# Зміст

# Вступ

# РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРШОГО ЕТАПУ ВІДБОРУ У ВОЛЕЙБОЛІ

# 1.1 Теоретичні основи початкового відбору для занять волейболом

# 1.2 Значення вікових особливостей юних волейболістів для початкового етапу відбору

# 1.3 Організація і методика відбору дітей

# 1.3.1 Організація відбору

# 1.3.2 Методика відбору

# РОЗДІЛ 2. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

# 2.1 Завдання дослідження

# 2.2 Характеристика методів дослідження

# 2.3 Організація дослідження

# РОЗДІЛ 3. ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ВІДБОРУ

# 3.1 Спортивна техніка і технічна підготовленість

# 3.2 Завдання, стадії, етапи технічної підготовленості спортсменів у волейболі

# 3.2.1 Основні завдання технічної підготовленості волейболістів

# 3.2.2 Стадії технічної підготовленості волейболістів

# 3.2.3 Етапи технічної підготовленості волейболістів

# ВИСНОВКИ

# СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

# Вступ

Предмет дослідження: методичні особливості технічної підготовки на початковому етапі відбору у волейбол.

Проблема: особливості першого етапу підготовки спортсменів.

Актуальність:

Аналіз передової наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу особливо технічну підготовку на початковому етапі тренування спортсменів.

На жаль, медико-біологічні аспекти відбору вивчені недостатньо. Проте відбір спортсменів неможливо проводити повноцінно лише на підставі педагогічного тестування і потрібні ще дані про технічну підготовку.

Відомо, що в системі відбору важливу роль відіграють спостереження шкільного учителя фізичної культури і тренера за дітьми в процесі занять на уроках, у спортивних секціях, під час різних рухливих ігор, змагань, контрольних іспитів.

Робоча гіпотеза: можна вважати, що важливим етапом технічної підготовки спортсменів на початковому етапі для волейболу є правильний підбір техніки та тактики тренування, оскільки подальше тренування основане на початковому дозволить виявити нахили дитини до певного виду спорту.

Мета дослідження: обгрунтування особливостей технічної підготовки спортсменів на початковому етапі відбору у волейбол.

Задачі дослідження:

1. З`ясувати основні теоретичні питання спортивного відбору першого етапу у волойболі.
2. З`ясувати особливості технічної підготовки спортсменів на початковому етапі..

Методи і організація дослідження:

1. Вивчення наукової і науково-методичної літератури.
2. Аналіз і синтез отриманих даних.

Організація дослідження включала аналіз наукової інформації теорії організації спортивного відбору та вивчення особливостей технічної підготовки у волейболі. На основі одержаних даних дослідження були проаналізовані:

* відомості наукової і науково-методичної літератури;
* значення першого етапу підготовки для волейболу та особливості його технічної підготовки.

Наукова новизна: узагальнені сучасні дані про деякі особливості першого етапу спортивного відбору орієнтації основані на правильності вибору напрямку технічної підготовки.

Практична значимість: організація спортивного відбору у волейболі на першому етапі з використанням особливостей дітей різного віку і застосування основ технічної підготовки мають вагоме значення для розвитку інтересу дитини до занять волейболом. Агрументацією на користь даного твердження є практичний досвід багатьох тренерів та вчителів фізичної культури.

# РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРШОГО ЕТАПУ ВІДБОРУ У ВОЛЕЙБОЛІ

## 1.1 Теоретичні основи початкового відбору для занять волейболом

У теорії і практиці спорту в даний час застосовуються різні методи відбору здібних дітей і підлітків у ДЮСШ і збірні команди різних рангів.

Спортивна придатність до заняття тим або іншому виду спорту означає, що «ідеальний тип» спортсмена створюється не тільки під впливом спорту на організм людини, але і пристосовністю організму до даного виду спорту. Спортивна придатність обумовлюється відповідністю людських можливостей спортивної діяльності і стимулюючим впливом останньої на фізичну і психічну сфери особистості. Іншими словами, для досягнення високих спортивних результатів необхідно володіти певними задатками, що виражаються в потенційних можливостях організму юного спортсмена. Ці задатки при правильній методиці і режимі тренувальних занять можуть розкриватися і виявлятися у високих спортивних досягненнях.

Спортивна орієнтація пов'язана з проведенням заходів, що сприяють виявленню виду спортивної діяльності, найбільш прийнятного для спонукальних мотивів, задатків і здібностей індивідуума. Під час спортивної орієнтації і визначається придатність до занять даним видом спорту.

Інтерес і мотивація є найважливішими передумовами правильної орієнтації дітей для занять певним видом спорту. Існує чимало випадків, коли дитина, що володіє всіма необхідними якостями для занять волейболом, але не виявляє інтересу до цієї гри, займається іншим видом спорту, у якому її здібності не можуть розкритися повною мірою. Тому однієї з важливих задач спортивної орієнтації є розвиток інтересу і позитивної мотивації до виду спорту шляхом проведення популяризаторської роботи.

Різні види спорту пред'являють до організму людини різні вимоги, тому і необхідно заздалегідь визначати особливості конституції, пропорції тіла, властивості сенсомоторики, дані фізичного розвитку і підготовленості, що у найбільшій мері підходять для занять волейболом. З цією метою розробляються модельні показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей і підлітків, на які треба орієнтуватися при відборі.

Етап початкового відбору прийнято називати етапом визначення придатності до спортивного удосконалювання. Цей етап умовно можна підрозділити на два підетапи, перший з яких присвячений відбору обдарованих дітей для надходження в ДЮСШ, а другий пов'язаний з оцінкою перспективності дитячих командири комплектуванні, і їхній участі в змаганнях.

Якщо перший підетап порівняно короткочасний (1—2 місяці), то другий триває протягом усього періоду занять у ДЮСШ.

На першому підетапе початкового відбору визначається придатність дітей до занять волейболом. Другий підетап відбору покликаний розкрити більш приватні специфічні задачі, зв'язані, з одного боку, з визначенням перспективності юних волейболістів і розподілом їх по групах підготовки, а з іншого боку — з комплектуванням команд різного рангу (збірна групи, ДЮСШ, району, міста, республіки), а також з визначенням ігрового амплуа (основний і допоміжний нападаючі гравці).

Як показує досвід практичної роботи, особливе значення для підготовки команд має наступність у їхньому комплектуванні і поповненні. Цей процес, здійснюючи знизу доверху, тобто від команд нижчого рангу до вищого, має свої специфічні особливості. Перша з них складається в поступовому перекладі окремих (більш здатних) гравців з молодших команд у старші, друга — у рівноцінному підборі дублюючого складу (у даний час у відповідальних змаганнях, що тривають кілька днів, беруть участь усі 12 гравців команди, і до цього треба готувати дітей, починаючи з ранньої спеціалізації). Третя особливість полягає в правильній орієнтації і підготовці юних спортсменів (відповідно до їх здібностей і кондицій) до специфіки того або іншого ігрового амплуа. Останнє положення особливе важливо, тому що тренери ДЮСШ повинні завжди пам'ятати, що вони готують юних спортсменів для дорослих команд.

З урахуванням цієї перспективи функції, покладені на окремих гравців, повинні прищеплюватися і розвиватися з раннього віку. Можна привести приклад, коли в цьому віці волейболіст спеціалізується як основний нападаючий, тоді як заздалегідь відомо, що за своїм фізичним даним цю роль він ніколи не зможе виконувати в дорослій команді.

Переведення найбільш здібних волейболістів з команд нижчого в команди вищого рангу повинне проводитися постійно протягом багаторічної спортивної підготовки. Це сприяє поступовому доукомплектуванню складу команди і здійсненню найбільш швидкого росту спортивно-технічної майстерності введеного до складу юного спортсмена, що грає зі старшими і більш досвідченими партнерами.

Подібна практика існує в багатьох клубних командах, і майже завжди вона приносить успіх. Аналогічна наступність повинна мати місце і у всіх ланках ДЮСШ при комплектуванні і доукомплектуванні команд.

Займаючись комплектуванням команд, тренери ДЮСШ повинні пам'ятати і про важливу роль лідера, на яку можуть претендувати (за складом свого характеру, здібностям і підготовленістю) окремі гравці. Ці якості потрібно вчасно розпізнати і націлювати таких спортсменів на роль лідера, який може керувати ігровим ансамблем.

Ведуча задача дитячих і юнацьких спортивних колективах волейболу полягає в тому, щоб готувати всебічно розвитих юних волейболістів високої кваліфікації, забезпечувати зміцнення їхнього здоров'я і різнобічний фізичний розвиток.

Основу системи підготовки резервів волейбольних команд високої кваліфікації складають дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) і школи-інтернати зі спортивною спрямованістю.

Половина усіх волейболістів у країні - школярі. Волейбол включений у програму по фізичній культурі в 9—10-х класах. У системі позакласної спортивної роботи в школі волейбол займає провідне місце.

У нашій країні склалася система змагань для юних волейболістів. У них беруть участь діти з 13—14 до 17—18 років. З 1966 р. проводиться першість Європи для юніорів (до 20 років) [7].

У допомогу тренерам ДЮСШ і учителям фізичної культури існують методичні матеріали: програми для уроків фізичної культури і для шкільних спортивних секцій з волейболу, для ДЮСШ і СДЮСШ; навчальні посібники для тренерів ДЮСШ, для вчителів шкіл, серія методичних листів Федерації волейболу, методичні статті в журналах.

## 1.2 Значення вікових особливостей юних волейболістів для початкового етапу відбору

Оволодіння технічними прийомами, тактичними діями, ігровими навичками в цілому відбувається при значній ролі вищої нервової діяльності. Вища нервова діяльність у дітей досягає високого рівня розвитку до 10—12 років. Гальмовий контроль кори великих півкуль значно підсилюється і починає домінувати над емоціями. Умовні рефлекси утворюються швидко і досягають міцності. При утворенні умовних рефлексів у 10—12 років майже не буває супутніх рухів, що говорить про гарну концентрацію коркового порушення, чого немає ще в 7—9 років. У 10—12 років зовнішнє гальмування виражене менше, ніж у 7—8-річніх, що свідчить про велику силу нервових процесів.

У 11—13 років утворюється спеціалізована умовна реакція на світлові і звукові подразники, на відміну від простого, дифузійного, узагальнення діючих подразників у дитини 7—9 років. У цьому віці спостерігається вироблена взаємодія перших і другий сигнальних систем.

Незважаючи на високий рівень розвитку коркових функцій, до 12—13 років формування функцій центральної нервової системи ще не завершене і продовжується в більш старшому віці.

До 13—14 років досягає високого розвитку здатність орієнтуватися в просторі, загострюється почуття темпу рухів, відчуття відстані, здатність до аналізу м'язових відчуттів, поліпшується координація рухів. Висока пластичність нервової системи в дитячому віці сприяє кращому і більш швидкому освоєнню рухових навичок. Однак при навчанні дітей треба створювати умови, що полегшують оволодіння рухами, що усувають будь-які перешкоди.

Рухові функції в основному досягають високого рівня розвитку до 13—15 років. Деякі ж показники функціональної зрілості рухового апарата розвиваються повною мірою тільки до 16—17 років.

Основні показники швидкості рухів досягають високого рівня до 12—14 років. Це характерно для прихованого періоду рухової реакції, швидкості і частоти рухів. Прийнято вважати, що вік від 10 до 14 років найбільш сприятливий для розвитку швидкості.

З віком збільшується м'язова сила. Найбільший приріст і збільшення м'язової сили припадає на 15—18 років. До 17— 18 років максимальна сила наближається до рівня розвитку її в дорослих. До 11 років спостерігається стрибок у розвитку сили. Після 13—14 років відбувається різке збільшення абсолютної м'язової сили, а в 15—17 абсолютної і відносної сили.

Сила м'язів у розгинальних рухах значно перевершує м'язову силу в згинальних рухах, що варто враховувати в роботі з юними волейболістами. У віці 14—15 років уже з'являються сприятливі можливості для цілеспрямованого розвитку м'язової сили, у тому числі за допомогою обтяжень.

Для рішення спеціальних задач підготовки волейболістів особливе значення мають швидкісно-силові якості, основу яких складає взаємозв'язок швидкості і сили. Рівень швидкісно-силових якостей починає помітно збільшуватися після 7—8 років і досягає найбільших показників до 17—18 років, при цьому в 12—15 років спостерігається своєрідний стрибок.

Результати досліджень і досвід передових тренерів свідчать про те, що цілеспрямований розвиток витривалості варто починати з 10—12 років. При цьому треба прагнути вирішувати цю задачу в єдності з розвитком інших рухових якостей. З цих позицій у заняттях особливу увагу доцільно приділяти розвитку спеціальної витривалості: швидкісній, стрибковій, ігровій.

Діти шкільного віку відрізняються високим розвитком спритності, що необхідно використовувати в роботі з юними волейболістами. Упущені тут можливості заповнити дуже важко.

У шкільному віці особливо складний період від 10—11 до 14— 15 років. З'являються ознаки статевого дозрівання, що позначається на показниках фізичного розвитку. Ріст тіла в довжину переважає над ростом у ширину, кінцівки ростуть швидше, ніж тулуб. Це накладає відбиток на пропорцію тіла і відбивається на виконанні вправ. Значно змінюється кістково-м'язова система, інтенсивно йде процес окостеніння. Розвиток кісток, м'язів, сухожиль і зв'язок до 10—12 років досягає рівня, що забезпечує можливість правильного оволодіння технікою волейболу.

Таким чином, розвиток вищої нервової діяльності, рухових, фізичних якостей створює сприятливі умови для успішного здійснення спеціалізованих занять з волейболу починаючи з 10—12 років.

## 1.3 Організація і методика відбору дітей

Відбір кандидатів для занять волейболом є однією з вирішальних умов, що гарантують успіх підготовки юних волейболістів і поповнення резервами команд майстрів. Визначення кола здібностей, від яких залежить ефективність оволодіння спеціальними навичками гри і досягнення високих результатів, і складає суть відбору.

Складність полягає в тім, що визначити здібності в дітей, які не вміють грати у волейбол, досить важко. І особливо в дітей 10—12 років.

Про здібності до волейболу можна судити по деяких об'єктивних показниках. Установлено, що діти 10—11 років, які мають більш високі морфофізіологічні показники і рівень розвитку спеціальних фізичних і інших якостей, які відповідають специфіці волейболу, зберігають цю перевагу і в наступні роки. Але, що саме головне, ці діти швидше опановують спеціальними навичками.

### 1.3.1 Організація відбору

Процес відбору рекомендується поділяти на чотири етапи. На першому етапі ведеться робота, спрямована на те, щоб викликати в дітей інтерес до занять волейболом. Вивчаються дані дітей, і в першу чергу стан їхнього здоров'я, перенесені захворювання. При цьому треба керуватися переліком протипоказань і обмежень для занять волейболом. Важливо з'ясувати коло інтересів учня, познайомитися з умовами життя, установити контакт із батьками і з'ясувати їхнє відношення до занять своїх дітей волейболом.

Активна робота на першому етапі багато в чому визначає плинність процесу занять надалі.

На другому етапі за допомогою системи іспитів (тестів) і спеціальних спостережень одержують дані, по яких можна судити про задатки і здібності дітей до успішного оволодіння навичками й уміннями гри у волейбол. Це рівень розвитку фізичних якостей у сполученнях, специфічних для волейболу, координації, рівень розвитку тактичного мислення й інших якостей, антропометричні дані, стан здоров'я.

Ведучий принцип — комплексний облік усіх показників.

На другому етапі послідовно виявляються здібності, анатомо-фізіологічні особливості, особливості будови організму і його функціональні можливості стосовно занять з волейболу.

Остаточні висновки роблять на третьому етапі. Відомо, що здібності розвиваються тільки в процесі певної діяльності. Тому повною мірою судити про здібності дітей до волейболу можна, тільки почавши їх навчати спеціальним навичкам і умінням. Основним показником на третьому етапі служить те, наскільки швидко учні опановують технікою і тактикою гри, як відносяться до занять і т.д. Це самий тривалий етап, він може тривати від шести місяців до року.

На четвертому етапі юних волейболістів диференціюють по їхніх здібностях. Якщо на перших трьох етапах виявлялися здібності і нахили до волейболу взагалі, то надалі відбір здійснюється в плані визначення ігрової функції кожного спортсмена, найбільш ефективного використання індивідуальних особливостей у складі команди і т.д.

### 1.3.2 Методика відбору

Методика відбору базується на системі контрольних іспитів і спеціальній програмі спостережень за діями учнів у спеціально підібраних іграх, естафетах. Система контрольних іспитів:

1. Визначення швидкості складної реакції, що вимірюють за допомогою різних приладів. Швидкість відповідних дій фіксується за допомогою секундоміра. Завдання повинні включати переміщення різними способами, зміни напрямку, виконання дій з м'ячем.

2. Біг 6х5 м. На кожному куті рівностороннього трикутника встановлені набивні м'ячі. Треба пробігти два" рази без зупинки (6х5), при цьому перший раз лівим плечем до лінії, другий раз правим, виконавши поворот навколо м'яча після перших 15 м.

3. Стрибок вгору, відштовхуючись двома ногами. З цією метою застосовують пристосувальні конструкції В. М. Абалакова — стрибкомір або похилий екран, що дозволяє виміряти висоту підйому загального центру ваги при підскіці вгору. З даною метою в іспити включають стрибок у довжину з місця.

4. Метання набивного м'яча вагою 1 кг через голову двома руками сидячи.

5. Метання тенісного м'яча через сітку в стрибку з зони 4 у зону 5 і половину зони 6 (уздовж), — 5 спроб, висота сітки 2 м.

6. Передачі волейбольного м'яча зверху двома руками в стіну (відстань 2 м). Ловити м'яч не дозволяється, падіння м'яча - помилка. Враховується кількість передач.

7. Подача нижня пряма через лицьову лінію — 3 спроби Враховується кількість правильно виконаних подач, а також оцінюється в балах якість виконання подачі.

8. Прямий нападаючий удар з розбігу по м'ячу, закріпленому на гумових амортизаторах. М'яч установлюють на висоті, доступній для удару в стрибку для кожного піддослідного. Відстань для розбігу 2 м. Завдання полягає в тім, щоб після розбігу відштовхнутися двома ногами й у стрибку виконати удар по м'ячу найсильнішою рукою у вищій точці злету.

По первісних спробах виконати технічний прийом можна судити про можливості того або іншого школяра опанувати технікою. Чим ближче рух до раціональної техніки, тим вище оцінка. При проведенні іспитів з техніки треба враховувати, навчали дітей волейболу чи ні [17].

Спостереження за дітьми під час ігор допомагає визначити, як учень діє в ігровій обстановці, наскільки вміло і доцільно використовує раніше придбані рухові уміння і навички. По тому, як поводиться дитина в грі, можна судити про розвиток у неї швидкості реакції, спритності, кмітливості, тактичного мислення й інших якостей, необхідних для успішних занять волейболом. Рекомендуються естафети з різноманітними завданнями: виконання пересувань з різних вихідних положень, зі зміною напрямку, повороти в русі, подолання перешкод і т.д.

Для іспитів використовують такі рухливі ігри, де виявляється швидкість реакції в сполученні зі швидкістю переміщення й інших дій: «День і ніч», «Виклик», «Мисливці і качки», «Боротьба за м'яч», «М'ячі через сітку» і т.п.

За позитивні дії в грі учень одержує очки, за помилки штрафні. Усі дані по кожній грі заносять у зведену таблицю і виводяться остаточні оцінки в балах. Відповідно до результатів визначають місця.

Головну увагу при відборі дітей звертають на зріст, розміри кінцівок, кистей, стоп, вагу тіла. Установлено, що якщо в 10 — 12 років за зростовими даними учень відноситься до категорії фізичного розвитку вище за середнє, нижче середнього і т.д., то і в наступні роки, і в 17—18 років він залишиться в тій же категорії.

# РОЗДІЛ 2. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

## 2.1 Завдання дослідження

1. З`ясувати основні теоретичні питання спортивного відбору першого етапу у волейболі.
2. З`ясувати особливості технічної підготовки спортсменів на початковому етапі..

## 2.2 Характеристика методів дослідження

Для вирішення поставлених задач були застосовані такі методи дослідження:

1. Вивчення наукової і науково-методичної літератури.
2. Аналіз і синтез отриманих даних.

## 2.3 Організація дослідження

Було проаналізовано літературні джерела за такими напрямами:

1. Особливості початкового етапу відбору у волейболі.
2. Значення вікових особливостей дитини для гри в волейбол.
3. Особливості методики відбору для занять волейболом.
4. Технічна підготовленість спортсменів на початковому етапі відбору волейболістів.

# РОЗДІЛ 3. ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ВІДБОРУ

## 3.1 Спортивна техніка і технічна підготовленість

Під спортивною технікою варто розуміти сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне рішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань. Спеціалізовані положення й рухи спортсменів, що відзначаються характерною руховою структурою, але взяті поза змагальної ситуації, називаються прийомами. Прийом або кілька прийомів, застосовуваних для рішення певного тактичного завдання, є дією.

Технічна підготовленість - ступінь освоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту й спрямованої на досягнення високих спортивних результатів. Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а варто представляти як складову частину єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно взаємозалежні з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, у якій виконується спортивна дія. Цілком природно, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим у більшій мірі він підготовлений до рішення складних тактичних завдань, що виникають у процесі змагальної боротьби, тим ефективніше він може протистояти атакуючим діям суперника й одночасно ставити останнього в складні становища[9].

Під технікою рухів у будь-якому виді спорту варто розуміти систему послідовних рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил, що діють на тіло спортсмена, з метою найбільш ефективного використання їх для досягнення найбільш високих спортивних результатів.

Розвиток тактики спорту, зміна правил змагань, спортивного інвентарю й т.д. помітно впливають на зміст технічної підготовленості спортсменів. Так, наприклад, у греко-римській боротьбі скорочення часу двобоїв, підвищення вимогливості суддів до активного ведення боротьби й ін. істотно позначилося на характері й співвідношенні рухових дій кваліфікованих спортсменів.

На розвиток спортивної техніки особливо вплинули результати наукових досліджень в області керування рухами технічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються в різним видах спорту. Безліч нових варіантів спортивної техніки, ефективних прийомів і дій є наслідком спільної роботи тренерів і обдарованих спортсменів.

У структурі технічної підготовленості дуже важливо виділяти базові й додаткові рухи.

Базові рухи й дії становлять основу технічної оснащеності даного виду спорту. Без них неможлива ефективна змагальна боротьба з дотриманням існуючих правил. Освоєння 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 окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їхніми індивідуальними особливостями. Саме ці додаткові рухи й дії багато в чому формують індивідуальну технічну манеру, стиль спортсмена.

По ступені освоєння прийомів і дій технічна підготовленість характеризується трьома рівнями:

1) наявністю рухових уявлень про прийоми й дії й спроб їхнього виконання;

2) виникненням рухового вміння;

3) утворенням рухової навички.

Здатність до створення виразних уявлень про рухи є важливим чинником, що обумовлює як ефективність технічного вдосконалювання, так і реалізацію освоєних умінь і навичок.

Рухове вміння відрізняють нестабільні й не завжди адекватні способи рішень рухового завдання, значна концентрація уваги при виконанні окремих рухів, відсутність автоматизованого керування ними. Характерними рисами рухової навички, навпроти, є стабільність рухів, їхня надійність і автоматизованість.

Результативність техніки обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю для суперника.

Ефективність техніки визначається її відповідністю розв'язуваним завданням і високому кінцевому результату, відповідністю рівню фізичного, технічного, психологічного й іншого видів підготовленості.

Стабільність техніки пов'язана з її стійкістю, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена. Варто враховувати, що сучасна тренувальна й особливо змагальна діяльність характеризуються більшою кількістю «заважаючих» факторів. До них відносяться активна протидія суперників, прогресуюче стомлення, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, устаткування, недоброзичливе поводження вболівальників й ін. Здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах є основним показником стабільності техніки й багато в чому визначає рівень технічної підготовленості в цілому.

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби. Досвід показує, що прагнення спортсменів зберігати тимчасові, динамічні й просторові характеристики рухів у будь-яких умовах змагальної боротьби до успіху не приводять. Наприклад, у циклічних видах спорту спроба зберегти стабільні характеристики рухів у другій половині дистанції приводить до значного зниження швидкості. Разом з тим компенсаторні зміни спортивної техніки, викликані прогресуючим стомленням, дозволяють спортсменам зберегти або навіть трохи збільшити швидкість у другій половині дистанції. Наприклад, плавці високого класу наприкінці дистанції часто збільшують темп рухів, що дозволяє їм підтримувати високу швидкість при зменшуваних внаслідок стомлення силових можливостях і відстані, що проходить в результаті кожного циклу рухів.

Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу й простору. За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, що супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшою напругою психічних можливостей спортсмена. Застосування таких варіантів техніки дозволяє істотно інтенсифікувати тренувальну й змагальну діяльність.

У спортивних іграх, єдиноборствах, складних-координаційних видах спорту важливим показником економічності є здатність спортсменів до виконання ефективних дій при їхній невеликій амплітуді й мінімальному часі, необхідному для виконання.

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника є важливим показником результативності в спортивних іграх і єдиноборствах. Досконалою тут може бути тільки техніка, що дозволяє маскувати тактичні задуми й діяти зненацька. Тому високий рівень технічної підготовленості передбачає наявність здатності спортсмена до виконання таких рухів, які, з одного боку, досить ефективні з погляду досягнення мети, а з іншого боку - не мають чітко виражених інформативних деталей, що демаскують тактичний задум спортсмена.

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 швидкісно-силових видах спорту пов'язана зі створенням передумов до розвитку максимальних показників потужності й ефективним використанням для цього функціональних резервів, зовнішніх сил і інерції. Технічне вдосконалювання в циклічних видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості, вимагає високої ефективності стандартних, багаторазово повторюваних рухів з погляду їхньої стійкості, варіативності, економічності. У складних координаційних видах спорту (спортивна й художня гімнастика, стрибки у воду, фігурне катання й ін.) технічна підготовленість визначається складністю й красою рухів, їхньою виразністю й точністю, тому що саме ці характеристики визначають рівень спортивного результату[16,22].

Технічна оснащеність у спортивних іграх пов'язана як із широтою технічного арсеналу, так і з умінням спортсмена вибирати й реалізовувати найбільш ефективні рухові дії у варіативних ситуаціях при недостатній інформації й гострому дефіциті часу.

## 3.2 Завдання, стадії, етапи технічної підготовленості спортсменів у волейболі

### 3.2.1 Основні завдання технічної підготовленості волейболістів

Головні завдання процесу вдосконалювання технічної майстерності спортсменів наступні:

1. Досягнення високої стабільності й раціональної варіативності спеціалізованих рухів - прийомів, що становлять основу техніки виду спорту.

2. Послідовне перетворення освоєних прийомів основ техніки в доцільні й

ефективні змагальні дії.

3. Удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики й ритму з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

4. Підвищення надійності й результативності техніки дій спортсмена в екстремальних змагальних умовах.

5. Удосконалювання технічної майстерності спортсменів виходячи з вимог спортивної практики й досягнень науково-технічного прогресу.

Засобами практичного рішення завдань удосконалювання технічної майстерності спортсменів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі й допоміжні вправи, різні тренажерні пристрої й ін.

Оволодіння технікою виду спорту й спортивно-технічне вдосконалювання неможливе без вивчення спеціальної літератури й техніки провідних спортсменів, вивчення впливу середовища на структуру техніки, використання засобів термінової інформації, аналізу кіно- й фотоматеріалів, власного досвіду й ін.

У процесі технічного вдосконалювання застосовуються словесні, наочні й практичні методи. Залежно від кваліфікації спортсменів, рівня їхньої підготовленості, етапу навчання рухам переважно використається той або інший метод або їхнє сполучення. В останні роки при навчанні рухам, особливо складним, у практиці стали широко використати наочні методи, що дозволяють спортсменові оперативно одержувати інформацію про темпоритмові, просторові і динамічні характеристики рухів, і на цій основі коректувати процес навчання.

### 3.2.2 Стадії технічної підготовленості волейболістів

Процес становлення й удосконалювання технічної майстерності підрозділяється на наступні стадії

1) стадія створення першого уявлення про рухову дію й формування установки на навчання їй. Виникаючі при цьому психомоторні реакції й спрямованість волі на виконання дії створюють відповідну функціональну надбудову. Досягається це застосуванням словесних і наочних методів, при використанні яких формуються установки й основні шляхи освоєння техніки. Інформація, яку одержує спортсмен на цій стадії, повинна представлятися в найбільш загальному виді й чітко характеризувати головний механізм руху. Увага спортсмена концентрується на основних частинах рухових дій і способах їхнього виконання. Деталі спортивної техніки, особливості її становлення залежно від індивідуальних і інших особливостей на цьому етапі не розглядаються, тому що вони можуть ускладнити рішення поставлених завдань.

2) стадія формування первісного вміння; що відповідає першому етапу освоєння дії. У цій стадії формується вміння виконувати основну структуру руху. Тут відзначається генералізація рухових реакцій, не завжди раціональна внутрішньо м'язова й між м'язова координація, які пов'язані з іррадіацією процесів порушення в корі великого мозку.

Ці особливості визначають орієнтацію тренувального процесу -оволодіння основами техніки й загальний ритм дії. Особливу увага необхідно розвивається варіативна навичка. У спортсменів, що досягли цієї стадії технічної досконалості, спостерігається високий ступінь досконалості спеціалізованих сприйняттів (почуття часу, почуття темпу, почуття зусиль, що розвивають, і ін.), а також здатність до досконалого керування рухами за рахунок реалізації основної інформації, що надходить від рецепторів м'язів, зв'язок, сухожиль.

Педагогічними завданнями цієї стадії є: удосконалювання технічної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і всього різноманіття умов, характерних для змагальної діяльності; забезпечення максимального ступеня погодженості рухової й вегетативної функцій, удосконалювання здатності до максимальної реалізації функціонального потенціалу при виконанні відповідних рухових дій; ефективне застосування засвоєних дій при зовнішніх умовах, які змінюються, і при різному функціональному стану організму.

Найважливіше значення на цій стадії здобуває формування в спортсмена узагальненої почуттєвої моделі (образа) цілісного руху, почуттєвого й логічного контролю. В основі останнього лежить мислення, глибоке розуміння й усвідомлення значимості використання закономірностей керування рухами.

### 3.2.3 Етапи технічної підготовленості волейболістів

Описані вище стадії вдосконалювання технічної майстерності дозволяють розмежувати процес технічного вдосконалювання на відносно самостійні й взаємозалежні ланки й виділити в загальній структурі процесу навчання три етапи.

Перший етап - початкове розучування. У його процесі створюється загальне уявлення про рухову дію й формується установка на оволодіння нею, вивчається головний механізм руху, формується ритмічна структура, попереджуються й усуваються грубі помилки.

Другий етап - поглиблене розучування. Деталізується розуміння закономірностей рухової дії, удосконалюється його координаційна структура за елементами руху, динамічним і кінематичним характеристикам, удосконалюється ритмічна структура, забезпечується їхня відповідність індивідуальним особливостям спортсменів.

Третій етап - закріплення й подальше вдосконалювання. Навичка стабілізується, удосконалюється доцільна варіативність дій стосовно до індивідуальних особливостей спортсмена, різним умовам, у тому числі й при максимальних проявах рухових якостей.

Перший етап у цьому випадку відповідає першим двом стадіям, другий -третій стадії й третій - четвертій і п'ятій стадіям становлення й удосконалювання технічної майстерності.

Важливим методичним положенням, що сприяє формуванню досконалої, стабільної й варіативної технічної майстерності спортсменів, що дозволяє ефективно діяти в екстремальних змагальних ситуаціях, є використання в тренувальному процесі методів ускладнення умов виконання прийомів, діяльності при різних станах організму, що утрудняють виконання дій.

Способами ускладнення умов виконання прийомів і дій є:

- ускладнення й розширення варіантів вихідних проміжних і кінцевих положень, підготовчих дій;

- обмеження або розширення просторових границь виконання прийомів і дій;

- обмеження тимчасових відрізків дій;

- ускладнення умов орієнтування в просторі й часі;

- виконання прийомів і дій у незвичних умовах (покрив площадки, форма, маса й деталі спортивного снаряда, час, кліматичні умови й ін.);

- різні варіанти опору умовного супротивника;

- неадекватні реагування партнерів і ін.

До способів, що ускладнюють виконання дій при різних станах організму, відносяться виконання дій на тлі значного фізичного стомлення; підвищеної емоційної напруги; відволікання, розподіленої уваги; ускладнення діяльності окремих аналізаторів і ін.

Звичайно, удосконалювання техніки в умовах значного стомлення може стати причиною розладу рухів, закріплення помилок. Однак негативні наслідки спостерігаються лише в тому випадку, якщо робота пущена на самоплив. Коли ж робота над технікою здійснюється методично правильно, із широким використанням різноманітних засобів і прийомів, що перебувають у строгій відповідності з поставленими завданнями й функціональними можливостями спортсменів, то в них формується раціональна стабільна техніка із широким спектром компенсаторних коливань в основних характеристиках структури руху.

У процесі навчання й удосконалювання техніки постійно виникають помилки. Їхнє своєчасне виявлення й з'ясування причин виникнення значною мірою обумовлюють ефективність процесу технічного вдосконалювання. Однак поряд із установленням характеру помилок і утруднень необхідно визначати ефективні методичні прийоми й засоби їхнього усунення й подолання.

Навчання й удосконалювання техніки спортивних вправ повинне бути тісно пов'язане із змагальними особливостями конкретного виду спорту, ведучими характеристиками, що визначають досягнення високого спортивного результату.

У цілісному руховому акті всі характеристики (динамічні, кінематичні й ритмічні) взаємозалежні. Однак при навчанні й удосконалюванні в кожному конкретному випадку варто акцентувати увагу на вдосконалюванні ведучих для даної дії рухових характеристиках техніки спортивної вправи. Тому при оволодінні спортивною технікою, її індивідуалізації й удосконалюванні необхідно виходити не тільки з біомеханічної доцільності прийомів, але також обов'язково враховувати і їх майбутні тактичні особливості, можливості застосування в доцільних й результативних змагальних діях.

Опановуючи технікою, спортсмен повинен особливо вдосконалювати гостроту м'язового почуття, зорових і рухових сприйняттів, почуття рівноваги й специфічні якості, зв'язані зі спеціалізованою змагальною діяльністю.

Спеціалізоване тренування аналізаторів, яким належить провідна роль у змагальній діяльності конкретного виду спорту, у процесі спортивно-технічного вдосконалювання приводять до розвитку специфічних якостей (почуття снаряда, води, снігу, часу, бою й т.д.), що визначають досягнення високого спортивного результату. Без цього будь-яка біомеханічна доцільна техніка рухів перетворюється у формальні рухові акти й не приводить до високих і стабільних спортивних результатів.

Однією з найважливіших методичних умов удосконалювання раціональної техніки є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку фізичних якостей. Відповідність кожного рівня розвитку фізичної підготовленості спортсмена рівню володіння спортивною технікою, її структурі й ступеня досконалості її характеристик - найважливіше положення методики технічної підготовки в спорті Розвиток фізичної підготовленості вимагає переходу на новий рівень технічної майстерності й навпаки - більше досконала технічна майстерність спортсмена вимагає нового рівня його фізичної підготовленості.

# ВИСНОВКИ

Етап початкового відбору прийнято називати етапом визначення придатності до спортивного удосконалювання. Цей етап умовно можна підрозділити на два підетапи, перший з яких присвячений відбору обдарованих дітей для надходження в ДЮСШ, а другий пов'язаний з оцінкою перспективності дитячих команд при комплектуванні, і їхній участі в змаганнях.

На першому підетапі початкового відбору визначається придатність дітей до занять волейболом. Другий підетап відбору покликаний розкрити більш приватні специфічні задачі, зв'язані, з одного боку, з визначенням перспективності юних волейболістів і розподілом їх по групах підготовки, а з іншого боку — з комплектуванням команд різного рангу (збірна групи, ДЮСШ, району, міста, республіки), а також з визначенням ігрового амплуа (основний і допоміжний нападаючі гравці).

Під технікою рухів у волейболі варто розуміти систему послідовних рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил, що діють на тіло спортсмена, з метою найбільш ефективного використання їх для досягнення найбільш високих спортивних результатів. У волейболі досить важливим моментом початкового етапу підготовки є вибір спрямованого розвитку тактики даного виду спорту, зміна правил змагань, спортивного інвентарю й т.д. помітно впливають на зміст технічної підготовленості спортсменів.

# СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананьев Б. Г. О взаимосвязи и развитии способностей и характера. — М.: АПН РСФСР, 1956.
2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. — М.: ФиС, 1980.
3. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. — М.: ФиС, 1978.
4. Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. Прогнозирование морфологических показателен у детей и подростков. — В сб.: Возраст и становление спортивного мастерства, Смоленск, 1974.
5. Боген М. М. Спортивная техника как предмет обучения.— Теория и практика физической культуры, 1981, № 7
6. Белинович В. В. Обучение в физическом воспитании.—М.: ФиС, 1958.
7. Бернштейн Н. А. Физиология движений.— В кн. Физиология труда. М., 1934.Вайцеховский С. М. Книга тренера. — М.: ФиС, 1971.
8. Волков В. М. Тренеру о подростке. — М.: ФнС, 1973.
9. Волков В. М. Актуальные вопросы биологии спортивного отбора.—ТиП, 1974, № 3.
10. Волков В. М. Биологические аспекты отбора и управления в юношеском спорте. — В сб.: Возраст и становление спортивного мастерства. Смоленск, 1974.
11. Волков В. М., Ромашов А. В., Николаев Н. Н. Спортивные способности детей. Смоленск, 1981.
12. Волков В. М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк). Смоленск, 1979.
13. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. — М.: ФиС, 1977.
14. Воронов П. М. Экспериментальное исследование влияния морфологической структуры тела на параметры рабочей деятельности спортсменов для ориентации в академическую греблю. Канд. дисс. Тарту, 1975.
15. Годик М. А., Шанина Т. А., Шатикова Г. Ф. О методике тестирования физического состояния детей. — ТиП, 1973, № 8.
16. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Докт. дисс. М., 1980.
17. Гуминскнй А. А. Возрастное развитие систем кислородного обеспечения организма и их совершенствование в процессе занятий спортом. Докт. дисс. М., 1973.
18. Дорохов Р. Н. Место и роль оценки физического развития и соматотипировання при отборе и ориентации детей и подростков в спорте. — В сб.: Медицинские аспекты подросткового возраста. Смоленск, 1979.
19. Донской Д. Д. Спортивная техника.— М: ФиС, 1962 83.
20. Занков Л. В. Наглядность и активизация учащихся в обучении.— М.: Учпедгиз, 1960.
21. Коробов А. В. Общие указания по обучению. — В кн.: Школа легкой атлетики. М, 1962.
22. Крестовников. А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений. — М.: ФиС, 1951.
23. Мазниченко В. Д. Двигательные навыки в гимнастике.— М.: ФиС, 1959.
24. Мазниченко В. Д. Обучение движениям (двигательным действиям).— В кн.: Теория и методика физ. воспитания, т. 1. М., 1976.
25. Мазниченко В. Д. Двигательные навыки в спорте (Метод разработки для студентов спорт, фак.). — Малаховка, МОГИФК, 1981.
26. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977.
27. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - К.: Вища шк., 1984. – 352 с.
28. Платонов В.Н. Теория спорта. – К., 1981.
29. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Ол. литература, 1997.
30. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики. – К.: «Цимневская», 2004. – 637 с.
31. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Ол. литература, 1997.
32. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 151 с.
33. Штарк Г.Изучение и совершенствование спортивной техники. // Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971 . –С. – 216 – 233.