

ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статі визначено ефективність фізичної підготовки та розвиток основних фізичних якостей волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: волейбол, фізична підготовка, спортивне тренування.

Актуальність. Сучасний волейбол – атлетична гра, що ставить високі вимоги до рухових здібностей людини та її функціональних можливостей, характеризується високою напруженістю ігрових дій, які вимагають від спортсменок максимальних м'язових зусиль і вміння виявляти їх у швидко мінливій обстановці протягом великого відрізка часу. Гра, що продовжується до 1,5-2 години, буває безліччю технічних прийомів, раптових, швидких переміщень, стрибків, падінь. Оволодіння технікою гри можливе лише при відповідному рівні розвитку загальних і спеціальних якостей волейболісток у процесі загальної й спеціальної фізичної підготовки.

Фізична підготовка спортсменів у сучасному волейболі набуває особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій, збільшенням напруги гри, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль у ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання удосконалення системи підготовки спортсменів різної кваліфікації зберігає свою актуальність до сьогодні. Незважаючи на те, що наукові основи теорії й методики спортивного тренування було сформульовано в роботах таких провідних учених, як Л.П. Матвеев [3], В.В. Петровський, Ю.В. Менхін, В.Н. Платонов та інші, вони й дотепер потребують систематичного розвитку, доповнення новими знаннями, що стосуються конкретних видів спорту, рівня спортивної майстерності, а також різних сторін підготовленості спортсменів (техніко-тактичної, фізичної, психологічної).

Як вважає Ю.В. Верхошанський, подальше підвищення високого рівня досягнень сучасних спортсменів вимагає кардинального вдосконалення всієї системи їхньої підготовки [2].

Провідне значення фізичної підготовленості спортсменів В.П. Філін, Л.П. Матвеев [3] пов'язують з використанням у тренувальному процесі великих фізичних навантажень, для виконання яких необхідний високий функціональний потенціал.

Усе це надзвичайно важливо в ситуаційних видах спорту, зокрема у волейболі. Широкий арсенал рухових навичок дозволяє вирішувати нові рухові завдання, що вкрай необхідно як у нападаючих, так і в захисних діях гравців.

Дослідження переконливо довели, що навіть на рівні збірних національних команд з волейболу рівень фізичної підготовленості є першорядним чинником перемоги на змаганнях.

Отже, фізична підготовленість визначає загальну працездатність. При високому рівні фізичної підготовленості спортсмен здобуває здатність виконувати великий обсяг роботи, підвищується ефективність і швидкість відновлення після великих фізичних навантажень, а також в інтервалах між ними.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – показники тренуваності волейболісток в процесі підготовки до змагань.

Аналіз результатів дослідження. Вчені дійшли висновку про те, що фізична підготовка на певних етапах тренування повинна бути спеціалізованою. Тому було запропоновано розділяти фізичну підготовку на загальну й спеціальну [1]. Така пропозиція пов'язана з уявленнями про те, що адаптаційні зміни, які відбуваються під впливом тренувальних навантажень, специфічні й, отже, фізичні здібності спортсмена повинні бути сформовані адекватно для оволодіння обраною ним спеціалізацією.

Якщо загальна фізична підготовка орієнтована на гармонійний розвиток рухових якостей, фізичного розвитку й створення функціонального потенціалу, то спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей суворо відповідно до вимог, пропонує специфікою конкретного виду спорту й особливостями змагальної діяльності в ньому.

Вчений Л.П. Матвеев вважає, що загальна фізична підготовка створює передумови для вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки й обумовлює в єдності з іншими сторонами підготовки загальний підйом функціональних можливостей організму спортсмена, усебічний розвиток його рухових якостей і набуття навичок, необхідних як у спорті, так і в життєвій практиці [3].

Але навіть функціональний потенціал організму, здобутий у процесі загальної фізичної підготовки, є лише необхідною передумовою для успішного вдосконалення в тому чи іншому виді спорту. Сам по собі, без наступного коректування функціональної бази засобами загальної фізичної підготовки, він не зможе забезпечити досягнення високих спортивних результатів.

Спеціальна фізична підготовка більшою мірою, ніж загальна пов'язана з технічною підготовкою, тому що використовувани в ній засоби близькі за формою до основних технічних прийомів гри й тому ця сторона підготовки вдосконалює форму нових рухів, адекватний їй ступінь додаткових зусиль у різних фазах, координацію рухів, швидкість оволодіння руховими навичками, їхню стійкість, пристосованість до умов, що змінюються.

Фізичні вправи, використовувани в загальній фізичній підготовці, повинні засвоюватися спортсменом лише в тій мірі, у якій це необхідно для прогресу в обраному ним виді спорту.

Відмінність загальної фізичної підготовки й спеціальної фізичної підготовки полягає в тому, що спеціальні вправи розвивають лише певні групи м'язів, а вправи із системи загальної фізичної підготовки є більш різноманітними. Методи їхнього застосування впливають на весь м'язовий апарат, сприяючи не тільки гармонійному розвитку спортсмена, але й більш ефективному використанню м'язової системи у випадках напруженої діяльності.

На відміну від спеціальної фізичної підготовки, загальна фізична підготовка пов'язана з процесом спеціалізації не прямо, а побічно: вона не озброює спортсмена навичками обраного виду спорту, не розвиває й здібностей, специфічних для даного виду спорту. Її призначення полягає в іншому: вона створює базу спортивної спеціалізації шляхом оволодіння різноманітними руховими навичками, як подібними до рухових навичок обраного виду спорту, так і відмінними від них, і цим забезпечує такий фізичний розвиток, який є необхідним як умова спортивної спеціалізації.

Сучасний підхід до значення й організації спеціальної фізичної підготовки простежується в роботі Ю.В. Верхошанського [2]. Він обстоює думку, що дотепер завдання спеціальної фізичної підготовки зазвичай обмежувалися розвитком спеціалізованих рухових якостей. Вважалося доцільним розвивати їх за допомогою вузько спрямованих засобів і тільки потім інтегрувати в деяку структуру при виконанні спортивної вправи. Засоби спеціальної фізичної підготовки добиралися відповідно до зовнішньої формальної подібності. По мірі вивчення закономірностей процесу становлення спортивної майстерності й морфофункціональної спеціалізації організму спортсмена в ході багаторічного тренування й у зв'язку з першими кроками в практичній розробці ідеї програмування тренувального процесу з'явилися нові підстави для зміни поглядів на спеціальну фізичну підготовку. Стає очевидним, зазначає автор, що її функція полягає не стільки в розвитку рухових якостей, скільки в інтенсифікації м'язової роботи в специфічному для кожного конкретного виду спорту руховому режимі з метою активізації процесу адаптації організму до умов спортивної діяльності. Звідси особливого значення набуває необхідність об'єднання засобів спеціальної фізичної підготовки у відносно самостійну систему з конкретно вираженим цільовим призначенням. Остання є органічною частиною загальної системи підготовки спортсменів і повинна займати в ній суворо визначене місце.

Науковець Ю.В. Верхошанський сформулював поняття про формування в ході багаторічних тренувань спеціалізованої функціональної структури працездатності спортсменів. Спеціалізована функціональна структура, за визначенням автора, – це стійка форма міжсистемних відносин в організмі, що забезпечує максимальний рівень специфічної працездатності організму спортсмена в умовах змагальної діяльності. Вона має динамічну стійкість і надійну відтворюваність. Це поняття розвиває концепцію про функціональну систему стосовно напруженої м'язової діяльності. Остання автором подається як об'єднання різних локалізованих

структур і процесів для одержання певного кінцевого ефекту, що забезпечує досягнення поставленої мети.

На думку В.Н. Платонова й М.М. Булатової, загальна фізична підготовка й спеціальна фізична підготовка являють собою не два різних явища, а дві різні сторони того самого явища – процесу всебічної фізичної підготовки спортсменів. Вони органічно пов'язані з огляду на загальні закономірності спортивного тренування, у якому вони використовуються, загальні закономірності всебічного фізичного виховання спортсменів і загальних механізмів адаптаційного процесу [1].

Значення відмінної фізичної підготовки у волейболі особливо помітне тільки в сполученні з технікою гри, наприклад, гравець, який володіє надзвичайно великою стрибучістю й могутнім ударом, без достатньої технічної й тактичної підготовки не зможе досягти навіть середнього рівня атакуючої гри. З іншого боку, лише володіючи відносно високим рівнем стрибучості й сильним нападаючим ударом, гравець цілком успішно може скористатися наявним технічним арсеналом. Найчастіше недостатня атлетична підготовка веде навіть до помилкової техніки (наприклад, при оборонній побудові команди) [5].

Чим вищий рівень розвитку фізичних якостей у волейболісток, тим успішніше в них проходить оволодіння технікою гри. Першочергове значення мають фізичні якості в такому сполученні, якого вимагає специфіка волейболу. Якщо рівень розвитку фізичних якостей недостатній, оволодіння технікою буде відбуватися менш успішно й вимагатиме багато часу. Наприклад, щоб опанувати навичками прийому й передачі м'яча зверху двома руками, потрібна певна сила м'язів кистей рук, інакше спортсменки не зможуть добре опанувати основами волейболу – прийомом і передачею м'яча двома руками зверху. Також, якщо у волейболісток низький рівень стрибучості, вони не зможуть здійснити атакуючий удар швидко й на потрібній висоті сітки [5].

Фізична підготовленість спортсменок характеризується підвищеною працездатністю, особливо в тих вправах, у яких вони спеціалізуються. Підготовленість спортсмена повинна зростати щорічно, трохи знижуючись в перехідний період у зв'язку зі зменшенням чи припиненням на якийсь час тренування в обраному виді спорту.

Функціональний стан організму в цілому, його готовність до змагальної діяльності оцінюється методами медико-біологічного контролю. Для оцінки реакції організму на навантаження найчастіше використовують показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску [4]. Дослідження змін ЧСС у ході тренувальних занять дозволяє оцінити раціональність їхньої побудови й інтенсивність навантажень на підставі фізіологічної кривої заняття (тобто графічного відображення динаміки ЧСС у часі). Порівняння характеру, обсягу й інтенсивності навантаження зі змінами пульсу, швидкістю його відновлення дозволяє судити про рівень функціонального стану організму спортсменок.

Вимір артеріального тиску дозволяє виявити зрушення, що характеризують спрямованість пристосувальних реакцій організму до тренувальних і змагальних навантажень.

Адекватність запропонованого навантаження функціональним можливостям організму спортсмена можна оцінити, використовуючи метод електрокардіографії (ЕКГ) [4].

Найбільш вірогідно оцінювати пристосовність організму до навантажень безпосередньо під час тренувальної та змагальної діяльності дозволяють радіотелеметричні методи досліджень. З їхньою допомогою можна здійснювати безупинну реєстрацію діяльності серцево-судинної, дихальної й інших систем організму.

Використання показників діяльності серцево-судинної системи для оцінки реакції організму на навантаження обумовлена тим, що вона утворює разом з дихальною єдину систему транспорту кисню з навколишнього середовища до працюючих м'язів та органів. Функціональні можливості дихальної системи дуже великі й майже ніколи не використовуються повністю.

Тестування в умовах навчально-тренувальних занять припускає використання проб з повторним і додатковим навантаженням, специфічним навантаженням, показників біохімічного контролю.

Проба з додатковим навантаженням полягає в порівняльній оцінці реакції організму на те саме стандартне навантаження до й після тренувального заняття. Як додаткове навантаження може використовуватися будь-яка специфічна чи неспецифічна вправа, що піддається стандартизації. Проба проводиться до тренування і через 10-20 хвилин після його закінчення. Прикладом такої проби може бути трихвилинний біг з рівномірною швидкістю [1].

Відмінною рисою проб зі специфічним навантаженням є те, що велоергометричні навантаження замінені специфічним для даного виду спорту м'язовим навантаженням.

Запропонована американським лікарем К.Купером функціональна проба, суть якої полягає в пробігані протягом 12 хвилин максимально можливої дистанції, найчастіше використовується для визначення загальної витривалості: рекомендується використання тесту для характеристики аеробних можливостей.

Біохімічні методи дослідження ефективності тренувального процесу набули сьогодні значного поширення. Найчастіше з цією метою використовується контроль за вмістом молочної кислоти й сечовини в крові. Визначення вмісту молочної кислоти в крові є найважливішим методом поточного контролю, досить точно характеризує спрямованість тренувань [4].

Визначення вмісту сечовини в крові дозволяє судити про сприйняття й навантаження тренувальних занять. Це твердження засноване на відомому факті, що інтенсивна чи тривала м'язова діяльність призводить до збільшення вмісту сечовини в крові. Слід зазначити, що динаміка ранкового вмісту сечовини в різні періоди макроциклу істотно змінюється. Визначення вмісту сечовини в крові використовується й для оцінки ефек-

тивності та сприйняття навантажень, застосовуваних у мікроциклах тренування. Деякі автори відзначають можливість використання для аналізу крові, узятої з пальця в спортсменів у період тренування, після її первинної обробки, консервування й тривалого збереження.

Перспективним у методологічному й практичному планах напрямком досліджень функціонального стану організму спортсмена є вивчення повільних електричних процесів (ПЕП) кори головного мозку. ПЕП характеризує рівень психічної активності людини. Психічна працездатність розглядається тут як прояв нервово-психічного компоненту працездатності, є узагальненим показником працездатності людини, який досить надійно характеризує рівень стабільного функціонування організму, дозволяє визначити його адаптивні можливості щодо дозованих фізичних і психічних навантажень у конкретний момент часу і при повторних багатоденних дослідженнях [4].

Застосовується також методика реєстрації КСП (квазістаціонарного потенціалу кори головного мозку) та система багатофакторної експрес-діагностики поточного й оперативного стану узагальнених властивостей організму, що формують фізичну працездатність спортсмена.

Необхідно відзначити, що при проведенні досліджень, спрямованих на визначення функціональної підготовленості волейболісток різної кваліфікації, найчастіше застосовується лише один з методів медико-біологічного контролю і досить рідко – комплекс методів.

Ефективне розігрування ігрових комбінацій неможливе без відповідного внеску кожного гравця, який виконує суворо визначені функції в команді. Розгляд питання ігрової спеціалізації має актуальне значення в практиці спортивних ігор.

Тренер повинен враховувати, що кожен гравець команди у своєму розвитку має певні здібності, які відповідають вимогам тієї чи іншої ігрової ролі. Завдання тренера: розвинути ці здібності, підібравши гравців на ігрові ролі з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей і сумісності, створивши з окремих індивідумів єдиний ігровий ансамбль.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив узагальнити й систематизувати відомості з питань побудови й керування тренувальним процесом юних спортсменів. Наявність науково обґрунтованих рекомендацій із загальних і окремих питань є основним чинником удосконалення системи керування підготовкою волейболісток.

Правильне керування тренувальним процесом спортсменів, зокрема юних волейболісток, необхідно будувати на основі об'єктивних знань про показники рівня розвитку фізичних якостей, технічної та ігрової підготовленості на кожному етапі багаторічної підготовки; на комплексі найбільш результативних педагогічних впливів і раціональній його структурі; надійній інформативній системі контролю й регулювання процесу.

Список використаних джерел:

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста / И.В. Аверин // Спорт в школе. – 2000. – № 11. – С. 3-4.
2. Верхошанский Ю.В. Организация сложных двигательных действий спортсменов / Ю.В. Верхошанский // Наука в олимпийском спорте, 1998. – №3. – С. 8-22.
3. Матвеев А.П. Общая теория спорта / А.П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 230 с.
4. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / под ред. Дж. Дункана, Мак Дугла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 430 с.
5. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – К. : Здоровья, 1990. – 128 с.

In the floor efficiency of physical preparation and development of basic physical internal's of volleyballs is certain on the stage of the specialized base preparation

Key words: volleyball, physical training, sports training.

Отримано: 21.05.2013

УДК 37.03:347.13

Т. І. Конькова

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті йдеться про суть, значення та загальні теоретичні та практичні підходи до формування здорового способу життя майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: мотивація здорового способу життя, культура здоров'я.

Постановка проблеми. Важко переоцінити актуальність проблеми формування здорового способу життя молодих людей, надто коли йдеться про студентів педагогічних спеціальностей, тобто тих, хто в майбутньому буде на професійному рівні опікуватися здоров'ям школярів. Випускники вищих педагогічних навчальних закладів повинні бути готові до того, щоб стати реальними суб'єктами формування духовно, психічно, фізично здорових, гармонійно розвинутих дітей, що формують свої базові життєві позиції на основі здорового способу життя, культури здоров'я.

Актуальність проблеми зумовлена необхідністю оптимізації системи підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до виховання здорового способу життя та культури здоров'я учнів, які могли б на само регулятивній основі усвідомлено та ефективно турбуватися про своє психічне, фізичне здоров'я, а також формувати небайдужість до здоров'я, якості життя інших людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування мотиваційної основи здорового способу життя людини