Характеристика видів підготовки в волейболі

Шевченко О. О., Горчанюк Ю. А., Шевченко О. О.
Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Анотація. Визначені види спортивної підготовки волейболістів. Показана роль кожного виду підготовки як однією з важливіших складових тренувального процесу волейболістів. Проаналізовано взаємозв'язок видів спортивної підготовки волейболістів та розкрито їх застосування в тренувальній та змагальній діяльності спортсменів.
Ключові слова: волейболісти, види підготовки, спортивний результат.

До основних завдань спортивної підготовки волейболістів можна віднести: зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, оволодіння комплексом спеціальних і техніко-тактичних навичок, виховання високих морально-вольових якостей, а також здобуття теоретичних знань з волейболу, гігієни та самоконтролю [2].

В процесі багаторічної спортивної підготовки спортсменів фахівці фізичного виховання виділяють фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, психологічну і інтегральну підготовку волейболістів.

Спробуємо стисло охарактеризувати кожний вид спортивної підготовки волейболістів.

Гра у волейболі проходить у складних умовах, і тому спортсмен повинен мати високий рівень розвитку всіх видів фізичних якостей ("вибухової" сили та силової витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та рухливості у суглобах) [1].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових здібностей відповідно до специфіки волейболу, особливостей змагальної діяльності, на вдосконалення специфічних здібностей гравця у волейболі (близьких до змагальної діяльності за обсягом та інтенсивністю навантажень, характером рухів, рівнем розвитку рухових здібностей, їх поєднанням в специфічну морфо функціональну структуру). Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості відбувається водночас із зростанням спортивної кваліфікації при виконанні тренувальних завдань визначеної інтенсивності [1].

Як підкреслює Д. Марван [3], особливе місце у спеціальній фізичній підготовці волейболістів відводиться вихованню швидкісно-силових якостей. Гравцям у волейболі необхідно мати високий рівень швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості, так за гру спортсмени виконують велику кількість стрибків з розбігу та з місця, багаторазові ривки у різних напрямках. Здатність гравця у волейболі стрибати високо для виконання нападаючих ударів, блокування та інших техніко-тактичних дій називають стрибучістю та залежить вона від розвитку сили м'язових груп ніг і швидкості скорочення їх м'язових волокон. Швидкісні здібності волейболістів характеризується

© Шевченко О. О., Горчанюк Ю. А., Шевченко О. О.

здатністю максимально швидко оцінити ігрову ситуацію, переміститися до місця контакту з м'ячем і виконати техніко-тактичні дії в мінімальний для певних умов час.

Спостереження за змагальною діяльністю показує, що гравцю у грі в захисті необхідно побачити м'яч, оцінити швидкість і напрямок польоту м'яча, вибрати план дій і почати здійснювати його обробку, при цьому швидкість польоту м'яча після нападаючого удару без перешкод приблизно 30 м/с, а час польоту м'яча до поверхні майданчика після удару на 6–8 м від сітки – 0,10–0,12 с. Такі високі швидкості в ігрових діях вимагають від волейболіста спритності в пристосуванні до постійних змін ситуації в грі і вибір найбільш ефективних засобів ведення гри. Під час матчу або тренувальних навантажень частота серцевих скорочень може доходити до 200 уд./хв. і вище, а показники кисневого боргу, що характеризують рівень виконаної роботи, дорівнювати 70–80 % від максимуму. Для ефективного застосування техніко-тактичних дій протягом всього матчу волейболісту необхідно мати високий рівень спеціальної витривалості.

Як вважають Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов [4] та інші науковці, технічна підготовка представляє собою процес навчання техніки рухів і дій, що є засобом ведення спортивної боротьби та методів її удосконалення. Рівень технічної підготовленості кожного гравця й команди в цілому повинен бути достатньо високим, щоб забезпечити ефективне застосування різноманітних засобів за будь-якої ігрової ситуації.

Техніка гри у волейболі характеризується різноманітністю прийомів, що виконуються в умовах швидких переміщень по ігровому майданчику. Тому спортсмени мають уміти виконувати прийом і передачу м'яча, дії у захисті та блокуванні, подачу м'яча та нападаючі удари. При цьому окремі прийоми потрібно вміти використовувати в різних варіантах. Успішна змагальна діяльність у волейболі вимагає від гравців високого рівня універсальної підготовленості (уміння добре виконувати подачу та приймати м'яч, стабільно виконувати передачі та блокування, грати в захисті та інш.).

Підґрунтям для тактичної підготовки волейболістів є швидкість реакції на м'яч і реакції вибору. Щодо техніко-тактичних підготовленості, то її можна визначити як, систему технічних прийомів, яка складається з великої кількості прийомів захисту і нападу та одночасно реалізується з тактичною програмою під час змагань. Складність ігрових дій в тому, що весь арсенал технічних прийомів потрібно застосовувати в різних умовах, які потребують від гравців виключної чіткості та диференціації рухів, швидкого переключення з одних форм рухів на інші, інші за ритмом, швидкістю та характером [5].

В процесі навчально-тренувальної роботи волейболістів важливо не тільки підготувати кваліфікованого спортсмена з точки зору його фізичних якостей та тактичних навичок, але й позитивно вплинути на розвиток його характеру, почуття колективності, формування різнобічних інтересів, правильного відношення до спорту та виховання інших позитивних якостей людини.

Психологічна підготовка спортсмена – це педагогічний процес, який

залежить від загально педагогічних принципів, серед яких слід виділити принципи виховного навчання, свідомості та активності, систематичності та послідовності, всебічності. Вони взаємопов'язані та взаємообумовлені. Порушення одного з них перешкоджає реалізації інших [2].

Важливим фактором розвитку особистості спортсмена є самовиховання, яке спрямовується тренером. А особливості формування моральних якостей особистості волейболіста та їх проявлення знаходяться в тісному взаємозв'язку зі специфікою волейболу, колективним характером гри та впливають на комплектування команди.

До важливих якостей, що пов'язані з розвитком особливостей зорових сприйнять, можна визначити, вміння бачити як можна більше гравців, їх положення та пересування майданчиком, рух м'яча, орієнтуватися у складних ігрових умовах. Також необхідний високо розвинений периферичний та глибинний зір, що пов'язаний із розвиненою здатністю чітко оцінювати відстань між гравцями та м'ячем, правильним та своєчасним виконанням того чи іншого технічного прийому, що значно розширює тактичні дії волейболіста [1, 2, 4].

Інтегральна підготовка, за визначенням Ю. Д. Железняка [4], являє собою систему тренувальних впливів, покликану максимально використовувати тренувальні ефекти технічної, тактичної, фізичної та інших видів підготовки у змагальній діяльності волейболістів. Цілком зрозуміло, що, чим ширше й досконаліше арсенал техніки, тим більше можливості максимально використовувати в грі фізичний потенціал, а чим ширше і досконаліший арсенал тактики, тим більше можливостей максимально реалізувати в грі технічний потенціал.

Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки досягається при розвитку фізичних здібностей, необхідних для виконання конкретного прийому гри в процесі багаторазового їх повторення з підвищеною інтенсивністю (що перевищує змагальну). Єдності тактичної та технічної підготовки досягають шляхом удосконалення технічних прийомів в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дії з підвищеною інтенсивністю, що сприяє вдосконаленню техніки. Чим досконаліше тактична підготовленість і багатіше тактичний арсенал, тим більше можливостей мають спортсмен і команда в цілому для максимальної реалізації своєї технічної підготовленості [5].

Самою вищою формою інтегральної підготовки є змагання. Змагання служать свого роду ядром, навколо якого розгортається спортивна діяльність.

До теоретичної підготовки волейболістів можна віднести знання о функціональній діяльності організму спортсмена, методики спортивного тренування, розвитку фізичних якостей людини, о техніко-тактичних та психологічних аспектах гри, засобах та методах боротьби с командою противника, правил гри, харчування, засобів відновлення організму після навантажень, наукових розробок в волейболі.

Таким чином, можна стверджувати, що спортивний результат в волейболі складається з усіх видів спортивної підготовки спортсмена і рівень кожного з видів підготовки мають свій вплив на успіх команди у змаганнях.

Література

1. Волейбол : учебник для студентов вузов физической культуры. / [под общей редакцией А. В. Беляева, М. В.Савина]. – М., 2002. – 368с.
2. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: РНМК, 2009. – 168 с.
3. Марван Д. Методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. / Д. Марван. – КГИФК. – Киев, 1993. – 19 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. / [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова]. – М. : Академия, 2002. – С. 59–72.
5. Филин В. П. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата волейболистов. / В. П. Филин. // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 16–20.

Інформація про авторів:

Шевченко Олег Олександрович – к.фіз.вих., доцент кафедри спортивних та рухливих ігор; Харківська державна академія фізичної культури
Горчанюк Юрій Андрійович – к.фіз.вих., доцент кафедри спортивних та рухливих ігор; Харківська державна академія фізичної культури
Шевченко Олег Олегович – магістрант кафедри спортивних та рухливих ігор; Харківська державна академія фізичної культури.
E-mail: shevchenko777oleg@ukr.net

Поступила в редакцию 29.12.2015