

ВЛИЯНИЕ ИГРОВОЙ ПОЗИЦИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТА

М.Ю. Шевчук, 2 курс,

Научный руководитель – А.С. Матвеюк, ассистент кафедры
Полесский государственный университет

Актуальность. Обусловлена необходимостью индивидуализации тренировочного процесса с учётом специфики игровой позиции. Игнорирование этих различий может привести к снижению эффективности подготовки, а также к повышенному риску травм. Современные подходы к тренировочному процессу требуют точного понимания того, какие физические качества являются приоритетными для игроков разных амплуа. Исследование этих различий помогает лучше понять структуру подготовки.

Задача исследования: Проанализировать влияние игровых позиций на физические способности.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, методы математической статистики.

В тестировании приняло участие 15 спортсменов, на каждую из 5 позиций по 3 человека.

Рисунок наглядно демонстрирует распределение общего уровня физической подготовленности между разными игровыми амплуа.

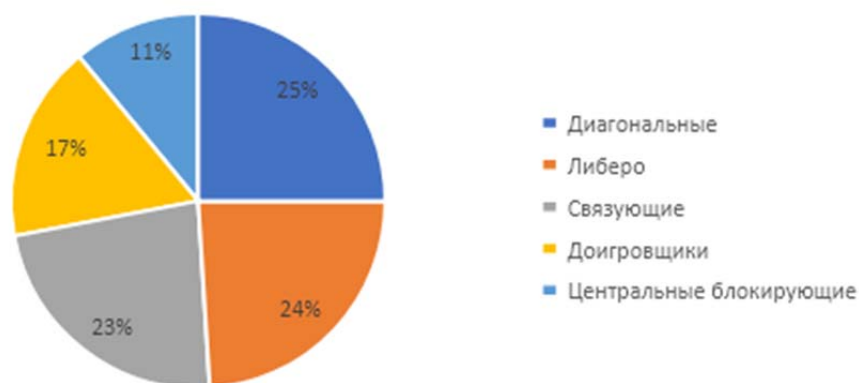


Рисунок – Интегральный уровень физической подготовленности по игровым позициям.

Наибольший интегральный уровень физической подготовленности наблюдается у диагональных – 25% от общей суммы показателей по всем амплуа. Это свидетельствует о наиболее сбалансированном развитии физических качеств у представителей данной игровой позиции. Они демонстрируют высокие результаты практически во всех тестах прыгучесть, скорость, силу верхнего плечевого пояса и выносливость. Это делает их наиболее универсальными игроками на площадке.

Второй результат (24%) показали либеро, которые являются абсолютными лидерами в скорости, координации, защитных перемещениях и выносливости, однако уступают другим позициям в силе верхнего плечевого пояса и точности броска.

Третий результат (23%) принадлежит связующим. Их высокий интегральный уровень обусловлен, прежде всего, уникальным качеством – наивысшей точностью броска, которая является критически важной для выполнения передач. Однако связующие отстают в прыгучести, скорости и защитных перемещениях, что снижает их общий потенциал.

Четвёртое место (17%) занимают доигровщики. Они показывают хорошие результаты в выносливости и защитных перемещениях, но уступают лидерам в силе верхнего плечевого пояса и точности броска. Их профиль можно охарактеризовать как «средний» по всем показателям без ярко выраженных лидерских позиций.

Наименьший интегральный уровень (11%) зафиксирован у центральных блокирующих. Несмотря на то, что они являются лидерами по абсолютной силе верхнего плечевого пояса, их показатели в тестах на скорость, координацию, защитные перемещения и выносливость оказались самыми низкими среди всех амплуа. Это указывает на необходимость коррекции тренировочного процесса для данной группы спортсменов.

В первом блоке проводилась оценка физического развития: измерение роста, веса и кистевой динамометрии. Во втором оценка скоростно-силовых качеств на взрывную силу с помощью тестов. Третий блок включал в себя 2 теста на оценку скорости и быстроты. Четвёртый блок был направлен на оценку быстроты и специальной ловкости, требующейся волейболисту. В пятом блоке оценивалась общая выносливость.

В результате, либеро демонстрируют наилучшие показатели в скорости, координации, защитных перемещениях и выносливости, но уступают в силе верхнего плечевого пояса. Нападающие второго темпа являются наиболее сбалансированными игроками, показывая высокие результаты во всех тестах. Центральные блокирующие, обладают наибольшими антропометрическими данными и абсолютной силой. Связующие отличаются наивысшей точностью броска, но нуждаются в улучшении скоростных и прыжковых качеств.

Выводы:

1. Оценка уровня физического развития волейболистов разных игровых позиций показала, что антропометрические показатели закономерно различаются в зависимости от амплуа.
2. Определение уровня специальной физической подготовки волейболистов разных игровых позиций выявило существенные различия в проявлении физических качеств.
3. Анализ влияния игровых позиций на физические способности подтвердил, что каждая позиция предъявляет специфические требования к физическим качествам, что приводит к формированию устойчивых профилей подготовленности.

Список использованных источников

1. Родин, А. В. Детский и юношеский волейбол / А. В. Родин. – М., 2000. – 99 с.
2. Ашуркова, С. Ф. Теория и методология волейбола / С. Ф. Ашуркова. – Ташкент, 2020. – 124 с.
3. Пикалова, Т. В. Методические рекомендации по общей и специальной физической подготовке волейболистов / Т. В. Пикалова. – Тараз: ТарГУ, 2015. – 44 с.