

community aimed at bringing to the physical training of the younger generation, the establishment of appropriate facilities, increasing the number of facilities for physical education classes, due to both improved economic situation in the country and the change of approach to the problem. However, attention is drawn to the fact that despite some progress in this area, it has not given opportunities to late 20^s finally solve this problem.

Key words: physical education, educational and financial support, sports and the sports movement, playgrounds, younger generation, physical education, sports facilities, educational establishments, sports equipment.

Отримано: 20.06.2013

УДК 796.015.2:796.325

Є. П. Козак, Г. П. Ковальчук

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ НАВАНТАЖЕННЯ НА СТАН ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Стаття присвячена вдосконаленню процесу технічної підготовки волейболістів різних вікових груп.

Ключові слова: технічна майстерність, навчально-тренувальний процес, спеціальні засоби навантаження.

Актуальність. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності, яка надалі залишається однією з найважливіших в ефективній підготовці спортсменів високого класу. При цьому, рівень технічної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної і цілеспрямованої фізичної підготовки.

Підвищення спортивної майстерності волейболістів збірних команд країни перебуває в прямій залежності від розвитку юнацького волейболу, що викликає необхідність подальшого підвищення рівня і наукового обґрунтування системи підготовки резервів для команд майстрів.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури. Дослідження таких науковців, як: В.Г. Бауер, 1994; В.П. Філін, 1997; С.С. Єрмаков, 2001; В.М. Маслов, 2002; М.О. Носко, 2003 показують, що в наш час не вистачає методичних рекомендацій щодо навчання та вдосконалення технічної майстерності волейболістів, відсутні програми технічної підготовки у віковому аспекті і як наслідок – педагогічні рекомендації з методики спеціальної силовій підготовки. Практика змагальної діяльності показує, що гравці багатьох команд не повністю використовують той резерв майстерності, який може бути реалізований при достатньо досконалій методиці навчання.

Успішність підготовки спортсменів у сучасних умовах залежить від ефективності методів організації, управління та конт-

ролю, раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, урахування їх індивідуальних, вікових, морфофункціональних особливостей, а також біомеханічних характеристик рухових дій.

У теперішній час ще далеко не вичерпані всі можливі резерви підготовки волейболістів високої кваліфікації, тому найважливішою в підвищенні якості навчально-тренувального процесу є проблема удосконалення технічної майстерності волейболістів у віковому аспекті. Саме тому у вирішенні цього питання перспективним є використання спеціальних засобів, що моделюють умови різного рівня гравітаційного навантаження.

З огляду на викладене, можна зробити висновок, що розробка даного напрямку досліджень є актуальною проблемою сучасної теорії і методики волейболу, вирішення якої відкриває нові перспективи в практичному плані підготовки волейболістів різного віку.

Мета дослідження – обґрунтувати методику вдосконалення технічної підготовки волейболістів різних вікових груп на основі спеціальних засобів навантаження.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес волейболістів різних вікових груп.

Предмет дослідження – методика застосування засобів, спрямованих на удосконалення технічної підготовки волейболістів різних вікових груп.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань і отримання об'єктивних даних у роботі використано такі методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, вивчення та узагальнення передового досвіду спеціалістів, обробка отриманих результатів методами математичної статистики за допомогою ЕОМ.

Аналіз результатів дослідження. Неухильно зростаючий рівень досягнень у сучасному спорті, конкуренція в боротьбі за світову першість потребують постійного вдосконалення системи спортивної підготовки.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що в цей час у багатьох видах спорту шлях подальшого підвищення результатів лежить в основному через технічне вдосконалення і характеризується прагненням фахівців до вирішення проблем підвищення якості й ефективності технічної підготовки спортсменів.

Удосконалення технічної майстерності розглядається сьогодні як важлива складова частина спеціальної підготовки спортсменів високого класу. Численні спроби зрозуміти і проаналізувати сутність, закономірності і перспективи розвитку подальших можливостей людини, запропоновані протягом тривалого часу фахівцями багатьох видів спорту, призвели до формування цілої системи знань теорії спортивної техніки [4].

Виходячи з позицій загальної теорії рухів і рухової активності, під спортивною технікою розуміють систему рухових дій, яка базується на раціональному використанні рухових можливостей

організму людини, спрямовану на досягнення високих спортивних результатів. З огляду на це, стає очевидним, що в її розвитку й удосконалюванні набувають домінуючого значення морфологічні й функціональні особливості людини, закономірності їх взаємодії з фізичними чинниками середовища, рухові задачі й умови виконання рухів у кожному конкретному виді спорту.

Ефективність рухової діяльності спортсмена вдосконалюється в процесі здійснення технічної підготовки. Сутність цього процесу спрямована на засвоєння й вдосконалення спортивної техніки, пошук раціональних рухових прийомів, які дозволяють найкращим чином використовувати можливості виконавця в конкретних умовах рухового завдання. Більшість авторів, відзначаючи пріоритетну значимість технічної підготовки, на жаль, не мають єдиної думки з приводу такого фундаментального поняття в теорії спортивного тренування як «спортивна техніка» [4]. Це вносить серйозні і часом непоправні помилки в роботу тренера-практика, тому що залишається відкритим питання про те, що є предметом технічного вдосконалювання і визначає його стратегію.

Спираючись на думку деяких авторів [2], можна зазначити, що за розглянутою проблемою існують різні тенденції до визначення поняття «спортивна техніка». Серед них можна виділити кілька основних напрямків.

Перший напрямок полягає в тому, що під технікою якогонебудь виду спорту розуміють сукупність способів дій чи спортивних вправ, які застосовуються у спортивній боротьбі [5], або мають на увазі спосіб виконання фізичних (спортивних) вправ, тобто сукупність прийомів, способів подолання простору, взаємодії зі снарядом, з партнером і суперником.

Представники другого напрямку розглядають спортивну техніку як сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових задач, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань.

Група авторів, що підтримують третій напрямок, представляють спортивну техніку як систему рухових дій, яка ґрунтується на раціональному використанні рухових можливостей людини й спрямовану на ефективне досягнення високих результатів в обраному виді спорту.

У деяких роботах спортивна техніка розглядається як «спеціалізована система одночасних і послідовних рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил (що діють на тіло спортсмена) з метою найбільш повного й ефективного використання їх для досягнення більш високих результатів» [4].

Наведені вище визначення спортивної техніки свідчать про різне змістове наповнення цього терміну і переконують, що жодне з них не вичерпує сутності розглянутого поняття й не дає можливості активно його використовувати як інструмент підвищення ефективності тренувального процесу.

Сформоване положення в теорії спорту свідчить про неоднозначність думок у визначенні поняття «спортивна техніка» і

це обумовлено відсутністю єдиного методологічного підходу до розуміння цього терміна, отже, і самого процесу технічного вдосконалення, що складає зміст технічної підготовки.

Будь-який прийом, дія чи фізична вправа вже самі по собі представляють систему рухів, тому що об'єднуючим системним фактором є мета дії. Функціонування такої системи залежить від багатьох складових, основними з яких є рухові можливості людини й фактори зовнішнього середовища, зокрема зовнішній силовий вплив. З іншого боку, «спортивна техніка, виражена конкретною системою рухів, являє собою не стільки спосіб вирішення рухової задачі, скільки саму рухову задачу, яку необхідно вирішити атлету при виконанні спортивної вправи» [1].

Визначення спортивної техніки, яке подане в роботі В.М. Дьячкова [4], містить у собі динамічний компонент руху, але сам підхід до визначення не погоджується з класичними законами механіки; зокрема, що механічний рух організує сили. Як відомо, під механічним рухом у системі координат розуміється переміщення чогось (предмету або його частин) у визначеному напрямку. Стосовно рухів людини – це зміна положення тіла або його біолонок. Перший закон механіки стверджує: будь-яке тіло зберігає стан спокою чи рівномірного і прямолінійного руху, поки дії з боку інших тіл не змусять його змінити цей стан. З цього закону випливає, що тільки дія одних матеріальних тіл на інші змінює стан їх руху. Ця дія характеризується фізичною величиною, яку прийнято називати силою. Зміна руху означає, що тіло виходить зі стану спокою чи рівномірного і прямолінійного руху в прийнятій системі координат, тобто змінюється його швидкість, тіло набуває прискорення.

За даними деяких авторів [2], тільки сили, які діють на тіло, визначають кінематичний ефект такої механічної системи (з позиції біомеханіки), якою є тіло людини. Трансформуючи зміст цього висновку на розглянуту проблему, можна підсумувати, що спосіб організації внутрішніх і зовнішніх дій, тобто динамічна структура рухової дії як функціональна система (цілеспрямована), і буде визначати поняття «техніка рухів».

Якщо говорити про досягнення максимально можливого в даних умовах результату, то спортивна техніка розглядається як спосіб організації внутрішніх і зовнішніх сил відносно тіла спортсмена у функціональну систему на основі мети дії, регламентованій руховими можливостями спортсмена, біомеханічними критеріями оптимізації рухів, ситуаційною доцільністю, а також правилами змагань. Цей спосіб представлений системою рухів, що відповідають особливостям виду спорту.

При такому підході до визначення поняття «спортивна техніка», безпосередньо самі рухи являють собою функціонуючу систему нижчого порядку, а першопричиною зміни руху тіла спортсмена чи його біолонок, тобто предметом удосконалювання, є сили – як внутрішні для людини, так і зовнішні – і їх структурні зв'язки, завдяки яким окремі рухи в суглобах і утворюють систему рухів з її властивостями й особливостями функціонування. Функціональна

дієздатність такої системи спрямована у першу чергу на досягнення мети дії, у спорті – це покращення вже досягнутого раніше результату. Індивідуальні рухові можливості спортсмена, в залежності від ступеня їх розвитку і використання, багато в чому визначають потенційний рівень функціонування системи, отже, і кінцевий результат дії. Ситуація, в якій відбувається реалізація рухової дії (наприклад, ігрова), чи правила змагань впливають на формування зв'язків у самій системі, які можуть обмежувати оптимальні, з погляду біомеханіки, механізми їх організації [3].

У зв'язку з викладеним вище, перспективний напрямок вивчення й удосконалення техніки фізичних вправ повинен базуватися на глибокому пізнанні закономірностей організації діючих на тіло людини сил у функціональну систему, коли взаємодія між ними набуває характеру взаємосприяння для досягнення мети. Створення такої системи (техніки рухової дії) можна цілком представити в термінах результату, який одержують на кожному етапі її формування і, що надзвичайно важливо, є вимірюваним.

Під технічною підготовленістю варто розуміти ступінь засвоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), що відповідає особливостям даного виду спорту й спрямована на досягнення високих спортивних результатів. Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а варто представляти як складову єдиного цілого, у якому технічні рішення взаємозалежні з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, у якому виконується спортивна дія. Цілком природно, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим у більшій мірі він підготовлений до вирішення складних тактичних задач, що виникають у процесі змагальної боротьби й протистояння діям суперника, що атакує, і одночасно ставити останнього в складні становища [4, 5].

Розвиток тактики спорту, зміна правил змагань, спортивно-го інвентарю тощо помітно впливають на зміст технічної підготовки спортсменів.

У структурі технічної підготовленості дуже важливо виділяти базові й додаткові рухи. Добазових відносяться рухи й дії, що складають основу технічної оснащеності даного виду спорту, без яких неможливе ефективне здійснення змагальної боротьби з дотриманням існуючих правил. Засвоєння базових рухів є обов'язковим для спортсмена, що спеціалізується в тому або іншому виді спорту. Додаткові рухи й дії – це другорядні рухи й дії, елементи рухів, що характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їх індивідуальними особливостями. Саме ці додаткові рухи й дії багато в чому формують індивідуальну технічну манеру, стиль спортсмена. На початкових етапах багаторічної підготовки, у змаганнях спортсменів відносно невисокої кваліфікації рівень технічної майстерності й спортивний результат у цілому визначаються насамперед досконалістю базових рухів і дій. На рівні вищої майстерності додаткові рухи, що визначають індивідуальність конкретного спортсмена, можуть виявитися вирішальним засобом у спортивній боротьбі.

За ступенем засвоєння прийомів і дій технічна підготовленість характеризується трьома рівнями: 1) наявністю рухових уявлень про прийоми, дії і спроби їх виконання; 2) виникненням рухового вміння; 3) утворенням рухової навички.

Технічна підготовленість спортсмена багато в чому визначається тією кінцевою метою, на досягнення якої спрямована відповідна рухова дія. Ця кінцева мета не збігається в різних видах спорту. Так, наприклад, спортивна техніка у швидко-силових видах спорту пов'язана зі створенням передумов до розвитку максимальних показників потужності й ефективного використання для цього функціональних резервів, зовнішніх сил та інерції. Технічне вдосконалення в циклічних видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості, вимагає високої ефективності стандартних багаторазово повторюваних рухів з погляду їх стійкості, варіативності, економічності. У складнокоординаційних видах спорту (спортивна і художня гімнастика, стрибки у воду, фігурне катання, синхронне плавання тощо) технічна підготовленість визначається складністю й красою рухів, їх виразністю й точністю, тому саме ці характеристики визначають рівень спортивного результату. Технічна оснащеність у спортивних іграх і єдиноборствах пов'язана як із широтою технічного арсеналу, так і вмінням спортсмена вибирати й реалізовувати найбільш ефективні рухові дії у варіативних ситуаціях при недостатній інформації й гострому дефіциті часу.

Під технічною майстерністю більшість фахівців сьогодні розуміє не тільки досконалість рухового компоненту того або іншого виду спорту, раціональність технічних структур руху, але й ступінь засвоєння їх спортсменами високої кваліфікації.

Науковець В.М. Дьячков [4] вважає, що при вивченні проблеми технічної майстерності спортсменів потрібно виходити з принципу єдності цілого й частини (при головній ролі цілого) та із структурно-функціональної концепції керування як тренувальним процесом, так і самим руховим актом. Такий підхід вимагав перегляду змісту поняття технічної майстерності. Під ним розуміється досконалість не тільки біомеханічної структури, але й центрального механізму керування й регуляції, що забезпечують високий і стійкий кінцевий результат. Це й визначає інтерес більшості дослідників до методологічних питань визначення досконалої моделі (змісту цілі) технічної майстерності, а також до засобів педагогічного контролю й різних структурно-рухових і психологічних аспектів керування.

Майстерність у спорті, у глибокому змісті цього поняття, – не стан, а процес удосконалення. Для майстерності характерні:

1) високий рівень усіх видів спортивної підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та інтегральної – через техніку рухів виявляються всі види підготовки;

2) високий рівень спортивних досягнень як наслідок гармонійного сполучення всіх сторін підготовки спортсмена;

3) висока надійність спортивних досягнень, здатність упевнено, з більшою гарантією повторювати їх у різних умовах [5].

Після завершення становлення спортивної техніки продовжується процес її вдосконалювання. Чітку грань між становленням і вдосконаленням, тим більше єдину для всіх видів техніки, провести важко, та й не доцільно. Ця грань умовна, а зміст її полягає зміні завдань технічної підготовки спортсмена. Від становлення системи рухів у техніці переходять до її вдосконалення.

Висновки. Результати аналізу літературних джерел і узагальнення досвіду провідних фахівців свідчать про те, що спортивна техніка продовжує бути одним з найважливіших факторів в ефективній підготовці спортсменів високого класу.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів показують, що головним принципом спортивного вдосконалення є органічний взаємозв'язок технічної й фізичної підготовки, а успішність підготовки залежить від ефективності методів контролю, раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, урахування індивідуальних, вікових, морфофункціональних особливостей, а також біомеханічних характеристик рухових дій спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
2. Гамалій В.В. Про спортивну техніку / В.В. Гамалій // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Вип.8 : у 4-х т. – Т.1. – С. 89-92.
3. Гаркуша С.В. Біомеханічна корекція швидкісно-силової підготовленості волейболістів високої кваліфікації у передзмагальний період : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01 / С.В. Гаркуша. – Х., 2005. – 208 с.
4. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 232 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

The thesis is dedicated to improving the training of volley-ball players belonging to various age groups.

Key words: technical mastery, training process, special loading means.

Отримано: 29.05.2013