**Проходовський Руслан Ярославович. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів : Дис... канд. наук: 24.00.01 - 2002.**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Проходовський Р.Я. *Структура фізичної підготовленості та розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів.****— Рукопис.*Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 — Олімпійський та професійний спорт, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2002 р.У роботі відзначено, що предметом наукового дослідження є обґрунтування структури фізичної підготовленості та методики розвитку фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів.У результаті проведених досліджень отримано нові дані про рівень фізичної підготовленості юних волейболістів; виявлені найважливіші для юних волейболістів фізичні якості, які забезпечують високий рівень змагальної діяльності юних спортсменів; визначений комплекс контрольних показників, які характеризують рівень розвитку фізичних якостей юних волейболістів; науково обґрунтований алгоритм програмування та використання засобів і методів удосконалення фізичної підготовленості юних волейболістів.На підставі отриманих даних визначено практичні рекомендації щодо можливості об'єктивних підходів до планування та здійснення навчально-тренувального процесу юних волейболістів. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз спеціальної літератури свідчить про недостатню вивченість методологічних підходів в оцінці рівня спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів. Питання структури підготовленості, взаємозв'язків фізичних якостей і окремих показників, які їх характеризують, у юнацькому волейболі практично не вивчалися.
2. Показники змагальної діяльності підтверджують наявні в науковій літературі відомості про те, що юними волейболістами виконується великий обсяг різних ігрових дій: стрибків, пересувань, падінь як під час навчально-тренувальних занять, так і під час змагань різного рівня. Кількість стрибків у 1, 3 і 5 партіях відповідно 26,0; 58,0; 96,0; кількість пересувань і падінь 14, 38, 69. Тенденція до зростання показників змагальної діяльності, які досліджуються, пов'язана зі зміною правил змагань.
3. На підставі досліджень змагальної діяльності отримані нові дані про фізичні якості, необхідні для виконання основних технічних прийомів у змагальній діяльності юних волейболістів:

подачі: координаційні можливості, гнучкість, сила м'язів плечового пояса, тулуба, рук, швидкість (час одиночного руху);передачі: координаційні можливості, сила м'язів ніг (гомілки, стегна, стопи), швидкість (частота рухів);нападальних ударів: сила різних груп м'язів, стрибучість, координаційні можливості, гнучкість, швидкість;приймань м'яча: швидкість, координаційні можливості, сила м'язів рук, ніг, плечового пояса;блокування: швидкість, сила м'язів ніг, плечового пояса, рук, координаційні можливості.1. Найважливішими і найвищими показниками у рівні фізичної підготовленості юних волейболістів є показники швидкості і швидкісних можливостей, силових можливостей. Волейболісти 16 — 17 років мають невисокі можливості щодо вияву елементарних форм швидкості. Найвищі показники силових виявів у юних волейболістів у м'язових групах стопи, стегна, плеча і тулуба: це розгиначі плеча, згиначі стопи і розгиначі стегна і тулуба.
2. На підставі кореляційних взаємозв'язків між силою різних м'язових груп і сумарною силою цих груп виявлено, що до основних м'язових груп, які визначають спеціальну силу юних волейболістів, належать: розгиначі передпліччя, розгиначі плеча, розгиначі гомілки, розгиначі стегна, згиначі стопи, розгиначі тулуба. Рівень кореляційних взаємозв'язків знаходиться в межах r — від 0,25 до 0,73 при критерії r —0,21 для вибірки n —72.
3. Показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла) мають невисокий рівень кореляційних зв'язків із виявами сили і швидкісних можливостей юних волейболістів. Більшість кореляційних зв'язків нижча за критерій вірогідності (r — 0,21).

Статистично вірогідні кореляційні зв'язки зареєстровані між м’язами-розгиначами і показниками швидкісних можливостей; між педагогічними тестами, які характеризують швидкісно-силові можливості юних волейболістів.Нижчі за критерій вірогідності (r — 0,21) взаємозв'язки таких показників, як згинання рук в упорі лежачи, підтягування, піднімання ніг у висі.1. Статистична обробка отриманих даних дозволила виявити основні фактори в структурі спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів щодо їхньої важливості: силові можливості, швидкість, швидкісно-силові можливості, координаційні можливості (спритність), гнучкість, витривалість.

Невисокі кореляційні зв'язки мають показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла).1. Розроблено науково обґрунтований алгоритм програмування тренувального процесу юних волейболістів і на його підставі комплекси спеціально-підготовчих вправ для підвищення рівня загальної і спеціальної підготовленості юних волейболістів.
2. Ефективність розробленого алгоритму програмування тренувального процесу юних волейболістів обґрунтована в педагогічному експерименті. Юні волейболісти, які входили в експериментальну групу, статистично вірогідно (P<0,05) підвищили рівень спеціальної фізичної підготовленості. Розроблені рекомендації можуть використовуватися в практиці навчально-тренувального процесу дитячо-юнацьких шкіл, училищ фізичного виховання та спортінтернатів під час вивчення спортивної дисципліни «волейбол».
3. Позитивні результати впровадження практичних рекомендацій, які випливають із проведених досліджень, підтверджені:

Досить значною кількістю юних волейболістів (72 чол.), які взяли участь в експериментальній роботі, і рівнем їхньої кваліфікації (I-й спортивний розряд, звання кандидата в майстри спорту);вірогідними кореляційними взаємозв'язками фізичних якостей і основних факторів, які складають структуру фізичної підготовленості юних волейболістів;ефективністю рекомендацій, яка підтверджена в педагогічному експерименті. |

 |