

Техніка гри у волейбол та фактори, які впливають на успішність її виконання

Паєвський В. В., Перевозник В. І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуті рекомендації, щодо факторів, які впливають на успішність виконання елементів техніки гри у волейбол. У результаті аналізу встановлені більш ефективні засоби та методи удосконалення техніки гри у волейбол.

Ключові слова: технічні дії; швидкі переміщення; стрибки; падіння; точність.

Багатьма авторами підкреслюється складна структура технічних дій у волейболі. Майстерність волейболіста пов'язана зі швидкістю і точністю виконання прийомів техніки (Абдулаев, & Моисеенко, 2017; Градусов, Лисянский, & Мельник, 2011; Мельник, & Градусов, 2015; Силка, & Паєвський, 2017).

М. Д. Ашібоков (Ашибоков, 2006) відзначає, що на швидкість і точність впливає не тільки сама техніка (спосіб), а й процес організації рухів. Удосконалення технічної майстерності волейболіста безпосередньо пов'язано зі становленням швидкості і точності рухових дій. У зв'язку з цим, вважається методично доцільним зосереджувати зусилля на найбільш важливих рухах і найбільш вигідних способах швидкого їх виконання. Основними видами рухових актів волейболістів є швидкі переміщення, стрибки, падіння, виконання яких пов'язане з певним ризиком і вимагає від гравців сміливості і самовладання (Вертель, 2011).

Складність ігрових дій полягає в тому, що цей арсенал технічних прийомів доводиться застосовувати в різних поєднаннях і умовах, які вимагають швидкого перемикавання з одних форм рухів на інші, зовсім інші за ритмом, швидкістю і характером (Гужва, & Паєвський, 2016; Зінченко, & Паєвський, 2017; О. О. Шевченко, Горчанюк, & to distinguish from О. О. Шевченко 2016).

Ю. Д. Железняк (Железняк, Портнов, Савин, & Лексаков, 2012) вважає, що актуальна проблема підготовки юних волейболістів – підвищення ефективності змагальних дій на основі розвитку швидкості і точності виконання техніко-тактичних прийомів. Виконання технічних прийомів вимагає максимального прояву точності просторових, тимчасових і силових параметрів. Доцільне поєднання їх – джерело своєчасної точності, що гарантує високу ефективність в змагальних діях волейболістів.

Більшість тренерів визнають необхідність цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей, в тому числі точності рухових дій, починаючи з перших кроків у волейболі. Однак не завжди розвитку цієї якості відводиться достатня увага на тренувальних заняттях, що не дозволяє волейболістам розкрити всі потенційні можливості в навчально-тренувальній та змагальній діяльності.

Провідну роль відіграють швидкість і сила в певних поєднаннях. При цьому першорядне значення має швидкість м'язового скорочення і регулювання швидкості рухів. Особливе значення надається просторової точності рухів, вкрай необхідної при перших і других передачах м'яча, подачах, нападаючих ударах. Важлива швидкість рухової реакції і можливість управляти часом рухів.

Ще одна характерна риса волейболу, це складність і швидкість рішення рухових завдань в ігрових ситуаціях. Волейболіст повинен враховувати розташування гравців на майданчику, передбачити дії партнерів і розгадати задум противника, швидко провести аналіз обставин, які склалися винести рішення про найбільш доцільні дії, ефективно виконати цю дію. При швидкісній грі ступінь і терміновість вирішення завдань, які залежать від швидкості дій гравців, значно підвищуються (Єрмаков, 2001; Железняк, Портнов, Савин, & Лексаков, 2012).

Виділяють основні фактори, що зумовлюють удосконалення технічної майстерності волейболіста, які необхідно враховувати при побудові навчально-тренувального процесу:

1. Високий рівень розвитку спеціальних фізичних здібностей, від яких залежить ефективність технічних прийомів.
2. Досконале володіння технікою всіх прийомів і способами їх виконання. Високий ступінь надійності техніки в складних умовах гри.
3. Високий рівень оволодіння індивідуальними тактичними діями при виконанні технічних прийомів.
4. Високий ступінь надійності органів і систем організму, які несуть основне навантаження при багаторазовому виконанні того чи іншого технічного прийому.

На даній основі може бути досягнутий і високий рівень взаємодій гравців у нападі та захисті, і ефективна організація командних тактичних дій.

На основі аналізу структури змагальної діяльності волейболістів, виявлення значимості її компонентів по відношенню до спортивного результату визначають чинники, від яких залежить стійкість елементів техніки гри, ефективність змагальної діяльності і рівень спортивних досягнень у волейболі.

При вивченні результативності змагальної діяльності у волейболістів (в дослідженнях брали участь дорослі волейболісти) Е. Ю. Дорошенко виявив недостатньо високі її показники (Дорошенко, 2013):

- 1) подачі м'яча досягали мети в 85 % випадків;

- 2) прийоми після подачі м'яча були успішні в 78 % випадків;
- 3) передачі м'яча були успішними в 68 % випадків;
- 4) атакуючі дії досягали мети в 45 % випадків;
- 5) виконання блокуючих дій було успішним в 42 % випадків.

У даному випадку можна говорити про вплив різних чинників на техніку гри і зниження ефективності змагальної діяльності. Одним з факторів автори вважають слабо розвинені навички психорегуляції спортсменів.

Для ряду дослідників істотними є наступні фактори.

Перший – оснащеність волейболістів прийомами гри (арсенал техніки). Значимість цього фактора визначається тим, що змагальне протистовбування у волейболі регламентується правилами. Даний фактор має найважливіше значення: з одного боку, без володіння прийомами гри неможлива змагальна діяльність, з іншого боку – чим ширше арсенал техніки гри, тим вище змагальний потенціал волейболістів.

Другий – оснащеність волейболістів тактичними діями (арсенал тактики). Ступінь досконалості і арсенал тактичних дій служить вирішальною умовою для реалізації технічного потенціалу волейболістів в умовах змагань. Перший і другий фактори взаємопов'язані: тактичні дії прямо залежать від технічної майстерності волейболістів, а максимальна реалізація арсеналу технічних прийомів знаходиться в повній залежності від різноманітності тактичних дій. Тому правомірно говорити про техніко-тактичну майстерність волейболіста як основі спортивної майстерності.

Третій – застосовність техніко-тактичного арсеналу. Вирішальне значення має застосування в повному обсязі технічних прийомів і тактичних дій в умовах змагальної діяльності. З практики відомо, що більшість волейболістів знають і вміють набагато більше того, що вони застосовують на змаганнях, особливо в грі з рівними по силі суперниками в екстремальних умовах.

Четвертий – ефективність техніко-тактичних дій в умовах змагань. Вона визначається за двома показниками – виграш і програш м'яча. Помилка гравця призводить до програшу м'яча командою, членом якої він є, і одночасно до виграшу м'яча командою суперника. Виграш м'яча призводить до виграшу очка. Виграш зустрічі і число перемог у змаганнях складають спортивний результат у волейболі.

П'ятий фактор – майстерність виконання ігрової функції волейболістом, яка визначається з урахуванням індивідуальних особливостей, рівня підготовленості за компонентами гри і т. п. Це дає можливість комплектувати команду таким чином, щоб вона представляла злагоджений колектив, ефективно діючий як у нападі, так і в захисті, даючи можливість кожному гравцеві найкращим чином проявити себе в змаганнях.

Шостий фактор – активність (агресивність), творчість (ігровий інтелект), рівень вольових і моральних якостей, спрямовані на ефективне виконання тактичного плану гри і максимальну мобілізацію зусиль спортсменів в екстремальних умовах змагань.

Сьомий фактор – рівень розвитку фізичних і психічних якостей і здібностей, специфічних для змагальної ігрової діяльності у волейболі. Емоційну стійкість можна віднести до останніх двох факторів. Емоційна стійкість зменшує негативну дію сильних емоційних явищ, попереджає крайній стрес, сприяє прояву готовності до дій в напруженій ситуації змагальної діяльності. Тому емоційна стійкість – один з важливих психологічних чинників надійності, ефективності і успіху діяльності в екстремальній обстановці (Дорошенко, 2013). Шостий і сьомий фактори виявляються вирішальними при однакових інших факторах.

Восьмий і дев'ятий фактори – рівень функціональних можливостей і морфологічних показників стосовно до специфічних вимог змагальної діяльності волейболістів.

Десятий і одинадцятий чинники – вік і спортивний стаж волейболістів. За інших рівних умов завжди вища ефективність змагальної діяльності буде у спортсменів, що мають перевагу в віці і часом занять волейболом.

Дванадцятий фактор – ефективне функціонування системи багаторічної підготовки волейболістів, що об'єднує сукупність заходів, спрямованих на підготовку волейболістів, здатних показати високі спортивні результати в найбільших міжнародних змаганнях.

Характер і ступінь впливу змагальних факторів на спортсмена індивідуальні і багато в чому залежать від індивідуальних особливостей (властивостей нервових процесів, здібностей, домагань і т.п.).

Деякі автори вважають, що фактори об'єктивної змагальної ситуації впливають на діяльність спортсмена переважно через вплив на його психічну сферу (Кудряшов, 2003).

Висновки

1. Основними видами рухових актів волейболістів є швидкі переміщення, стрибки, кидки, подачі, передачі, прийом, блокування м'яча, нападаючі удари, виконання яких пов'язане з певним ризиком і вимагає сміливості і самовладання. Найбільш істотною відмінністю техніки волейболу є безпосередній короткочасний контакт з м'ячем, що абсолютно виключає кидки і захвати.

2. До особливостей технічної підготовки відноситься зменшення часу, що витрачається на виконання всіх технічних прийомів. Структура окремих технічних прийомів і ефективне їх застосування в грі пов'язане з певними труднощами:

- короткочасність торкання м'яча, внаслідок чого неможливо виправити помилку;
- мала площа зіткнення з м'ячем ускладнює досягнення точності виконання прийому;
- три торкання м'яча вимагають високої точності виконання і цілеспрямованості.

3. Виконано аналіз факторів, які впливають на ефективність змагальної ігрової діяльності і обумовлюють вдосконалення технічної майстерності в навчально-тренувальному процесі.

4. Сучасні уявлення про структуру та методикау навчання не можуть розглядатися як незмінні. Вони постійно вдосконалюються, про що свідчать дослідження і практика спортивного тренування. Тому, пошук нових шляхів вдосконалення методики формування елементів техніки гри сприятиме підвищенню рівня навчально-тренувального процесу і спортивної майстерності волейболістів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Абдулаев, А., & Моисеенко, Е. К. (2017). Изменение показателей технической подготовленности и функционального состояния тактильного анализатора волейболистов 12–13 лет на протяжении годичного макроцикла. *Спортивные игры*, 3, 4-7.
- Ашибок, М. Д. (2006). Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов. *Майкоп*, 1 (20), 290-293.
- Вертель, О. В. (2011). *Вплив навантаження швидкісно-силової направленості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10-14 років.* (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих.). Харків, Україна.
- Градусов, В. А., Лисянский, В. К., & Мельник, А. Ю. (2011). Исследование эффективности и качества выполнения подач волейболистами высокой квалификации в соревновательной деятельности. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 6, 26-29.
- Гужва, Р. Г., & Паєвський, В. В. (2016). Вікові особливості технічної підготовки волейболістів. *Спортивные игры*, 1, 10-13.
- Дорошенко, Э. Ю. (2013). *Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх*: монография. Запорожье : ЗГУ.
- Єрмаков, С. С. (2001). Педагогічні підходи у навчанні складним технічним засобам молодих волейболістів. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*, 1, 32-43.
- Железняк, Ю. Д., Портнов, Ю. М., Савин, В. П., & Лексаков, А. В. (2012). *Спортивные игры: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений*. М. : Academia.

- Зінченко, Н. В., & Паєвський, В. В. (2017). Ефективність ігрових техніко-тактичних дій волейболісток високої кваліфікації. *Спортивные игры*, 4, 29-31.
- Кудряшов, Е. В. (2003). Характеристика технической подготовленности волейболисток различной квалификации. *Теория и практика физического воспитания*, 1, 36-39.
- Мельник, А. Ю., & Градусов, В. О. (2015). Удосконалення техніки виконання силової подачі у стрибку кваліфікованими волейболістами. Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я», 54-55.
- Силка, М. К., & Паєвський, В. В. (2017). Ефективність техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у змаганнях. *Спортивные игры*, 3, 58-60.
- Шевченко, О. О., Горчанюк, Ю. А., & to distinguish from Шевченко, О. О. (2016). Характеристика видів підготовки в волейболі. *Спортивные игры*, 1, 61-64.

Інформація про авторів

Паєвський Володимир Валерійович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: v.paevskiy1971@gmail.com

Перевозник Володимир Іванович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: v.perevoznik@mail.ru

Поступила до редакції 06.01.2019