця.

Методика оцінювання прийому м'яча після нападаючих ударів та подач.

Аналогічно до інших методик ми в ході експерименту визначили об'єм прийому м'яча, як з подач так і після нападаючих ударів (ОПП).

Якісними компонентами оцінки прийомів м'яча стало наступне: визначення наскільки прийом був добрим або поганим. Так добрим вважався прийом м'яча коли він потрапляє до місця знаходження зв'язуючого на висоті сприятливої для виконання верхньої передачі двома руками. Поганим вважається прийом м'яча коли зв'язуючому необхідно виконати значну кількість переміщень і м'яч знаходиться на висоті несприятливої для якісної передачі м'яча. Нарешті прийом вважається невдалим коли гравець робить помилку і залишити м'яч в грі неможливо (помилка). Відповідно ми також розраховували відсоток браку при виконанні даного техніко-тактичного прийому.

Паралельно з вище зазначеним ми досліджували та рахували загальну кількість техніко-тактичних дій, яку виконують волейболістки протягом гри та розраховували даний показник з урахування окремої партії.

2.2.3. Методи математичної статистики

У процесі статистичної обробки результатів дослідження визначалась статистична характеристика, як середнє арифметичне \bar{X} . Дана величина обчислюється шляхом додавання всіх одержаних значень (варіант) і ділення обчисленої суми на кількість випадків (n). Середня арифметична обчислюється за формулою:

$$\bar{X} = \frac{\sum V}{n},$$

де \bar{X} - середня арифметична; Σ - знак суми; V – одержані у дослідженнях значення (варіанти); n – кількість значень (варіантів).

Паралель з цим при підрахунках кількості виконаних техніко-тактичних дій та порівнянні в іграх проти різних суперників, нами використовувались відсоткові показники, які визначались за певною

формулою:

$$X_B = \frac{B \times 100\%}{A},$$

де А – загальна кількість показників; В – кількість показників, відсоток який необхідно визначити; X_B – відсоток показників В по відношенню до кількості А.

РОЗДІЛ 3

ПОКАЗНИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА В ВК «MUROV»

3.1. Результати оцінки техніко-тактичних дій волейболісток високого класу

За даними сучасних наукових поглядів дослідження змагальних характеристик взагалі та техніко-тактичних дій зокрема потрібно проводити на контингенті, який вже має значні техніко-тактичні успіхи, значний досвід виступу на змаганнях, мають високі показники техніко-тактичної підготовленості, а відповідно й характеризуються значним техніко-тактичним потенціалом. Саме тому в експериментальній частині нашої роботи ми визначили особливості техніко-тактичних дій волейболісток різного ігрового амплуа професійної жіночої волейбольної команди «Murov», яка виступає в азербайджанській суперлізі з волейболу.

В ході дослідження ми аналізували абсолютні показники кількості застосування тих або інших техніко-тактичних дій, взаємодії в волейбольній команді та визначали відсоток застосування конкретних техніко-тактичних дій протягом гри. Проте ефективність гри волейболістки може коливатись в межах окремої партії, тому в нашому дослідженні ми прорахували середню кількість виконаних техніко-тактичних дій протягом однієї партії. Відносно розрахунків за певними ігровими амплуа зазначимо, що в команді практично за кожною позицією є два та більше гравців, тому під час розрахунків ми додавали показники ТТД гравців певного амплуа та визначали середні показники за партію.

Не можна не погоджуватись з тим, що досягнення спортивного результату залежить від дій волейболісток, як в захисті так і в нападі. Тому в ході дослідження ми умовно поділили техніко-тактичні дії на дві групи: дії гравців в нападі та дії гравців в захисті.

Показники використання різних техніко-тактичних дій та взаємодій волейболісток ВК «Мирон» представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Показники техніко-тактичних дій волейболісток ВК «Мирон»
(за одну партію)**

Техніко-тактичні дії		Ігрові ампула				
		Доігровщик	Центральний блокуючий	Діагональний	Зв'язуючий	Ліbero
В нападі						
Нападаючий удар	Об'єм нападаючих ударів, раз	16	14	21	6	-
	Виграш, раз	6	7	9	2	-
	Залишився в грі, раз	5	3	6	4	-
	Помилка (аут, сітка), раз	3	2	3	-	-
	Блок, раз	1	1	3	-	-
	Брак, %	18,8	14,3	14,3	-	-
Передачі м'яча	Об'єм передач, раз	9	4	7	45	8
	Короткі відстані, раз	7	4	5	28	3
	Довгі відстані, раз	2	-	2	17	5
	Брак, %	5,8	2,1	4,1	3,6	1,4
Подача м'яча	Об'єм подач, раз	5	7	9	4	-
	Проста, раз	2	1	3	3	-
	Складна, раз	2	2	4	1	-
	Ейс, раз	-	2	1	-	-
	Помилка (аут, сітка), раз	1	2	1	-	-
	Брак, %	20	28,6	11,1	-	-
В захисті						
Блокування	Об'єм блокування, раз	9	14	12	10	-
	Одиночний блок, раз	2	4	1	-	-
	Груповий блок, раз	7	10	11	10	-
	Ефективність, %	13,9	22,4	15,5	3,6	-
Прийом м'яча	Об'єм прийому м'яча, раз	14	4	10	12	32
	Добрий, раз	7	2	4	8	18
	Поганий, раз	4	1	3	3	10
	Помилка, раз	3	1	3	1	4
	Брак, %	21,4	25	30	8,3	12,5
Загальна кількість ТТД протягом гри, раз		53	43	59	77	40

Аналізуючи кількісні показники техніко-тактичних дій волейболісток, що виступають в жіночому волейбольному клубі «Мигон» встановлено, що найбільша загальна кількість ТТД припадає на зв'язуючих гравців (77 раз), що пов'язано з їх участю практично в усіх тактичних комбінаціях команди. Зв'язуючі протягом гри виконують нападаючі удари, подачі, блокування, подачі та передачі м'яча. Дещо менші показники у діагональних (59 раз) та доігровщиків (53 раз), а найнижчі значення мають волейболістки, що грають на позиції центральної блокуючої (43 раз) та ліберо (40 раз).

Аналізуючи результати дослідження кількості виконання окремих ТТД та відсотку браку при їх виконанні зазначимо, що найбільша кількість нападаючих ударів протягом однієї партії припадає на долю діагональних гравців (21 удар), а максимальний відсоток браку у доігровщиків (18,8 %). Найбільша кількість передач зверху виконується зв'язуючими гравцями (45 передач). Загальна кількість подач в команді варіює від партії до партії, однак в середньому найбільша їх кількість припадає на діагональних гравців (9 раз). Також слід зазначити, що найбільш небезпечними та потужними є подачі центральних блокуючих, відповідно з найвищим відсотком браку – 28,6 %. Відносно прийому м'яча після подач та нападаючих ударів видно, що дана техніко-тактична дія частіше всіх виконується ліберо (32 прийоми за партію), а найменше центральними блокуючими (4 рази). Таке розподілення ігрових обов'язків пов'язано з мобільністю гравців та їх пріоритетним техніко-тактичним арсеналом.

Підсумовуючи середньостатистичні дані рівня техніко-тактичної підготовленості волейболісток, що виступають за жіночу волейбольну команду азербайджанської суперліги встановлено, що кількість та якість виконання різних ТТД залежить від ігрових завдань, що виконують спортсменки. Саме завдяки злагодженим діям і відбувається досягнення отриманого спортивного результату. Необхідно також зазначити, що

кількість та якість ТТД ліберо чітко обмежується офіційними правилами гри в волейбол.

Кількість та якість виконання тих чи інших техніко-тактичних дій прямо пропорційно залежить від гри команди суперника, напруженості боротьби, стадії змагань та відповідальності за спортивний результат.

Проведене порівняння рівня техніко-тактичної підготовленості волейболісток високого класу різних ігрових амплуа вказує на певні закономірності стосовно того, що спортсменки відрізняють техніко-тактичним арсеналом в залежності від завдань та обов'язків ігрових функцій протягом гри. Різниця між техніко-тактичними показниками волейболісток в грі проти різних суперників була не суттєвою і коливалась в залежності від антропометричних даних спортсменів, стилю ведення гри, взаєморозуміння в команді, тактичної побудови гри.

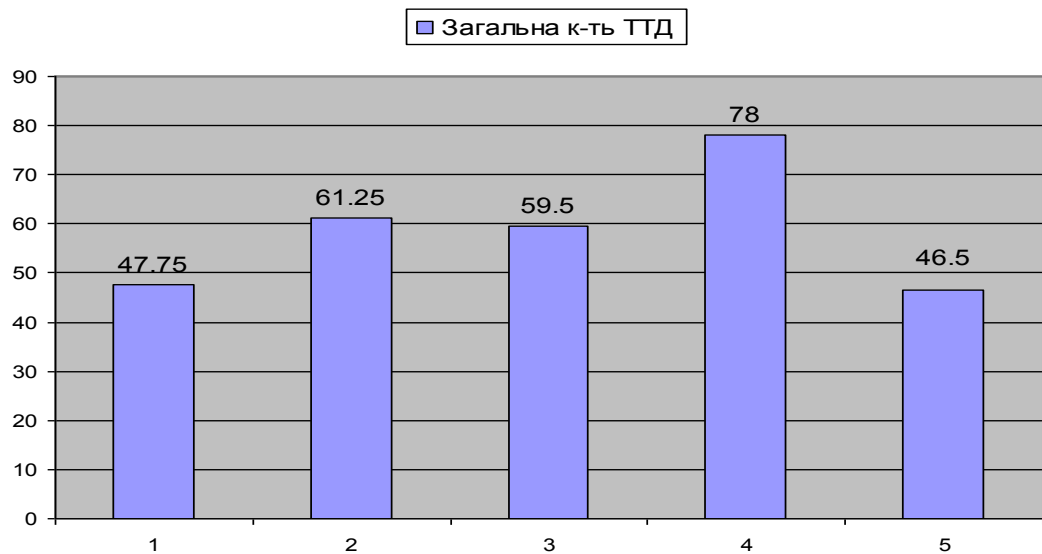
3.2. Порівняння техніко-тактичних дій волейболісток різного ігрового амплуа

Сучасний волейбол висуває високі вимоги до організації техніко-тактичних дій команди, яка створює передумови для успішного завершення атаквальних дій. Специфіка гри обумовлює переважне рішення цього головного завдання відповідними гравцями, які виконують певні ролі в грі.

Для об'єктивної оцінки розходжень між показниками техніко-тактичних дій волейболісток високого класу, які грають на різних ігрових позиціях і відповідно виконують різні функції ми узагальнили середні значення в іграх проти всіх команд чемпіонату та порівняли їх між гравцями різного амплуа. Всі волейболістки за ігровим амплуа були розподілені на п'ять груп: центральні блокуючі, діагональні, доігровщики, зв'язуючі та ліберо.

На відміну від попереднього спостереження ми розділили техніко-тактичні дії волейболістів окремо та порівнювали їх за різними ТТД, як

в захисті так і нападі. Результати порівняння загальної кількості техніко-тактичних дій протягом партії представлені на рисунку 3.1.



1 – центральні блокуючі; 2 – доігровщики; 3 – діагональні; 4 – зв’язуючі; 5 – ліберо

Рис. 3.1. Порівняння загальної кількості ТТД протягом партії гравців різного ігрового амплуа

З результатів проведеного порівняння встановлено, що найбільша середньостатистична загальна кількість ТТД характерна зв’язуючим гравцям (78 дій), практично однакові у доігровщиків (61,25 раз) та діагональних гравців (59,5 рази), а найменші значення у центральних блокуючих (47,75 раз) та ліберо (46,5 раз).

Отримані розходження пояснюються тим, що зв’язуючий гравець є диспетчером команди і виконує практично всі передачі м’яча, а також різноманітні техніко-тактичні дії. Практично волейболістки даного ігрового амплуа є універсалками, які досконало володіють передачею м’яча і на високому рівні можуть виконувати інші ТТД. Найменша загальна кількість ТТД у ліберо обумовлена правилами змагань згідно яких він не може виконувати нападаючий удар та блокування, а подачу вона взагалі не виконує.

Результати порівняння загального об'єму виконання нападаючих ударів волейболістками різного ігрового амплуа відображені на рисунку 3.2.



1 – центральні блокуючі; 2 – доігровщики; 3 – діагональні; 4 – зв'язуючі; 5 – ліберо

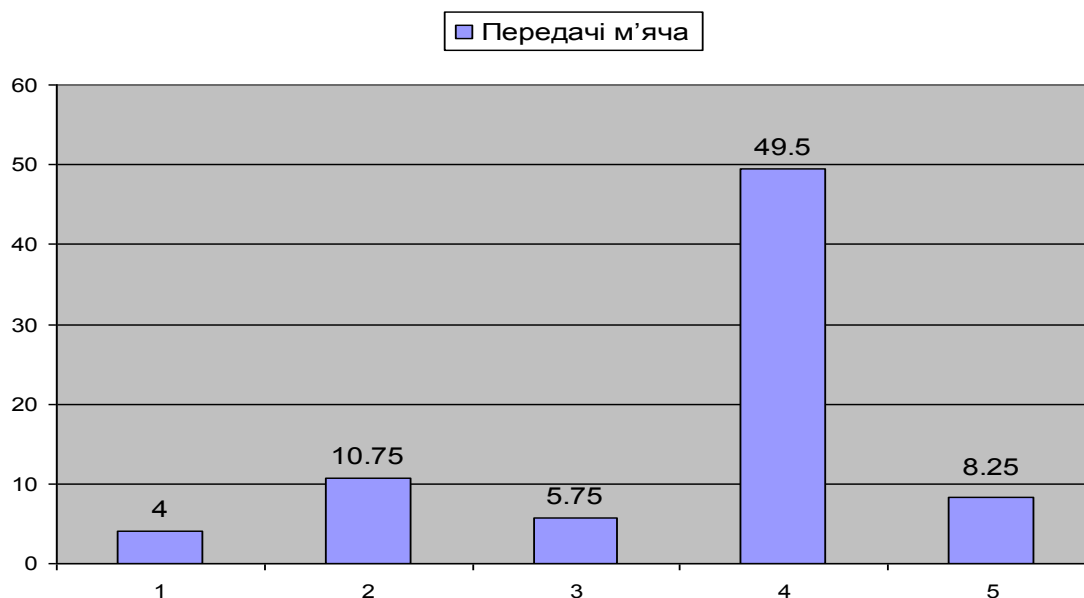
Рис. 3.2. Порівняння загальної кількості нападаючих ударів гравцями різного ігрового амплуа протягом партії

Аналізуючи отримані результати встановлено, що найбільша кількість нападаючих ударів припадає на дії діагональних гравців (20,75 раз), дещо менше ударів здійснюють доігровщики (18,25 раз) та центральні блокуючі (15,25 раз), а найменше зв'язуючі гравці (4,25 раз). Ліберо даний техніко-тактичний елемент гри взагалі не виконує.

Отримані результати обумовлені тим, що діагональні в більшості випадків атакують з 2 та 4 зон, іноді з 6 зони, після першого ж прийому м'яча на подачі. Атакувальні дії центральної блокуючої, яка за антропометричними даними є найбільш високою, будуються лише тільки після ідеального доведення м'яча до зв'язуючого гравця. Також атака центральної найчастіше виконується з 3 зони і з однієї сторони є певною несподіванкою для команди суперника проте з іншої доволі легко блокується так як виконується практично по центру площадки.

Виконання атакуючих дій зв'язуючим гравцем відбувається не часто і також має несподіваний характер.

Результати порівняння загальної кількості передач двома руками зверху в різних ігрових ситуаціях волейболістками різного ігрового амплуа відображені на рисунку 3.3.



1 – центральні блокуючі; 2 – доігровщики; 3 – діагональні; 4 – зв'язуючі; 5 – ліберо

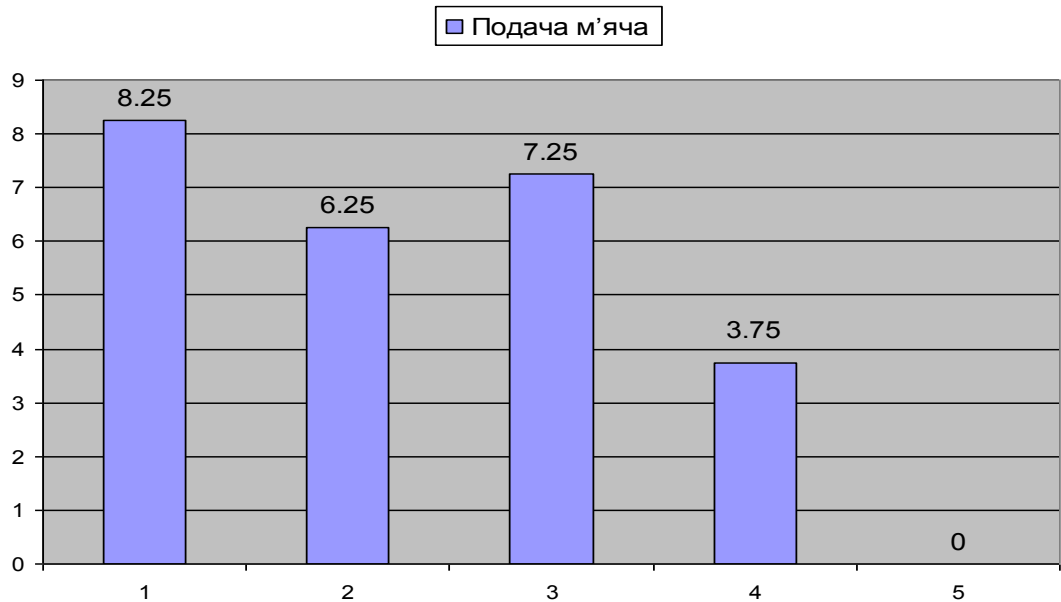
Рис. 3.3. Порівняння загальної кількості передач м'яча гравцями різного ігрового амплуа протягом партії

Порівнюючи показники загальної кількості передач м'яча двома руками зверху встановлено, що абсолютно максимальне значення мають зв'язуючі гравці 49,5 передачі. Суттєво менші показники мають волейболістки, які грають на позиції догравальниць (10,75 раз) та ліберо (8,25 раз), а найнижчий результат у центральних блокуючих – 4 передачі.

Отримані результати чітко обумовлені головним завданням діяльності зв'язуючого гравця. Також кількість передач залежить від того за якою тактичною схемою грають волейболістки 4 + 2 або 5 + 1. Проте не завжди прийом м'яча є ідеальним і доведений до зв'язки тому

в середньому 10,75 передачі виконують догравальниці. Передачі м'яча двома руками ліберо в більшості випадків пов'язані з прийомом нескладних верхових м'ячів в захисті. Центральна блокуюча взагалі практично виключена з техніко-тактичних дій пов'язаних з прийомом та передачею м'яча.

В ході порівняння середніх значень по кількості виконання техніко-тактичної дії подача м'яча (рисунок 3.4.) встановлено, що кількість їх виконання залежить від ефективності, потужності та точності. Відповідно з вище зазначеним видно, що найбільша кількість подач припадає на дії центральної блокуючої (8,25 подачі), яка відрізняється антропометричними ознаками. Незначно меншу показники мають діагональні (7,25 раз) та доігровщиці (6,25 раз). Кількість подач, що виконують зв'язуючі гравців взагалі не перебільшує чотирьох подач за партію. Як вже зазначалось раніше ліберо протягом гри взагалі дану техніко-тактичну дію не виконує.



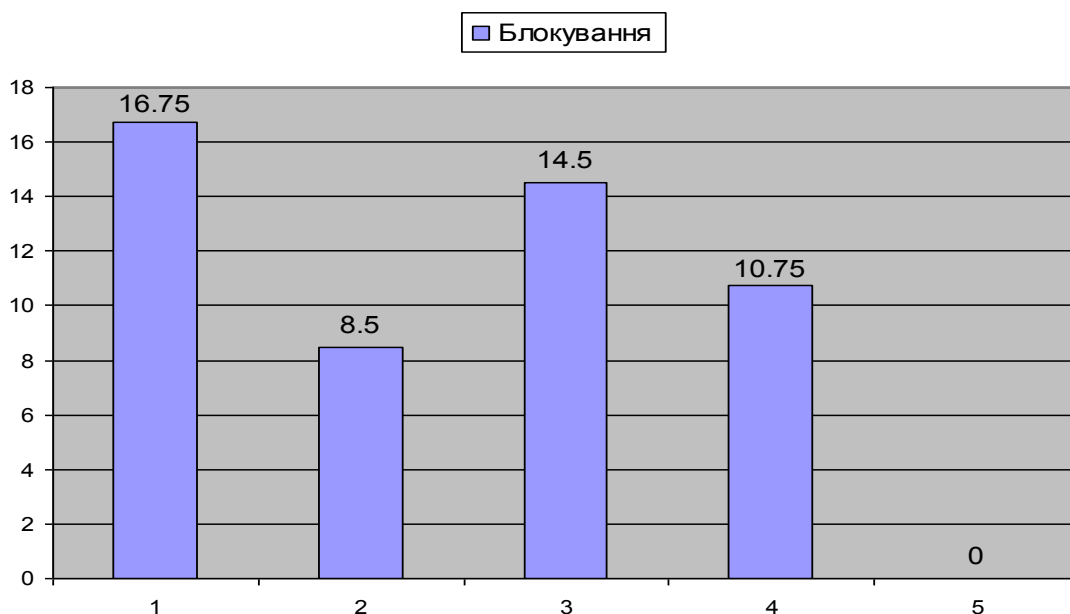
1 – центральні блокуючі; 2 – доігровщики; 3 – діагональні; 4 – зв'язуючі; 5 – ліберо

Рис. 3.4. Порівняння загальної кількості подач м'яча гравцями різного ігрового амплу протягом партії

Отримані результати обумовлені тим, що в разі складної та сильної подачі суперник або взагалі пропускає м'яч («ейс») або не може якісно довести його до зв'язуючого гравця, що призводить до непідготовленої атаки й, як наслідок нескладної атакувальної дії.

Взагалі в результаті перегляду відеозаписів ігор видно, що команда які мають в своєму арсеналі потужну та налагоджену складну подачу має певну перевагу над суперникам в якості гри. В більшості команд є свої гравці, які відрізняються міцною та швидкісною подачею.

Результати порівняння техніко-тактичних дій в захисті, а саме кількості виконання блокувань атакувальних дій суперниць відображено на рисунку 3.5.



1 – центральні блокуючі; 2 – доігровщики; 3 – діагональні; 4 – зв'язуючі; 5 – ліберо

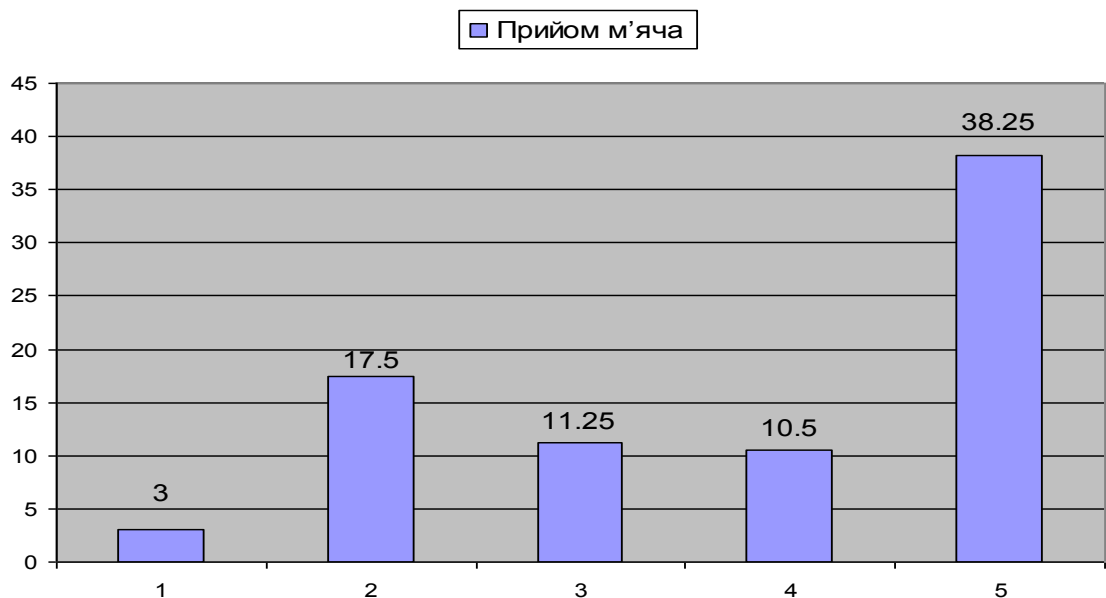
Рис. 3.5. Порівняння загальної кількості блокувань гравцями різного ігрового амплуа протягом партії

З отриманих результатів встановлено, що в сучасному волейболі практично не використовується одиночний блок, а навпаки застосовується груповий блок. Відповідно максимальні показники по блокуванню мають волейболістки, що грають на позиції центральних

блокуючих гравців (16,75 раз), дещо менші значення у діагональних (14,5 раз) гравців та зв'язуючих 910,75 раз). Найнижчий показник у доігровщиць (8,5 блоки) та взагалі не приймають участь в блокуванні ліберо.

Отримані результати підтверджують головні завдання центральних блокуючих, які в більшості випадків знаходячись на першій лінії займають місце в 3 зоні і однаково швидко здійснюють блокування ударів, як з 2 зони так і з 4 зони. Доволі високі показники у зв'язуючих обумовлені тим, що дані волейболістки при другій передачі найчастіше знаходяться під сіткою і в випадку нападаючого удару зі сторони суперника одразу приймають участь в груповому блокуванні. Загальний відсоток блокування становить всього лише тільки 20 %.

Нарешті по завершенню порівняння техніко-тактичних дій волейболісток високого класу різних ігрових амплуа ми вивчили розходження між кількістю прийому м'яча, яке представлено на рисунку 3.6.



1 – центральні блокуючі; 2 – доігровщики; 3 – діагональні; 4 – зв'язуючі; 5 – ліберо

Рис. 3.6. Порівняння загальної кількості прийому м'яча гравцями різного ігрового амплуа протягом партії

Отримані дані вказують, що найбільша кількість прийомів м'яча після подач та нападаючих ударів виконується ліберо (38,25 раз), дещо менше доігровщицями (17,5 раз) та діагональними (11,25 прийоми) й зв'язуючими (10,5 прийоми) гравцями. Практично не виконується дана техніко-тактична дія центральними блокуючими гравцями. Так в ході гри вони виконують не більше трьох таких прийомів і лише тільки в тих випадках коли м'яч просто влучає в них.

Підсумовуючи дані щодо кількісних показників прийому м'яча знизу зазначимо, що функція ліберо була введена в волейболі саме для виконання даної техніко-тактичної дії. Тому природно, що найбільша кількість прийомів виконують гравці даного ігрового амплуа. Однак не можна не погоджуватись, що майданчик доволі великий і один гравець виконати прийом не може, тому в ході дослідження встановлено, що для прийому задіяні практично всі гравці. У випадках коли прийом здійснює зв'язуючий гравець, його функцію виконує інша зв'язка, якщо команда грає за схемою 4 + 2, або інший гравець, який віддає другу передачу. Взагалі прийом м'яча найбільш складний та вагомий техніко-тактичний елемент, без якісного його виконання практично не можливо говорити про складні тактичні комбінації та й про перемогу в грі в цілому.

Висновки до третього розділу. Узагальнюючи та підсумовуючи результати проведеного експериментального дослідження особливостей техніко-тактичних дій волейболісток високого класу зробити певні висновки:

- ефективність техніко-тактичних дій волейболісток високого класу, як в нападі так і в захисті, залежить від низки факторів серед яких: антропометричні дані спортсменок, рівень фізичної підготовленості гравців, технічна майстерність гравців та ефективність взаємодій з гравцями команди;

- найбільша кількість техніко-тактичних дій в нападі припадає на передачі м'яча, та нападаючі удари з відсотком браку від 8 до 10 %;
- особливістю техніко-тактичних дій в захисті є використання групового блокування з середнім відсотком ефективності понад 20 %, а також прийом м'яча після подач та нападаючих ударів з високим відсотком доброго прийому після якого ефективність другої передач зростає;
- особливості застосування різних техніко-тактичних дій волейболісток залежить від низки факторів серед яких є – можливості власної команди (антропометричні показники гравців, збалансованість команди, універсализація гравців, рівень фізичної та технічної підготовленості, тощо) та можливості команди суперника (особливості антропометрії суперників, стиль гри який проповідує команда суперник, рівень технічної та фізичної підготовленості, «довжина» лави запасних, тощо).

Знання особливостей техніко-тактичних дій волейболісток високого класу дозволить суттєво підвищити ефективність змагальної діяльності в командах майстрів, а також дитячим тренерам підвищити ефективність навчання та вдосконалення різних елементів техніки та тактичне порозуміння гравців в ході гри.

ВИСНОВКИ

За результатами дослідження нами були зроблені наступні висновки:

1. Сучасний волейбол надзвичайна видовищна і захоплююча гра. Основний зміст змагальної діяльності волейболісток складають техніко-тактичні дії, які відповідають виконанню певних ігрових функцій гравцями. На сьогодні розрізняють п'ять основних амплуа гравців: зв'язуючий, діагональний нападаючий, центральний блокуючий, доігровщик і ліберо. Підготовка волейболісток це складний та багаторічний процес. Тому вдале вирішення завдань підготовки передбачає чітке планування навчально-тренувальної роботи. Діяльність гравців в волейбольній команді визначають стиль гри команди та її спрямованість.

2. Серед значної кількості техніко-тактичних дій волейболісток в ході дослідження ми визначали кількісні та якісні показники нападаючих ударів, передачі м'яча двома руками зверху, подач м'яча, блокування та прийому м'яча після нападаючих ударів та подач. Протягом гри ми визначали загальний відсоток браку та ефективність виконання по кожній ТТД.

3. Експериментально доведено, що рівень техніко-тактичної підготовленості волейболісток високого класу суттєво відрізняється в залежності від ігрового амплуа. Найбільша кількість нападаючих ударів припадає на діагональних (20 – 25 ударів за партію), а ефективність їх виконання краща у центральних блокуючих (60 – 75 %). Ідентичні дані отримані при порівнянні кількості та якості виконання блокувальних дій – центральні блокуючи в середньому роблять 17 блоків, а діагональні – 15 блоків. Суттєва перевага в прийомі м'яча спостерігається у ліберо (від 37 до 40 прийомів за партію). Ефективність та кількість подач залежить від складності їх виконання. Найбільша загальна кількість ТТД

(близько 78 дій) та кількість передач зверху (близько 50 передач) припадає на головного диригента команди – зв'язуючого гравця.

Проте не вирішеним залишається питання вдосконалення системи підготовки спортсменок в волейболі та питання раннього відбору волейболісток та універсализації їх ТГД до виконання саме найбільш корисних функцій протягом гри. Все вище зазначене є перспективою наших подальших досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 244 с.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих / Э.К. Ахмеров. - Минск: Полымя, 1985. – 98 с.
3. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх / В.З. Бабушкин. – К.:Здоров'я, 1991. – 164 с.
4. Бертуччи Б. Книга волейбольных тренировок / Б. Бертуччи, Д. Паттерсон. – Индианаполис: 1992. – 285 с.
5. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (спортивні ігри): / В.І. Білоус. – Кам'янець-Подільський: КДПУ, 1998. – 236 с.
6. Верхошанский Ю.В. Организация сложных двигательных действий спортсменов // Ю.В. Верхошанский // Наука в олимпийском спорте, 1998. – №3. – С. 8 – 22.
7. Власенко С. Основные проблемы управления в спортивной тренировке / С. Власенко, Н. Носко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2001. – № 1. – С. 52 – 55.
8. Гамалий В. Моделирование техники двигательных действий в спорте / В. Гамалий // Наука в олимпийском спорте. 2005. - № 2. - С. 108 - 116.
9. Демчишин А.А. Волейбол – гра для всіх / А.А. Демчишин - К.: Здоров'я, 1986. – 153 с.
10. Демчишин А.П. Підготовка юних волейболістів / А.П. Демчишин. –К.:Радянська школа, 1982. –191 с.
11. Дорошенко Е.Ю. Способы оценки технико-тактического мастерства в волейболе / Е.Ю. Дорошенко, М.С. Бессарабов, С.М. Попов, М.М. Медвідь. - Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. - С.59 - 62.

12. Ермаков С.С. Компьютерная регистрация и обработка результатов соревновательной деятельности в волейболе // С.С. Ермаков // Проблемы соревновательной деятельности: Тез. докл. межобл. науч.-практ. конф., 12-16 сентября 1990 г. - Харьков, 1990. - С. 124.

13. Ермаков С.С. Некоторые особенности моделирования соревновательной деятельности волейболистов // С.С. Ермаков, Ю.Г. Крюков, В.Н. Маслов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 1997. – № 3. – С. 3 – 4.

14. Ермаков С.С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх // С.С. Ермаков. – Харьков: ХХПИ, 1996. – 292 с.

15. Ермаков С.С. Совершенствование техники движений высококвалифицированных спортсменов с позиций обеспечения безопасности их жизнедеятельности и инженерной психологии // С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков: ХГАДИ [ХХПИ]. - 2004. - № 5. - С. 15 - 29.

16. Ивойлов А.В. Волейбол: Курс спортивного совершенствования в вузах / А.В. Ивойлов. – Минск: Палымя, 2000. – 82 с.

17. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов / А.В. Ивойлов. – Минск: Палымя, 1982. – 144 с.

18. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

19. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. – Тернопіль: ТНПУ, 2004. – 59 с.

20. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2002. – 64 с.

21. Кудряшов Е.В. Контроль за уровнем физической подготовленности волейболисток // Е.В. Кудряшов // Педагогика,

психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2002. – № 18. – С.30-35.

22. Линник А.М. Методичні рекомендації для практичних та самостійних робіт з волейболу (для студентів основної групи I-IV курсів) // А.М. Линник. – К.: Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. – 63 с.

23. Лісянський В.К. Керування тренувальним і змагальним процесом волейболістів високої кваліфікації за допомогою системи педагогічних спостережень / В.К. Лісянський, Є.П. Волков. – Харків: Основа, 2002. – 18 с.

24. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / И.Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2000. – 276с.

25. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318с.

26. Носко А.П. Критерії технічної підготовленості волейболістів різних вікових груп // А.П. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 1999. – № 14. – С.6-10.

27. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов.– Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 2001. –196 с.

28. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. / В.М. Платонов, М.М. Булатові – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

29. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: история развития и современное состояние // Наука в олимпийском спорте / Специальный выпуск, 1999. – С.3-32.

30. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 383 с.

31. Поздняк Н.В. Рейтинг, как обобщенная оценка эффективности соревновательной деятельности в волейболе // Н.В. Поздняк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 1999. – № 2. – С.23-25.

32. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): Навчальний посібник // М.В. Прозар, Є.П. Козак. – Кам'янець – Подільський: ТОВ Рута, 2015. – 127 с.

33. Проходовский Р.Я. Структура физической подготовленности юных волейболистов // Р.Я. Проходовский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2000. – № 4. – С.26-32.

34. Терехова Т.В. Развитие специальной выносливости в волейболе // Т.В. Терехова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 1997. – № 5. – С. 8 – 9.

35. Филин В.П. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата волейболистов // В.П. Филин // Теория и практика физической культуры, 1997. – № 3. – С. 16 – 20.

36. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – К.: Здоров'я, 1990. — 450 с.

37. Хусино Мохамед. Взаимосвязь физической подготовленности и техники выполнения приемов игры в волейболе // М. Хусино // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 1997. – № 3. – С. 19 – 22.

38. Чхань А.А. Основи технічної підготовки з волейболу на факультативних заняттях: Методичні вказівки // А.А. Чхань, О.І. Підлужняк, А.Ю. Горбатий, О.А. Колос. – Вінниця: ВНТУ, 2017. – 40 с.