

Вікові особливості технічної підготовки волейболістів

Долгополов Д. О., Гужва Р. Г., Паєвський В. В.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Анотація. В статті розглядаються теоретичні питання засвоєння спортивної техніки волейболістами різних вікових груп.

Ключові слова: технічна майстерність, технічна підготовка, рухові якості, техніка гри.

Для засвоєння техніки загалом, а особливо техніки ударних рухів потрібно порівняно багато часу, і до того ж засвоєння спортивної техніки практично завжди передбачає одночасне оволодіння тактикою застосування технічних прийомів і дій в умовах змагань. Особливо це характерно для спортивних ігор, де оволодіння тим чи іншим технічним прийомом неодмінно передбачає і вивчення тактики застосування цього прийому в умовах змагань [3, 7]. Виходячи з цього, починати відпрацювання технічної майстерності в ударних рухах волейболістам необхідно з раннього віку.

Особливо актуальна ця проблема для навчальних груп дитячо-юнацьких спортивних шкіл, груп підготовки спортивних інтернатів, де починаються регулярні заняття навчання техніці гри в волейбол.

Досконале оволодіння раціональною технікою гри – головне завдання підготовки юних волейболістів. В вирішенні цього важливого завдання можна виділити два моменти. По-перше, діти повинні оволодіти раціональною, тобто найкращою, найбільш доцільною, технікою, і при тому оволодіти правильно. По-друге, раціональну техніку потрібно зробити доступною для дітей, тобто привести її в відповідність до рівня вікових особливостей юних волейболістів. Сам процес навчання повинен будуватись цікаво і проходити на емоційному підйомі. Фізичні навантаження повинні бути недовгочасні та обов'язково чергуватись з активним відпочинком. Необхідно як можна частіше застосовувати рухливі ігри з елементами волейболу, імітаційні та підвідні вправи, учбові ігри за спрощеними правилами та зменшеною кількістю гравців, змагання в виконанні окремих прийомів гри. Діти краще сприймають елементи гри і оволодівають ними в учбових іграх з обмеженням фіксації технічних помилок.

Раціональна техніка гри в волейбол доступна дітям 10–12 років [1], 11–12 років [5] та 9–10 років [4]. Перша умова успішного навчання техніці – гарний відбір дітей. Друга, дуже важлива умова – розвиток спеціальних фізичних якостей та здібностей. Втім – це тільки передумови. Безпосереднє оволодіння технікою залежить від умілого використання підвідних вправ. Вони дають можливість зробити складну техніку доступною для дітей, не перекручуючи при цьому її сутність.

Підвідні вправи на наступних етапах навчання служать для виправлення

помилки, а також, і це головне, для вдосконалення техніки в цілому та окремих частин технічних прийомів [1,4].

Важливу роль грають також імітаційні вправи, при виконанні яких зберігається загальна структура основних вправ, однак їх виконання забезпечує умови, які полегшують засвоєння рухової дії. Імітаційні вправи дуже широко використовуються при вдосконаленні технічної майстерності як новачків, так і спортсменів різної кваліфікації. Вони не тільки дозволяють створювати уявлення про техніку спортивної вправи і полегшувати процес її засвоєння, сприяти налагодженню оптимальної координаційної структури рухів безпосередньо перед змаганнями, але й забезпечують ефективну координацію між руховими і вегетативними функціями, підвищують ефективність реалізації функціонального потенціалу в змагальній вправі.

Ефективність методів, направлених на засвоєння спортивної техніки, в вирішальній мірі залежить від кількості, складності і особливостей сполучення вправ, які застосовуються [7].

У всіх випадках навчання спортивним вправам необхідно додержуватись визначеної послідовності дій. Так, наприклад, техніка нападаючого удару за координацією рухів дуже складна, і тому основним практичним методом засвоєння рухової дії є метод розчленованої вправи, який передбачає поділ дії на відносно самостійні частини та ізольоване розучування останніх з подальшим об'єднанням. Поділ рухової дії на частини, виділення рухових характеристик спрощує процес формування початкового вміння, тому що спрощує постановку завдань, підбір засобів і методів, контроль за ефективністю навчання, профілактику та ліквідацію грубих помилок. Однак розчленування може бути нераціональним, якщо кожна з цих частин втрачає сутність цілісної дії. Більш того, засвоєння цілісної дії неможливе, якщо не засвоєна хоча б одна із частин [7].

Особливе місце в навчально-тренувальному процесі посідають вправи, що виконуються із застосуванням тренажерів. Дослідження показали, що застосування тренажерів прискорює процес опанування раціональної техніки, запобігає подальшій трудомісткій роботі з виправлення учнівських помилок [3].

Разом з тим, тільки за допомогою технічних засобів навчання можливо вирішити такі проблеми підготовки спортсменів, які іншими шляхами вирішити важко, а іноді неможливо. Більшість же тренерів і спортсменів, в тому числі і висококваліфікованих, практично не використовують тренажерні пристрої. А серед основних причин такого положення справ в спортивній практиці є відсутність самих тренажерів чи достатнього описання їх конструкції і методики застосування.

Тренажери займають важливе місце в навчанні спортсменів техніці гри. Вони допомагають оволодіти окремими фазами технічних прийомів, наприклад, так званим ударним рухам при нападаючому ударі, подачі, інші сприяють об'єднанню окремих частин прийому в цілісний руховий акт. При оптимальному рівні розвитку спеціальних якостей і вмілому застосуванні навчаючих пристроїв спортсмени оволодівають раціональною технікою. В разі прояву помилок при оволодінні технікою навчальні пристрої застосовують для

їх усунення (вибірково діючи на окремі частини або в цілому на весь прийом) [5].

На початковому етапі навчання основна роль спеціальних пристроїв полягає в тому, щоб допомогти учням швидше і головне без помилок, які звичайно з'являються при навчанні, оволодіти основами техніки; на етапі вдосконалення направленість – підвищити рівень розвитку навиків оволодіння технічними прийомами, головним чином за допомогою сполученого методу, при якому в одному цілому вирішуються завдання розвитку спеціальних фізичних якостей і вдосконалення техніки [1].

При навчанні техніці гри в волейбол, велике значення має знання біомеханічних закономірностей виконання всіх її основних елементів. Розкриття глибоких, внутрішніх механізмів будови рухів дає можливість тренеру і спортсмену освоїти їх в найкоротші строки, а потім успішно вдосконалювати свою технічну майстерність на основі індивідуалізації навчання, максимального використання особливостей моторики кожного окремого спортсмена та спеціальних засобів вибіркового педагогічного впливу [6].

Висновки:

1. Педагогічний процес навчання волейболістів різних вікових груп техніці координаційно складних рухів необхідно розглядати як об'єкт програмно-цільового управління, орієнтований на ефективну реалізацію рухових можливостей організму спортсменів шляхом оптимізації відношень основних елементів в системі вікових особливостей їх моторики і біомеханічних характеристик спортивної техніки сучасного волейболу.

2. Особливості моторики волейболістів різних вікових груп треба оцінювати як об'єктивно існуючу матеріальну основу формування елементів рухів, які використовуються для побудови специфічних систем спортивної техніки волейболу.

Література

1. Айриянц А. Г. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры /А. Г. Айриянц – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 230 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Волейбол. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: 1993. – 172 с.
4. Ермаков С. С. Тренажеры в волейболе: учебное пособие / С. С. Ермаков, К. К. Мартышевский, Н. А. Носко – К. : ИСМО, 1999. – 160 с.
5. Пелипак В. П. Методические рекомендации по использованию биомеханических методов исследования при анализе техники движений в волейболе. / В. П. Пелипак, Н. А. Носко и др. – Харьков, 1987.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
7. Хапко В. Е. Волейбол – юным / В. Е. Хапко– К. : Здоров'я, 1987. – 120 с.

Інформація про авторів:

Долгополов Д. О. – магістрант кафедри спортивних та рухливих ігор; Харківська державна академія фізичної культури

Гужва Р. Г. – магістрант кафедри спортивних та рухливих ігор; Харківська державна академія фізичної культури

Пасвський Володимир Валерійович – к.фіз.вих., доцент кафедри спортивних та рухливих ігор; Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: v.paevskiy2@mail.ru

Поступила в редакцію 11.01.2016