

## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Ярослав Малоїван, Олена Мітова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



#### Аннотація

В статті розглядається сучасний стан проблеми підготовки в паралімпійському волейболі. Проаналізовані особливості удосконалення техніко-тактичної підготовки волейболісток з порушеннями опорно-двигального апарату. Визначено перспективи розробки методики удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих волейболісток з порушеннями опорно-двигального апарату, яка буде введена в навчально-тренувальний процес паралімпійської збірної України по волейболу сидя, з метою покращення їх конкурентної діяльності.

#### Annotation

The article examines the current state of the problem of preparation in the paralympic volleyball. The peculiarities of improvement of technical and tactical training of volleyball with locomotor system disorders. Determined the prospects of development of methods of improvement of technical and tactical actions of highly qualified volleyball with locomotor system disorders, which will be introduced in the educational-training process of Ukrainian paralympic team in volleyball sitting, with the aim of improving their competitive activity.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За оцінками Міжнародного паралімпійського комітету, темпи розвитку паралімпійського руху в нашій країні є найвищими в Європі за останні декілька років [1].

Різні літературні джерела і періодичні друковані видання, констатують той факт, що сьогодні в Україні діють 114 підрозділів регіональних центрів «Інваспорт» в містах і районах, 123 фізкультурно-спортивних клубів інвалідів, відкрито 27 дитячо-юнацьких спортивних шкіл для інвалідів. Понад 52 тисячі інвалідів, близько 16 тисяч з яких – діти шкільного віку, відвідують фізкультурно-реабілітаційні групи і спортивні секції з 30 видів спорту. Щорічно в Україні проводяться понад 250 чемпіонатів, першості і кубки з 19 видів спорту [14].

У 2008 році спортсмени зі всього світу мали можливість змагатися в Пекіні у 20 видах спорту, які включали 471 дисципліну. Представники Національної паралімпійської збірної України-2008 виступали в Пекіні у 11 видах спорту (легка атлетика, плавання, фехтування на візках, стрільба з лука, футбол-ДЦП, стрільба кульова, веслування академічне, пауерліфтинг, настільний теніс, дзюдо та волейбол сидячи (жінки) [1].

Волейбол сидячи є паралімпійським видом спорту і дуже популярний у всьому світі. Історичним центром провідних команд, як чоловіків так і жінок, є Європа. За період незалежності України волейбол сидячи вийшов на достатньо високий рівень популярності. Регулярно проводяться чемпіонати та кубки України серед клубних команд, збірні команди приймають участь у європейських турнірах, чемпіонатах світу та Паралімпійських іграх, але ці виступи є достатньо нестабільними.

Аналіз статистичних протоколів виступів жіночої збірної команди України у порівнянні з провідними світовими волейбольними командами на сайті [www.wovd.info](http://www.wovd.info) свідчить про те, що українські волейболістки програють не тільки тому, що мають низьку ефективність нападу (у виконанні подач, саме: недостатнє поєднання силової подачі з плануючою або укороченою, недостатній силовий напад), але й значно поступаються у показниках в захисті (прийом м'яча, блокування) та значно переважають у кількості невимушених помилок. Це свідчить про недостатню увагу у навчально-тренувальному процесі до захисних дій. Але, на нашу думку, саме в жіночому волейболі, у порівнянні з чоловічим, захисні дії відіграють біль-



шу вагомість, тому як розігриш атаки не настільки швидкісний, дії у нападі здійснюються більше за рахунок тактичного мислення, а не за рахунок фізичних можливостей. Тому, чим краще волейболістки будуть діяти у захисті, тим позитивніший буде загальний результат команди.

Також багато фахівців (С.Є. Шутова [20]; В.І. Воронова [2]; А.В. Родіонов [18] та ін.) вважають, що ефективність діяльності спортсмена у захисті залежить від характеру інформації, що сприймається, тривалістю її переробки та втілення у відповідних реагуваннях, швидкого та адекватного специфічного мислення; від рівня розвитку координаційних здібностей О.А. Заворотна [9], В.Б. Коренберг [11]; від функціонального рівня сенсорних систем А.С. Ровний [17] та інші.

Подальший розвиток сучасного волейболу сидючи тісно пов'язаний з оптимізацією методики навчально-тренувального процесу волейболістів. Аналіз виступів збірних команд України на міжнародній арені показує, що наші команди при даному рівні підготовленості не можуть гідно конкурувати з провідними командами Європи та Світу. При підготовці наукової роботи вивчалися та аналізувалися літературні джерела педагогічного напрямку, які сприяли визначенню напрямків наукового обґрунтування засобів і методів удосконалення фізичної, технічної та тактичної видів підготовки у навчально-тренувальному процесі волейболістів-паралімпійців.

Методика спортивної підготовки залежить від особливостей контингенту спортсменів, і це тим більш очевидно, коли об'єктом психофізичних дій є спортсмени-інваліди. Порушення методики тренування може призвести і нерідко призводить до втрати здоров'я при заняттях спортом. Перенесення ме-

тодичних схем тренування, виправданих для здорових спортсменів, на людей з особливими обмеженими можливостями не лише неприпустиме з точки зору гуманізму і права, але й у край небезпечне. Підбір засобів і методів для корекції навчально-тренувального процесу, спрямованого на досягнення високих результатів у спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату повинен здійснюватися в першу чергу на підставі обліку нозологічних особливостей функціонального і психологічного станів, рухових можливостей спортсменів-інвалідів [6].

Проблеми організації тренувального процесу інвалідів цієї нозологічної групи ускладнюються наступними функціональними порушеннями: соматичною ослабленістю, недостатньою рухливістю, порушеннями координаційних здібностей, відставанням у фізичному і моторному розвитку [4].

З огляду на викладене, варто думати, що розробка даного напрямку досліджень є актуальною проблемою сучасної теорії і методики волейболу сидючи. Розвиток цієї області знань відкриває нові перспективи в практичному плані підготовки волейболістів з порушеннями опорно-рухового апарату.

**Мета дослідження:** Розробити та експериментально обґрунтувати методику вдосконалення техніко-тактичної підготовленості волейболісток паралімпійської збірної України з урахуванням їх порушень в опорно-руховому апараті.

**Завдання даного етапу дослідження:**

1. Охарактеризувати сучасний стан проблеми підготовки в паралімпійському волейболі.

2. Проаналізувати особливості техніко-тактичної підготовки волейболістів.

В даній роботі використову-

валися наступні **методи** дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; аналіз документальних матеріалів.

Робота виконується згідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 р. Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України за темою 2.6 “Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів” (номер держ. реєстрації 0111U001168).

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Сучасний спорт вищих досягнень з кожним роком, з кожним олімпійським циклом пред'являє до спортсменів все більш жорсткі вимоги (Платонов В.М., Булатова М.М., 1997). До загальних проблем, які стосуються всіх спортивних ігор, відноситься зростаюча складність техніко-тактичної майстерності гравців, що вимагає підвищення рівня розвитку фізичних можливостей спортсменів [9].

Успіхи сучасного волейболу багато в чому обумовлені динамічним розвитком теорії і методики цього виду спорту. Як свідчать фахівці Железняк Ю.Д. [8], Єрмаков С.С. [7], Носко М.О. [14], Максименко Г.М. [13] та інші, рівень майстерності волейболістів сьогодні визначається характером реалізації основних найважливіших складових такого різноманітного педагогічного процесу, яким є спортивне тренування.

Як відзначає ряд авторів [4, 12, 15], зараз вже не можна шукати загальні стандарти техніки, засоби і методи технічної підготовки в прагненні досягти високих результатів. Тому потрібна творча робота тренера над індивідуальними особливостями гравців. При цьому слід враховувати, що індивідуальні особливості розвитку кожного волейболіста рідко



цілком відповідають типовим характеристикам, про які написано в літературі. У зв'язку з цим слід говорити про необхідність враховувати індивідуальні особливості розвитку і підготовленості волейболістів. Отже, головним завданням процесу вдосконалення технічної майстерності є удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики і ритму з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Про необхідність обліку індивідуальних особливостей гравців у процесі вдосконалення техніки відзначається і в роботах інших фахівців з волейболу. На різних етапах технічної підготовки волейболістів є свої особливості, які необхідно враховувати. На сьогодні найбільш відомі моделі тренувань, що отримали поширення, є схемою динаміки об'єму та інтенсивності навантажень в річному циклі тренування, яким надається теоретичний статус.

У роботі Н.А. Носко [14] рекомендується використання цільових програм навчання і вдосконалення техніки ударних рухів цілісним і розчленованим методом, побудованих за результатами біомеханічних досліджень, які автор вважає основою методики навчання і вдосконалення техніки ударних рухів. При цьому для формування навичок ударних рухів велике значення мають антропометричні дані (в першу чергу, ростові). Важливим моментом таких програм є різного роду корекції по ходу виконання рухів, періодичні інформаційні повідомлення і сенсорні стимули, а також використання технічних засобів навчання. При закріпленні техніки необхідно не виконувати одне і те ж саме. Технічних прийомів у волейболі небагато, але умови, в яких вони можуть виконуватися, необмежено різноманітні.

Доцільно виділити основні фактори, закріплення технічної майстерності волейболіста: висо-

кий рівень розвитку спеціальних фізичних здібностей, від яких залежить ефективність технічних прийомів; високе оволодіння технікою усіх прийомів і способів їх виконання; висока ступінь надійності техніки в складних умовах гри і змагань; високий рівень оволодіння індивідуальними тактичними діями при виконанні технічних прийомів; висока ступінь надійності опорно-рухового апарату і систем організму, що несуть головне навантаження при багатократному виконанні того чи іншого прийому гри.

Закріплення техніки проходить за рахунок індивідуальних здібностей кожного волейболіста. Це необхідно, по-перше, для максимального застосування корисних індивідуальних здібностей спортсмена, і, по-друге, для визначення ігрової функції, техніку закріплюють вже за рахунок цієї функції.

Високий рівень технічної підготовки майстра з волейболу характеризується наступними критеріями: надійністю; різноманітністю; вмінням застосовувати арсенал технічних прийомів і засобів в різних ігрових ситуаціях при активних протидіях суперника; спеціалізацією; координацією.

Техніка найбільш консервативний складник волейболу. Хоча і в цій області помітні зміни, пов'язані передусім з прискоренням виконання технічних прийомів. Швидкісна техніка – напрям вдосконалення техніки. Друга тенденція розвитку в техніці – це її раціональність. Усе передусім спрямовано на результат [15].

Визначені також деякі сучасні тенденції технічної підготовки волейболістів. Так, при прийомі подачі і нападаючих ударів помітна тенденція до частішого використання прийому двома руками згори. Це пов'язано з останніми змінами в правилах гри. У виконанні подачі помітне прагнення тренерів

до того, щоб гравці мали два варіанти подачі. Частіше це поєднання силової подачі в стрибку з плануєю або укороченою подачею. Акцент в нападі все ж робиться на силовому нападі. Очевидно, це викликано, з одного боку, підбором потужніших і високих нападників, а з іншої – явним поліпшенням гри в захисті, який необхідно «пробити». Окрім силового нападу помітне оптимальне застосування обманних рухів. Помітна тенденція до більш швидкого «знімання» при грі першим темпом (Ван де Гоор, Нідерланди). Посилення гри в захисті, з одного боку, пов'язано з відомими змінами в правилах, а з іншої – з дуже помітною тенденцією в настрої усіх гравців на те, щоб підняти будь-який м'яч, на віддачу в захисті, але це, швидше, з області психологічної підготовки. У інших технічних прийомах особливо помітних змін не сталося. Говорячи про тенденцію в розвитку техніки в майбутньому найімовірніше два напрями – раціональна і швидкісна техніка [12].

На сучасному високому рівні розвитку волейболу виконання необхідних індивідуальних тактичних дій складає основу командної тактики, це можливо лише за умови високого володіння технікою. Навіть при наявності великого досвіду й уміння правильно тактично мислити волейболіст не зможе досягти успіху без відмінного володіння всіма технічними прийомами [16].

У теперішній час технічна, фізична, психологічна підготовленість кращих команд знаходиться на однаковому рівні. Тому перемоги на великих змаганнях дуже часто визначаються в кінцевому рахунку зрілістю тактичної майстерності волейболістів [8, 12].

Високий рівень тактичної підготовленості волейболістів характеризується: розвитком тактичного мислення (вмінням аналізувати гру, швидко переключатися з од-



нієї дії на другу, вмінням прогнозувати і швидко вирішувати дійові задачі); постійною змагальною активністю (вона досягається за рахунок максимальної напруги вольових і фізичних можливостей спортсменів й управління здійснюється самими гравцями, тренером і лідером команди); кращої орієнтації на майданчику і взаємодія з партнерами; ефективним використанням технічних прийомів; варіативністю тактичних дій [12].

Єдність тактичної та технічної підготовки досягають, вдосконалюючи технічні прийоми у рамках тактичних дій та багаторазово виконуючи тактичні дії (індивідуальні, групові, командні – в нападі та захисті); другий – послідовне виконання різноманітних тактичних дій, наголос робиться на правильне технічне виконання прийомів гри; третій – переключення в тактичних діях різноманітного характеру. Зникли комбінації заради комбінацій. Усе підпорядковано результату, і тактика у тому числі. Це стосується як командної тактики, так і індивідуальної.

При грі в нападі помітно, мабуть, частіше використання нападу із задньої лінії, і не лише з першої зони, але й з п'ятої і, особливо, з шостої. Помітне частіше підключення до нападу гравців задньої лінії, коли той, що пасує також знаходиться на задній лінії, тобто четвертим нападаючим. При грі в захисті не віддається явної переваги якійсь системі, хоча все ж, мабуть, частіше команди страхують блокуючих гравцем передньої лінії, що не бере участь у блоці.

Посилення гри в захисті за рахунок настрою і віддачі помітно передусім у збірних команд США, Китаю і Нідерландів, і це не в останню чергу є причиною їх найвищих результатів.

У комплектуванні стартової шістки явна перевага і в збірних

і в клубних командах віддається принципу 5-1 (5 нападаючих + 1, що пасує). Слід відзначити тренерів усіх команд до підбору рівного складу усіх 12 гравців і більш широкому використанню запасних гравців [5].

#### **Висновки.**

Аналіз доступної літератури з обраного напрямку свідчить, що не зважаючи на значні успіхи теорії і методики волейболу, у теперішній час ще далеко не вичерпані всі можливі резерви підготовки волейболістів високої кваліфікації. Одним із таких резервів є удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів. В області паралімпійського волейболу, на жаль, усе ще залишається ряд невирішених проблем. До них, зокрема, можна віднести такі проблеми, як розробка і моделювання раціональних варіантів техніки, методики навчання та підвищення ефективності засобів і методів техніко-тактичної підготовки та деякі інші.

#### **Перспективи подальших досліджень.**

Планується розробка методики вдосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих волейболісток з порушеннями опорно-рухового апарату, яка буде впроваджена в навчально-тренувальний процес паралімпійської збірної України з волейболу сидячи, з метою покращення змагальної діяльності.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Бріскін Ю.А. Організаційні основи паралімпійського спорту / Ю.А. Бріскін. – Львів: Кобзар, 2004. – 180 с.
2. Воронова В.И. Исследование путей формирования двигательных представлений в процессе овладения техникой бросковых действий в баскетболе., дисс... канд. пед. наук.13.00.04 / В.И. Воронова – К. 1981. – 156 с.

3. Гаврилова Т. Через спорт к здоровому образу жизни / Т. Гаврилова //Физическая культура и реабилитация. – 2000. – № 3-4. – С. 18-21.
4. Гаркуша С.В. Педагогичні аспекти дослідження технічної підготовки гравців під час змагань з волейболу / С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2001. – №7. – С. 26-29.
5. Григоренко В.Г. Теория и методика физического воспитания инвалидов / В.Г. Григоренко. – Одесса: ОГПУ им. К.Д. Ушинского, 1991. – 182 с.
6. Гончарова А.В. Повышение надежности защитных действий волейболисток с учетом решения спортивных двигательных задач /А.В. Гончарова // Теория и практика физической культуры. – М., 2007, №12.
7. Ермаков С.С. Некоторые особенности моделирования соревновательной деятельности волейболисток / С.С. Ермаков, Ю.Г. Крюков, В.Н. Маслов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 1997. – № 3. – С. 3-4.
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Ю.Д. Железняк А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
9. Заворотная О.А. Развитие координационных способностей у баскетболисток 13-14 лет с нарушениями слуха. дис. ... канд. наук. по физ. вих. і спорту: 24.00.01 / О.А. Заворотная. – Днепропетровск, 2008. – 186 с.
10. “Инваспорт” в цифрах и фактах / Государственный комитет Украины по физической культуре и спорту. – К., 2009. – 25 с.
11. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии: Учеб-



- ное пособие / В.Б. Коренберг. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
12. Кудряшов Е.В. Характеристика технической подготовленности волейболисток различной квалификации / Е.В. Кудряшов // Теория и практика физического воспитания. – Донецк: Апекс, 2003. – № 1. – С. 36-39.
13. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / И.Г. Максименко – Луганск: Знание, 2000. – 276 с.
14. Носко А.П. Критерии технической подготовленности волейболистов разных возрастных групп. / А.П. Носко // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук. пр.-Харків: ХХІІІ, 2002. – №11. – С.63-70.
15. Осадчий О.В. Проблемы усовершенствования технической мастерности волейболистов на современном этапе / О.В. Осадчий // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ. – 2002. – № 16. – С. 59-61.
16. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов М.М. Булатова / Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1997. – 320 с.
17. Ровний А.С. Стан точних рухів у волейболістів в залежності від функціонального рівня сенсорних систем / А.С. Ровний // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2000. – № 3. – С. 24–30.
18. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов – М. Физкультура и спорт – 112 с.
19. Спиринов М.П. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры / М.П. Спиринов // Теория и практика физической культуры. – М.: – 2007 № 9. – С. 56-60.
20. Шутова С.Є. Взаємозв'язок психологічних ястей і властивостей баскетболістів з ефективністю їх змагальної діяльності / С.Є. Шутова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 1999. – №1. – С. 109-113.

