

ХДАФК, 2014 р. – 110 с.

2. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н. А. Бернштейн; под ред. В.П. Зинченко. Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. –604 с.

3. Толмачев С.М. Методика обучения технико-тактическим действиям юных борцов-самбистов на этапе начальной подготовки с использованием специализированных игровых комплексов: Автореф. дис. канд. пед наук. Омск, 1992. – 119 с.

4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х Кн. 2 / Г.С. Туманян // Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.

5. Шулики Ю.А. Борьба греко-римская [Текст] / Ю.А. Шулики // Учебник для СДЮШОР. – Ростов-на-Дону, 2004. – 776 с.

¹ДОЛГОПолов Д.О., магістрант

²ПАСВСЬКИЙ В.В., к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Анотація В статті розглядаються питання взаємозв'язку та розвитку фізичних якостей і рухових вмінь.

Ключові слова: фізична підготовка, технічна підготовка, рухові якості, змагальна діяльність.

Вступ. Наявність двох сторін рухових функцій спортсмена, навичок і фізичних якостей, визначає в процесі тренування два основних напрямки: формування спортивних рухів (технічна підготовка) і виховання фізичних якостей (фізична підготовка). Істотне значення має проблема взаємозв'язку між технікою рухів і руховими якостями. Майже кожен вправу можна виконувати, імітуючи техніку рухів певного виду спорту, і тим самим удосконалювати техніку спільно з вихованням фізичних якостей [2, 4, 5].

Оцінка взаємозв'язку цих якісних сторін рухової діяльності полягає в тому, що кожна з них, маючи свої специфічні особливості, в той же час є функцією одного і того ж нервово-м'язового апарату. Цей взаємозв'язок обумовлений також спільністю умовно-рефлекторних механізмів, що лежать в основі освіти як рухових навичок, так і розвитку фізичних якостей [2].

Ряд авторів відзначають, що з педагогічної точки зору основними показниками тренуваності є:

- а) технічна підготовленість спортсмена;
- б) фізична підготовленість спортсмена.

Показано також, що ці показники настільки взаємопов'язані, що часом важко навіть визначити, де закінчується один, а де починається інший.

Результати дослідження. Більшість фахівців вважає, що між рівнем розвитку фізичних якостей і ступенем формування рухової навички існує

певна функціональна залежність, вважаючи при цьому, що фізичні якості відіграють провідну роль у процесі формування рухових навичок у спортсменів [1, 3].

Відзначається, що важливе значення має проблема виявлення оптимального взаємозв'язку процесу розвитку фізичних якостей та процесу формування рухових навичок. Отримання даних про зовнішню форму і внутрішню структуру рухів, про взаємозв'язок фізичних якостей спортсменів і їх спортивних досягнень дозволяє побачити недоліки в спортивно-технічній і фізичній підготовленості спортсменів і намітити ефективні шляхи їх усунення. Подальше вдосконалення методики тренування буде залежати від раціонального поєднання процесів розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

Так, значний інтерес представляє той факт, що в багатьох випадках специфічний розвиток м'язової сили спостерігається у представників одного виду спорту [1, 4]. Це обумовлено вузькою спортивною спеціалізацією, що полягає в тому, що спортсмен досконало опановує техніку бігу, стрибків, метань, спортивних ігор, тощо.

Очевидно, з урахуванням цих обставин багато авторів виділяють «найбільш важливі» (специфічні) групи м'язів, рівень розвитку яких вирішальним чином позначається на спортивному результаті. Так, у штангістів «основними» групами м'язів виявилися розгиначі плеча, тулуба і стегна у баскетболістів і волейболістів згиначі тулуба і розгиначі гомілки, у спринтерів згиначі я розгиначі стегна і розгиначі стопи, у яхтсменів згиначі тулуба [5] і т.д.

Крім наведених вище прикладів, у науково-методичній літературі є й інші матеріали, які прямо або побічно вказують на взаємозв'язок між різноманітними руховими навичками і рівнем розвитку фізичних якостей. Хоча сам факт такого взаємозв'язку не викликає сумнівів, ці дані представляють інтерес тому, що показують конкретне вираження цієї залежності в кожному окремому випадку і дозволяють більш раціонально здійснювати процес спортивного вдосконалення.

Розглядаючи спортивну техніку як форму прояву фізичних здібностей спортсмена, необхідно відзначити, що оволодіння і повноцінне застосування технічних дій у складних умовах спортивної діяльності зокрема, у волейболі, виявиться неможливим без відповідного рівня фізичного розвитку, причому навіть бездоганне володіння технікою не може компенсувати недоліки у фізичній підготовці. Пов'язано це з тим, що «навик» може розвиватися і вдосконалюватися лише в тому випадку, якщо той хто навчається володіє певним рівнем розвитку фізичних якостей. Високорозвинені фізичні якості повинні стати необхідним «будівельним матеріалом» для сучасної техніки, яка, в свою чергу, повинна створювати найкращі умови для прояву фізичних якостей. Тому назріла гостра необхідність фізичну підготовку здійснювати на основі суворого обліку особливостей техніки гри [4].

Так, показано, що систематичний розвиток спеціальних фізичних можливостей сприяє більш швидкому оволодінню технічними прийомами гри в волейбол на початковому етапі навчання, а надалі є необхідною умовою

підвищення спортивної майстерності. Взаємозв'язок сторін підготовки волейболістів заснований на закономірностях формування рухових навичок, на взаємозв'язку оволодіння навичками і розвитку фізичних здібностей. Автори пишуть, що здійснюється взаємна залежність і безперервний зв'язок між фізичною підготовкою і технікою гри. Особливе місце в спеціальній фізичній підготовці волейболістів автори відводять швидкісно-силової, відзначаючи при цьому, що взаємодія цих основних якостей має велике значення в техніці і грає в ній провідну роль (нападаючий удар, подача і т.д.).

Інші автори відзначають, що заняття акробатикою дозволяють швидко опанувати технікою гри з м'ячем і надалі успішно її вдосконалювати. Технічне вдосконалення залежить від рухливості в суглобах, швидкості реакції, спритності, швидкості і т. д. А виконання такого технічного прийому, як нападаючий удар, вимагає вміння координувати рухи і орієнтуватися в просторі [2, 3].

У ряді робіт стверджується, що фізична підготовка тісно пов'язана з технічною, тактичною та психологічною підготовкою. Вона сприяє якнайшвидшому оволодінню і більш міцному закріпленню технічних прийомів і навичок. Пропонують для розвитку певних фізичних якостей і вдосконаленню технічних прийомів волейболу, використовувати спеціальні вправи, подібні за характером виконання і структурі тим чи іншим технічним прийомам. [1, 3].

Деякі фахівці вказують на тісний взаємозв'язок і пряму взаємозалежність основних частин спортивної підготовки (фізичну, технічну і тактичну). З одного боку, відзначають автори, фізична досконалість певною мірою є передумовою для розвитку техніки і тактики, з іншого боку, завдяки впливу в ході тренування техніки і тактики, вдосконалюється і атлетичний компонент. Висловлюються також думки про те, що на етапі високої спортивної майстерності головне завдання атлетичного тренування полягає в індивідуальному поліпшенні спеціальних фізичних якостей відповідно цільової функції і спеціалізації гравців. З методичної точки зору атлетичні особливості гравців є передумовою для освоєння і подальшого успішного розвитку, а також для вдосконалення техніки і тактики. Для розвитку сили волейболістів рекомендується застосовувати вправи, близькі за своєю структурою до ігрових дій і технічних прийомів, спрямованих на розвиток тих груп м'язів, які несуть основне навантаження при виконанні технічних прийомів волейболу .

Дослідження показують, що спеціальні вправи швидкісно-силової підготовки сприяють значному розвитку загальних і спеціальних швидкісно-силових якостей, освоєння основних технічних прийомів гри у волейбол і вдосконаленню раніше освоєних технічних прийомів.

Пропонуються також тренувальні вправи для виховання фізичних якостей волейболістів підбирати таким чином, щоб вони відповідали технічному прийому за всіма параметрами, тобто походили не тільки зовні, але і по самій структурі. При цьому вони повинні надавати не тільки диференційний вплив на найбільш потрібні в даному випадку групи м'язів, а й

викликати у волейболіста вміння концентрувати зусилля на найважливішому моменті або фазі того чи іншого технічного прийому [5].

Висновки. Узагальнення передового досвіду підготовки спортсменів свідчать про значну роль фізичної та технічної підготовленості в досягненні вищих спортивних результатів у волейболі, що доводить необхідність подальшого вивчення їх структури, змісту та методології вдосконалення.

Процес формування спортивних рухів (технічна підготовка) і виховання фізичних якостей (фізична підготовка) нерозривно пов'язані і зумовлюють один одного: спортивна техніка сприяє прояву фізичних можливостей спортсмена, а відповідний рівень розвитку фізичних якостей підвищує ефективність використання спортивної техніки.

Технічне вдосконалення спортсмена і розвиток його фізичних якостей має здійснюватися не ізольовано, а у взаємозв'язку один з одним. Причому питання про оптимальні співвідношення цих сторін рухової діяльності спортсмена і, зокрема, про те, як поєднувати технічну, фізичну й інші сторони підготовленості волейболіста, з'ясовано недостатньо повно і вимагає подальшого обґрунтування та практичного вирішення.

Список використаної літератури:

1. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки : блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 212.
2. Волейбол : учебник для студентов вузов физической культуры / [под общей редакцией А. В. Беляева, М. В. Савина]. – М., 2002. – 368с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294с.
4. Осадчий О. В. Аналіз техніки гри в волейбол за допомогою педагогічних спостережень та відеозапису / О. В. Осадчий // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2001. – № 7. – С. 68–72.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ПУЛЯЄВ І.О., магістрант

Харківська державна академія фізичної культури

ВПЛИВ СИЛОВИХ ВПРАВ НА РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. Визначено ступінь впливу показників силової підготовки на загальну фізичну підготовленість і спортивний результат у бігу на середні