

УДК 796.015.134/132

ТЕХНІЧНА І ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЧАТКІВЦІВ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Руденко Вікторія Сергіївна
Херсонський державний університет

Анотація. В статті розглядаються питання про завдання технічної та фізичної підготовки, яка поділяється на загальну і спеціальну. Загальна і спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язані між собою, тому що на базі загальної фізичної підготовки будується фундамент спеціальної підготовки. Завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені тільки на основі загальної, досить високої фізичної підготовленості спортсменів.

Ключові слова: технічна підготовка, фізична підготовка, волейбол, спортсмен, тренувальний процес, фізична культура, спорт.

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о задаче технической и физической подготовки, которая делится на общую и специальную. Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, потому что на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки. Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, довольно высокой физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: техническая подготовка, физическая подготовка, волейбол, спортсмен, тренировочный процесс, физическая культура, спорт.

Annotation. The article deals with the problem of technical and physical preparation, which is divided into general and special. General and physical training are inextricably linked, because on the basis of general physical training based foundation training. Objective special physical training can be resolved only on the basis of general, very high physical fitness of athletes.

Keywords: technical training, physical training, volleyball, athlete, training process, physical culture, sport.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науково-технічний прогрес не тільки підвищує необхідність в заняттях фізичною культурою та спортом, а й створює кращі можливості для таких занять, не лише ставить перед фізичною культурою нові, більш складні соціальні завдання, але і представляє значно більш широкі, ніж раніше, можливості для їх рішення.

Подальший шлях розвитку спорту і фізичної культури - це використання все нових і нових досягнень науково-технічної революції. Матеріальні ресурси є фундаментом прогресу, як у спорті вищих досягнень, так і у фізичному вдосконаленні людей.

Сучасна система підготовки спортсменів може розглядатися як процес спрямованого впливу на нервово-м'язовий апарат людини, при якому забезпечується оптимальний тренувальний ефект.

Неухильне підвищення рівня спортивних досягнень, викликає необхідність пошуку нових більш ефективних шляхів спортивної підготовки, вимагає ще більш пильної уваги до можливості інтенсифікації процесів навчання і тренування спортсменів за допомогою тренажерних пристроїв. Причому все більшого поширення набувають такі пристрої, які дозволяють здійснювати принцип сполученого впливу, тобто одночасно вдосконалювати фізичні якості і технічну майстерність спортсмена.

Специфічні особливості волейболу вимагають створення спеціальних умов для успішного навчання грі. Цьому покликане сприяти використання тренувальних пристроїв. Тренувальні пристрої і тренажери значною мірою полегшують організацію занять і підвищують щільність тренування, створюють можливість внести різноманітність в заняття. А це в свою чергу підвищує емоційність занять, допомагає виховувати у школярів міцний інтерес до волейболу і є одним з важливих умов успішної роботи.

Мета дослідження: обґрунтувати роль і місце фізичної підготовки під час занять волейболом. Визначити взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.
2. Узагальнення передового досвіду фахівців галузі фізичного виховання та спорту, педагогів, тренерів, тощо.

Результати дослідження та їх обговорення. Технічна підготовка - це процес навчання волейболіста техніці рухів і дій, службовців засобом ведення гри, а також їх вдосконалення. Спортивна техніка повинна розглядатися в тісному взаємозв'язку з рівнем розвитку фізичних якостей. Чим вище рівень фізичної підготовленості, тим успішніше йде навчання і вдосконалення.

Основними завданнями технічної підготовки є.

1. Розширення запасу різноманітних навичок і вмінь, що дозволяє правильно виконувати нові рухи і швидше опановувати ними.
2. Володіння раціональною технікою (правильна структура рухів, виконання їх без зайвих напружень).

3. Поліпшення деталей техніки за рахунок виявлення причин появи помилок (при виконанні технічних прийомів) і їх усунення.

4. Удосконалення техніки за рахунок зміни форми рухів, створюючи певні труднощі при виконанні технічних прийомів.

5. Удосконалення техніки гри у змагальних умовах.

Технічна підготовка - це багаторічний процес, який умовно можна розділити на два етапи - початкове навчання технік гри і її подальше вдосконалення [1].

Початкове навчання. Структура окремих технічних прийомів здається досить простий, але її ефективне застосування в грі пов'язані з певними труднощами:

- короткочасність торкання м'яча, внаслідок чого неможливо виправити помилку;
- мала площа дотику з м'ячем ускладнює досягнення точності виконання прийому;
- три торкання м'яча вимагають високої точності виконання і цілеспрямованості.

Тому оволодіння раціональної технікою гри - головне завдання в технічній підготовці волейболістів. Виконання цього завдання буде успішним, якщо в тренувальному процесі використовуються:

- а) принцип поступовості при навчанні техніці гри (не закріпивши один руховий навик, не переходити до іншого);
- б) цілеспрямована фізична підготовка як основа для утворення рухових навичок;
- в) знання біомеханічних закономірностей руху та дій при виконанні технічних прийомів волейболу;
- г) знання причин виникнення помилок при навчанні й удосконаленні техніки гри і виправлення цих помилок;
- д) підбивають вправи, тренажери, навчальні пристрої, які роблять техніку рухів доступною для дітей без спотворення її сутності.

Навчання здійснюється за допомогою сприйняття і переробки відповідної інформації. Для якісного вивчення техніки потрібна точна інформація.

Технічна підготовка спрямована на навчання спортсмена техніці рухів і доведення їх до досконалості.

Спортивна техніка - це спосіб виконання спортивного дії, який характеризується певним ступенем ефективності і раціональності використання спортсменом своїх психофізичних можливостей.

Роль спортивної техніки в різних видах спорту неоднакова. Виділяють чотири групи видів спорту з властивою їм спортивною технікою.

1. Швидкісно-силові види (спринтерський біг, метання, стрибки, важка атлетика та ін.) У цих видах спорту техніка спрямована на те, щоб спортсмен міг розвинути найбільш потужні і швидкі зусилля у провідних фазах змагального вправи, наприклад, під час відштовхування в бігу або в стрибках у довжину і висоту, при виконанні фінального зусилля в метанні списа, диска і т. д.

2. Види спорту, що характеризують переважним проявом витривалості (біг на довгі дистанції, лижні гонки, велоспорт і ін.). Тут техніка спрямована на економізацію витрати енергетичних ресурсів в організмі спортсмена.

3. Види спорту, в основі яких лежить мистецтво рухів (гімнастика, акробатика, стрибки у воду та ін.). Техніка повинна забезпечити спортсмену красу, виразність і точність рухів.

4. Спортивні ігри та єдиноборства. Техніка повинна забезпечити високу результативність, стабільність і варіативність дій спортсмена в постійно змінних умовах змагальної боротьби.

Технічна підготовленість спортсмена характеризується тим, що він вміє виконувати і як володіє технікою освоєних дій. Досить високий рівень технічної підготовленості називають технічною майстерністю. Критеріями технічної майстерності є:

- обсяг техніки - загальне число технічних прийомів, які вміє виконувати спортсмен.
- різнобічність техніки - ступінь різноманітності технічних прийомів. Так, у спортивних іграх це - співвідношення частоти використання різних ігрових прийомів.

Дані показники технічної майстерності є особливо значущими в тих видах спорту, де є великий арсенал технічних дій, - спортивні ігри, єдиноборства, гімнастика, фігурне катання.

Ефективність володіння спортивною технікою характеризується ступенем близькості техніки спортивного дії до індивідуально оптимальному варіанту.

Оцінку ефективності техніки здійснюють кількома способами:

- а) зіставлення її з деяким біомеханічним еталоном. Якщо техніка близька до біомеханічної раціональної, вона визнається найбільш ефективною;
- б) зіставлення оцінюваної техніки руху з технікою спортсменів високої кваліфікації;
- в) зіставлення спортивного результату з результатами в технічно більш простих завданнях, що характеризують руховий потенціал спортсмена - силовий, швидкісно-силової та ін. Наприклад, виконується біг на 30 м з низького, а потім з високого старту. Різниця в часі буде характеризувати ефективність техніки низького старту;
- г) зіставлення показаного результату з витратами енергії та сил при виконанні рухової дії. Чим менше будуть витрати енергії, тобто економичність його рухів, тим вище ефективність техніки.

Освоєння техніки рухів. Цей критерій показує, як завчено, закріплене дане технічна дія.

Для добре освоєних рухів типові:

а) стабільність спортивного результату і ряду характеристик техніки руху при його виконанні у стандартних умовах;

б) стійкість (порівняно мала мінливість) результату при виконанні дії (при зміні стану спортсмена, дій противника в ускладнених умовах);

в) збереження рухового досвіду при перервах у тренуванні;

г) автоматизованість виконання дій.

Фізична підготовка. Волейбол - ациклічна командна гра, де м'язова робота носить швидкісно-силової, точностно-координаційний характер. При малих розмірах і обмеження торканні м'яча виконання всіх технічних і тактичних елементів вимагає точності і цілеспрямованості рухів.

Рухові дії полягають у безлічі швидких стартів і прискорень, у стрибках вгору на максимальну та оптимальну висоту, великій кількості вибухових ударних рухів при тривалому, швидкому і майже безперервному реагуванні на мінливу обстановку, що пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів.

Високий рівень вимог до фізичної підготовленості волейболістів пояснюється наступними чинниками.

1. Якісно новий рівень розвитку волейболіста вимагає нового рівня розвитку фізичних якостей спортсмена (зміна правил змагань, комплектування команд високорослими гравцями; підвищення атакуючого потенціалу за рахунок швидких переміщень і підвищеної швидкості виконання технічних прийомів з використанням всієї довжини сітки, гра трьома м'ячами та ін.)

2. Постійне зростання рівня розвитку фізичних якостей - неодмінна умова для підвищення тренувальних навантажень.

Залежно від віку, підготовленості спортсменів, етапів і завдань тренування фізична підготовка змінюється, але у всіх своїх аспектах вона необхідна волейболістам від початківця до майстра високого класу. З підвищенням спортивної кваліфікації роль фізичної підготовки ні в якій мірі не знижується. Однак її характер, застосовувані засоби і методи зазнають зміни, що виражаються насамперед у спеціальній спрямованості.

За спрямованістю і характером впливу застосовуваних засобів фізична підготовка волейболістів ділиться на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП).

Загальна фізична підготовка. Основним завданням ОФП є підвищення працездатності організму в цілому. Приватними завданнями є:

1. Різнобічний фізичний розвиток.
2. Зміцнення опорно-рухового апарату.
3. Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.
4. Підвищення функціональних можливостей і рівня обмінних процесів.
5. Підвищення психологічної підготовленості.
6. Створення умов для активного відпочинку в період зниження тренувальних навантажень.

Загальна фізична підготовка може проводитися в самих різноманітних умовах: на стадіоні, в гімнастичній залі, в лісі, в парку. Багато вправ можна виконувати без спеціального обладнання місць занять, використовуючи гімнастичні снаряди, різні обтяження, природні матеріали та ін.

Основними засобами ОФП волейболістів є широке коло загальнорозвиваючих вправ з інших видів спорту: кросовий біг і інші різновиди бігу, вправи з обтяженнями, гімнастичні вправи і акробатика, спортивні та рухливі ігри, плавання, лижний біг і ін. [3].

Вибір цих коштів не випадковий. Ці вправи тотальні за своїм впливом, змушують активно працювати всі органи і системи, що зміцнює всю мускулатуру, серцево-судинну систему, покращує можливості органів дихання, підвищує загальний обмін речовин в організмі.

Загальна фізична підготовка проводиться на 1-му етапі підготовчого періоду, в невеликих обсягах - на спеціально підготовчому етапі і як засіб активного відпочинку на передзмагальному етапі і в змагальному періоді.

У групах займаються волейболом, де відсутня чітко виражена періодизація (команди колективів фізкультури, вузів, спортивних клубів), на початку річного циклу підготовки проводиться базова підготовка (ОФП) з поступовим переходом до СФП. У період змагань види підготовки чергуються.

Спеціальна фізична підготовка. СФП є засобом спеціалізованого розвитку фізичних якостей. Завдання її більш вузькі і більш специфічні:

1. Розвиток вибухової сили м'язів ніг, плечового пояса, тулуба; швидкості переміщення і складної реакції; ігровий витривалості; акробатичної і стрибкової спритності, гнучкості.
2. Вдосконалення функціональних можливостей організму спортсменів.
3. Підвищення психологічної підготовленості.
4. Створення умов для відновлення організму порсле тренувальних і змагальних навантажень.

Основними засобами СФП є: змагальне вправу «свого» виду спорту, а також підготовчі вправи, подібні за своєю руховою структурою і характером нервово-м'язових зусиль з рухами спеціалізованого вправи. За допомогою таких вправ вирішуються дві задачі: удосконалюються технічні прийоми і розвиваються спеціальні фізичні якості.

Спеціальна фізична підготовка, в основному, має місце в річному циклі підготовки на спеціально-підготовчому, передзмагальному етапах і в невеликому обсязі в змагальному періоді [2].

Види, завдання, засоби та методи технічної підготовки спортсмена. Розрізняють загальну і спеціальну технічну підготовку. Загальна технічна підготовка спрямована на оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками, необхідними в спортивній діяльності.

Завдання в процесі загальної технічної підготовки вирішуються наступні:

1. Збільшити (або відновити) діапазон рухових вмінь і навичок, які є передумовою для формування навичок в обраному виді спорту.
2. Оволодіти технікою вправ, що застосовуються в якості засобів ОФП. Спеціальна технічна підготовка спрямована на оволодіння технікою рухів в обраному виді спорту.

Завдання спеціальної технічної підготовки:

1. Сформувати знання про техніку спортивних дій.
2. Розробити індивідуальні форми техніки рухів, найбільш повно відповідні можливості спортсмена.
3. Сформувати вміння та навички, необхідні для успішної участі у змаганнях.
4. Перетворити і оновити форми техніки (у тій мірі, в якій це продиктовано закономірностями спортивно-тактичного вдосконалення).
5. Сформувати нові варіанти спортивної техніки, не застосовувалися раніше (наприклад, «фосбюрі-флор» у стрибках у висоту; техніка штовхання ядра за принципом повороту, як у метанні диска; «коньковий» хід в лижах та ін.).

У процесі технічної підготовки використовується комплекс засобів і методів спортивного тренування.

Умовно їх можна підрозділити на дві групи:

Засоби і методи словесного, наочного і сенсорно-корекційного впливу. До них відносяться:

- а) бесіди, пояснення, розповідь, опис та ін.;
- б) показ техніки досліджуваного руху;
- в) демонстрація плакатів, схем, кінограм, відеомагнітофонних записів і ін.;
- г) використання предметних та інших орієнтирів;
- д) звуко-і світлолідкування;
- е) різні тренажери, самописці, прилади термінової інформації.

Засоби і методи, в основі яких лежить виконання спортсменом будь-яких фізичних вправ [4].

У цьому випадку застосовуються:

- а) загально підготовчі вправи. Вони дозволяють опанувати різноманітними вміннями та навичками, які є фундаментом для росту технічної майстерності в обраному виді спорту;
- в) методи цілісного і розчленованого вправи. Вони спрямовані на оволодіння, виправлення, закріплення і вдосконалення техніки цілісного рухового дії або окремих його частин, фаз, елементів;
- г) рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний і інші методи, що сприяють головним чином вдосконалення і стабілізації техніки рухів.

Висновки. Застосування даних засобів і методів залежить від особливостей техніки обраного виду спорту, віку та кваліфікації спортсмена, етапів технічної підготовки в річному і багаторічних циклах тренування.

Література

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2001. – 310с.
2. Набатникова М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов /М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 280с.
3. Савин В.П. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / В.П. Савин. – М.: Академия, 2002. – 250с.
4. Хомутинский В.С. Волейбол /В.С. Хомутинский. – К.: Освіта, 1991. – 212 с.