

ЛЕКЦІЯ №6. ФАКТОРИ, ЯКІ ОБУМОВЛЮЮТЬ УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ

План

1. Технічна підготовка
2. Тактична підготовка
3. Фізична підготовка
4. Методи розвитку фізичних якостей

1. Технічна підготовка

Навчання технічним прийомам і тактичним діям здійснюється в процесі технічної й тактичної підготовки в комбінації з фізичною підготовкою.

Технічна підготовка – це педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння прийомами гри, що й забезпечує надійність ігрових дій спортсмена в змаганнях. Досконале оволодіння технікою гри – одна із центральних завдань підготовки ігровиків. Процес складний, він вимагає тривалого часу, тому спеціалізовані заняття спортивними іграми починають у дитячому віці, а технічна підготовка на всьому протязі багаторічної підготовки займає велике місце.

Щоб навчання техніці на початковому етапі проходило успішно, необхідно враховувати наступне. По-перше, ті, кого навчають, повинні опанувати раціональною, найбільш доцільною технікою, по-друге, цю техніку треба зробити для них доступною. Перша умова успішного навчання – розвиток спеціальних фізичних здатностей, від яких залежить оволодіння технікою, друге – уміле використання вправ, що підводять, вправи, що підводять, роблять складну техніку доступною для новачків, не спотворюючи при цьому її сутності.

У процесі вдосконалювання техніки домагаються міцного оволодіння прийомами гри. При цьому дуже важливе забезпечити надійність навичок виконання технічних прийомів як у звичайних, так і в складних умовах гри й змагань. Удосконалювання техніки здійснюється з обліком індивідуальних морфо-функціональних особливостей спортсменів, а також тієї ігрової функції, яку вони виконують у своїй команді.

Можна виділити основні фактори, які обумовлюють удосконалювання технічної майстерності спортсменів, які необхідно враховувати при навчанні техніці гри:

- Високий рівень розвитку спеціальних фізичних здатностей (руховий потенціал), від яких залежить ефективність технічних прийомів.
- Досконале оволодіння технікою всіх прийомів і способів їх виконання, високий ступінь надійності техніки в складних умовах гри й змагань.

- Високий рівень оволодіння індивідуальними тактичними діями при виконанні технічних прийомів.
- Високий ступінь надійності опорно-рухового апарата й систем організму, що несуть основне навантаження при багаторазовому виконанні прийомів гри.
- Володіння системою спеціальних знань.

На міцній технічній основі досягається високий рівень організації індивідуальних, групових і командних дій.

З обліком вищевикладеного навчання прийому гри відбувається в такій послідовності:

1. Розвиток спеціальних фізичних здатностей, ланок опорно-рухового апарата й тих груп м'язів, які несуть основне навантаження при виконанні досліджуваного прийому гри (підготовчі й загальнорозвиваючі вправи).
2. Оволодіння рухами, що становлять прийом гри (підвідні вправи).
3. З'єднання «частин» (рухів) у цілісний акт прийому гри (вправи по техніці).
4. Зроблене оволодіння способами реалізації прийомів гри й уміння повністю використовувати високий рівень спеціальних фізичних здатностей (вправи по техніці й тактиці).
5. Уміння ефективно й надійно застосовувати технічні прийоми і їх способи в грі з урахуванням конкретної ігрової обстановки (двосторонні ігри й змагання).
6. Володіння спеціальними знаннями.

Зазначеної послідовності навчання дотримуються, використовуючи спеціальні – підготовчі, що й підводять – вправи, а також вправи по техніці й тактиці. В остаточному підсумку об'єднанню всіх компонентів сприяють спеціальні завдання, які ставляться перед тими, яких навчають, у грі (змаганнях).

На початковому етапі всі ті, яких навчають, повинні міцно освоїти раціональну техніку прийомів гри. Засоби й методи тут універсальні для всіх, що займаються.

Удосконалювання (індивідуалізація) техніки відбувається з урахуванням індивідуальних особливостей кожного того, якого навчають, і його ігрової функції в команді.

В остаточному підсумку слід прагнути до високого рівня всебічної технічної підготовленості спортсменів. Це припускає формування в тих, яких навчають, міцної основи технічних прийомів, стійкої до факторів, що збивають, високу надійність при застосуванні основних прийомів гри й, нарешті, технічна майстерність стосовно до ігрової функції спортсмена в команді.

2. Тактична підготовка

Тактична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів у складній ігровій обстановці за допомогою тактичних дій, які являють собою раціональну форму організації змагальної діяльності спортсменів в ігрових видах спорту.

Поняття «тактична підготовка» більш об'ємне, чим поняття «навчання тактиці». Можна добре знати тактику спортивної гри, вивчити її теоретично, але тактично діяти в грі не ефективно. Вивчення тільки тактичних дій (індивідуальних, групових і командних) також недостатньо для досягнення високої результативності в грі. У процесі навчання необхідно добитися організаційної єдності тактики й техніки.

Можна виділити ряд факторів, які визначають успішність тактичних дій спортсменів в грі й змаганнях.

По-перше, високий рівень розвитку спеціальних якостей – швидкості складних реакцій, швидкості відповідальних дій, орієнтування, кмітливості й т.п.

По-друге, високий ступінь надійності арсеналу технічних прийомів у складних ігрових умовах.

По-третє, високий рівень оволодіння навичками індивідуальних і колективних тактичних дій у нападі й захисту.

Тому тактичну підготовку не можна зводити до навчання спортсменів тільки тактичним діям. Основу успішних дій спортсменів у грі становлять спеціальні якості, уміння раціонально й ефективно використовувати технічні прийоми (змагальні дії).

Власне тактичні дії служать своєрідною формою організації змагальної діяльності спортсменів індивідуально, у групах і команді в умовах протиборства із суперником. На цьому засновані етапи тактичної підготовки.

Перший етап. Розвиток у тих, яких навчають, певним фізичних, психічних і інтелектуальних якостей, що лежать в основі успішних тактичних дій (швидкість реакції й орієнтування, швидкість відповідних дій і перемикання з одних дій на інші, кмітливість, спостережливість).

Другий етап. Формування тактичних умінь у процесі навчання, прийомам гри (техніці). Досягається це двома шляхами.

По-перше, у міру оволодіння технічним прийомом його «з'єднують» з якостями, що обумовлюють успіх тактичних дій.

Наприклад, ті, яких навчають, при виконанні технічного прийому стежать за діями партнера (світловим табло): залежно від характеру обумовлених сигналів треба виконати те або інші завдання.

По-другу, на етапі вдосконалювання прийомів застосовують таку систему ускладнень, яка сприяє формуванню тактичних умінь.

Наприклад, подача на точність у волейболі. На цій основі легко засвоюються індивідуальні тактичні дії при подачі: подача на гравця, що слабо володіє прийманням, на гравця, що вступив у гру при заміні, що виходить до сітки із задньої лінії.

Третій етап. Вивчення власне тактичних дій: індивідуальних, групових і командних у нападі й захисті. На перший план тут виступають вправи по тактиці, ігрові вправи й навчальна двостороння гра. Двосторонню гру вводять поступово, їй передують підготовчі й рухливі ігри, естафети.

Четвертий етап. Інтеграція тактичних дій в ігрову змагальну діяльність. Для цього застосовують спеціальні завдання в навчальній двосторонній грі й установки в контрольних іграх і під час календарних ігор (змагань).

Таким чином, формування тактичних умінь починається ще з підготовчих вправ, що й підводять, триває у вправах по техніці, досягаючи найвищого вираження у вправах по тактиці, у навчальних, контрольних іграх і змаганнях. У сучасних ігрових видах спорту яскраво виражена тенденція розвитку швидкісної гри й ускладнення тактичних комбінацій.

Тому особливо важливо навчити спортсмена оцінювати розташування гравців (своїх і суперника) на майданчику, положення й напрямок польоту м'яча (шайби) відгадувати дії партнерів і розгадувати задум суперників, швидко аналізувати виниклі обставини й, вибравши найбільш довірливу дію, ефективно виконати його.

З урахуванням сказаного виділяють основні напрямки тактичної підготовки: постійна увага розвитку спеціальних здатностей і якостей; визначення раціональної послідовності вивчення тактичних прийомів, їх комбінація й чергування вміння реалізувати, розбудова якості й здатності (тактичного характеру) у процесі виконання технічних прийомів; формування тактичних умінь у процесі навчання технічним прийомам; установлення раціональної послідовності вивчення тактичних дій (індивідуальних, групових і командних) у нападі й захисті з урахуванням послідовності вивчення технічних прийомів у нападі і захисті: удосконалювання навичок тактичних дій у процесі інтегральної підготовки (взаємозв'язок тактичної підготовки з технічної, система завдань у навчальних іграх, установка в контрольних іграх і змаганнях).

На цьому засновані завдання тактичної підготовки:

- Створити передумови для успішного навчання тактиці гри (розвиток необхідних здатностей і якостей).
- Формувати тактичні вміння в процесі навчання прийомам гри (техніці).
- Забезпечити високий ступінь надійності прийомів гри при виконанні тактичних дій.

- Опанувати основою індивідуальних, групових і командних тактичних дій у нападі й захисті.
- Удосконалювати тактичні вміння з урахуванням ігрової функції спортсмена в команді.
- Формувати вміння ефективно використовувати техніку й тактичні дії залежно від умов (стан партнерів, суперника, зовнішні умови).
- Вивчити команди суперника, їх технічний арсенал, тактичну й вольову підготовленість.
- Вивчити передову тактику провідних команд країни й найсильніших закордонних команд.

3. Фізична підготовка

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей органів і систем організму тих, яких навчають. Які створюють сприятливі умови для зробленого оволодіння навичками гри. Фізична підготовка повинна бути пов'язана з техніко-тактичної й змагальною підготовкою.

Фізична підготовка складається із загальної й спеціальної, між ними існує тісний зв'язок.

Завдання загальної фізичної підготовки:

- укріплення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку, формуванню постави;
- розвиток основних рухових якостей (швидкості, сили, координаційних здатностей (спритності), витривалості, гнучкості);
- удосконалювання життєво важливих рухових навичок і вмінь (у бігу, стрибках, метаннях, плаванні й ін.);
- зміцнення основних ланок опорно-рухового апарату й груп м'язів, що несуть головне навантаження в спортивній грі при виконанні спеціальних завдань на тренуванні й у змаганнях.

Засоби, які використовують для розв'язку завдань загальної фізичної підготовки, можна розділити на групи: загальнорозвиваючі вправи, стретчинг і заняття іншими видами спорту (стосовно вибраної спортивної гри).

Загальнорозвиваючі вправи спрямовані на розвиток швидкості, сили, координаційних здатностей, гнучкості, витривалості; на вдосконалювання навичок у ходьбі, бігу, стрибках, метанні; на зміцнення зв'язкового апарату гомілковостопних, колінних,

плечових і лучезап'ястних суглобів, певних груп м'язів і т.д.; на формування правильної поставки (особливо в дітей).

Завдання спеціальної фізичної підготовки є спеціальні підготовчі вправи, які дозволяють розбудовувати фізичні здатності, специфічні для конкретної спортивної гри. Сюди входять вправи для розвитку швидкості рухової реакції й орієнтування, спостережливості, швидкості відповідних дій, швидкості переміщення (робота ніг), стрибкості, уміння швидко переходити зі статичного положення в рух і зупинятися після швидкого переміщення, сили й швидкості скорочення м'язів, що брав участь у виконанні основних технічних прийомів гри, координаційних здатностей (спритності), гнучкості, необхідних для оволодіння раціональною технікою гри; спеціальної витривалості (прижжкової, швидкісної, силовий); акробатичні вправи, вправи по техніці й тактиці гри; двостороння гра.

Підготовчі вправи по способу виконання діляться на вправи без предметів, із предметами – набивними м'ячами, зі скалкою, гумовими амортизаторами, гантелями й іншими обтяженнями (для ланок тіла й усього тіла), на тренажерах. Велике місце займають спеціально відібрані й розроблені ігри й естафети.

4 Методи розвитку фізичних якостей

Успішність у розв'язку завдань фізичної підготовки залежить також від правильного вибору й умілого застосування методів.

Методи розвитку сили й швидкісно-силових якостей

1. Методи короточасних зусиль характеризується виконанням вправи, при якому той, якого навчають, проявляє силу, найбільшу для нього в даному тренувальному занятті. По інтенсивності це максимальні, або граничні, зусилля – 90-100% від максимальних і субмаксимальні, або близько граничні зусилля – 80-90% від максимальних результатів. Кількість повторень в одному підході у вправі з максимальним зусиллям відповідно 2-3 повторення, 3-6 підходів і 3-4 хв.

2. Метод неграничних зусиль – 30-50% від максимальних, що проявляються при граничній швидкості виконання вправ. Число повторень 10-16, число підходів 3-5, інтервал відпочинку – 2-3 хв.

3. Метод сполученого (сполученого) впливу. Характеризується розвитком сили й швидкісно-силових якостей у рамках структури технічного прийому або його ланок.

Наприклад, виконання прийому гри з обтяженням усього тіла.

4. Кругове тренування. Організує 6-12 «станцій». Вправи підбирають так, щоб у роботу послідовно утягувалися основні групи м'язів. Завдання індивідуальні для кожного того, якого навчають, (по кількості раз, величині обтяження, за часом). Спочатку починають

із 50-60% максимального навантаження збільшують. По спрямованості кругове тренування буває силова, швидкісно-силова й на комбінацію швидкісно-силової й технічної підготовки.

Методи розвитку швидкості

1. Повторний метод. Суть його зводиться до виконання вправ з близько граничною, максимальною й перевищуючою її швидкістю. Враховуючи більшу роль швидкості реакції в спортивних іграх, слід роздільно виконувати завдання у відповідь на сигнал (переважно здоровий) і на швидкість виконання окремих рухів і завдань.

Тривалість виконання завдання така, протягом якої підтримується максимальна швидкість – від 5 до 15-20 с. Період відпочинку між вправами повинен підготувати спортсмена до роботи – він коливається від 30 до 5 хв залежно від характеру вправ і стану того, якого навчають.

2. Збільшення швидкості об'єкта, що рухається.

3. Збільшення раптовості появи об'єкта.

Наприклад, приймання м'яча у волейболі, коли протилежний майданчик закритий шторою. Спочатку м'яч посилають передачею й по високій траєкторії, потім траєкторію знижують, а швидкість польоту м'яча збільшують; надалі м'яч направляють подачею й, нарешті нападаючим ударом.

4. Скорочення відстані до об'єкта, що рухається. Наприклад, той, кого навчають, ловить м'яч на великій відстані; потім відстань зменшується, а швидкість польоту збільшується.

5. Збільшення числа можливих змін обстановки. Спочатку той, кого навчають, реагує на два сигнали двома відповідними діями, потім на три трьома і т.д. Тут незамінні спеціальні обладнання зі світловими сигналами й т.п.

6. Метод сполученого впливу.

Наприклад, переміщення з обтяженнями і т.п.

7. Виконання вправ в ускладнених умовах. Наприклад, стартовий ривок з незвичайного вихідного положення, з обтяженням, біг або стрибки з подоланням опору амортизатора й т.п.

8. Виконання вправ у полегшених умовах з більш високою швидкістю, наприклад біг під ухил.

9. Кругове тренування. Вправи підбирають так, щоб у роботі брали участь основні групи м'язів і суглоби, щоб проявлялися швидкість реакції, швидкість одиночного скорочення й частота рухів.

10. Ігровий метод. Виконання вправи на швидкість у рухливих іграх і спеціальних естафетах.

11. Змагальний метод. Виконання завдань із граничною швидкістю в умовах змагання.

Методи розвитку витривалості

1. Змінний метод. Безперервне чергування прискорень і повільного бігу, серійних стрибків на повну силу зі стрибками через скакалку з невеликою інтенсивністю і т.д.

2. Збільшення інтенсивності при скороченні тривалості. Скорочується час гри (таймів, партій), однак необхідно проводити їх більш інтенсивно. Збільшується число прийомів у порівнянні з тим, як це має місце в грі.

3. Зменшення інтенсивності навантаження при збільшенні тривалості. Збільшення ігрового часу, числа ігрових дій у порівнянні зі звичайними умовами.

4. Початковий метод виконання спеціального комплексу вправ. Тому, кого навчають, доводиться послідовно виконувати вправи для розвитку сили, швидкості, спритності в різних комбінаціях. Цієї ж мети може досягти й кругове тренування. Для розвитку ігрової витривалості ті, яких навчають, виконують поточно ряд імітацій технічних прийомів, а також і самі прийоми.

Методи розвитку координаційних здатностей (спритності).

1. Метод ускладнення раніше засвоєних вправ. Ускладнення досягають зміною вихідних положень, включенням додаткових рухів.

2. Метод двостороннього освоєння вправ. Передбачається виконання вправ у ліву й праву сторону, лівою й правою рукою, ногою і т.д. Це стосується також техніки гри й удосконалювання прийомів.

3. Зміна (посилення) протидії, що займаються в парнях і групових вправах.

4. Зміна просторових границь. У знайомих справах і іграх змінюють границі майданчика, величину дистанції, кількість граючих і т.п.

5. Виконання знайомих рухів у невідомих заздалегідь комбінаціях (за завданням, у відповідь на сигнали і т.д).

6. Вправи на перемикання в технічних прийомах тактичних діях.

Методи розвитку гнучкості

Спрямовані на розвиток рухливості в тих суглобах, які беруть участь у виконанні прийомів гри, на розтягування м'язів і сухожилів. Вправи виконують із великою амплітудою: різні нахили, обертання, змахи і т.д.

Вправи для розвитку гнучкості ділять на активні й пасивні: активні виконують без обтяжень і з обтяженнями, пасивні – за допомогою партнера або з обтяженнями. Вправи проводять серіями по 4-5 рухів, поступово збільшуючи амплітуду. Поряд з освоєнням вправ для розвитку гнучкості необхідно вчити тих, яких навчають, умінню розслаблятися.

При виборі засобів і методів фізичної підготовки необхідно враховувати вікові особливості тих, кого навчають, і рівень їх підготовленості.

Вплив властиво засобів спортивної гри на різнобічний фізичний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Тому на початковому етапі занять спортивною грою вправи по техніці, тактиці й двостороння гра можуть не виявляти бажаного фізичного навантаження на організм, тих, що займаються. Щоб навантаження було оптимальним у заняттях застосовують широке коло загально розвиваючих і підготовчих вправ.

Контрольні питання й завдання

1. Назвіть фактори, які обумовлюють успішність навчання в спортивних іграх.
2. Назвіть фактори, які обумовлюють удосконалювання технічної майстерності спортсменів.
3. Охарактеризуйте етапи тактичної підготовки.
4. Які завдання тактичної підготовки?
5. Які завдання й засоби загальної фізичної підготовки?
6. Які завдання й засоби спеціальної технічної підготовки?

Рекомендована література

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільськ : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементам техніки волейболу. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
7. Радченко О., Смолюк В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>
2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvlu.org/uk>
4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org>.