

## ЗМІСТ ТА ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Чільне місце в системі фізичного виховання займають спортивні ігри, зокрема — волейбол. Заняття волейболом — ефективний засіб зміцнення здоров'я і фізичного розвитку. Велике значення має при навчанні в грі у волейбол фізична підготовка: від рівня розвитку фізичних якостей залежить оволодіння техніко-тактичними навиками. Чим вищий рівень розвитку фізичних якостей у волейболістів, тим успішніше проходить навчання ігрових дій. Фізична підготовка скерована на всебічний і спеціальний розвиток волейболістів, зміцнення здоров'я та підвищення функціональних можливостей організму.

**Мета статті** – провести теоретичний аналіз поняття «фізична підготовка» у підготовці майбутніх волейболістів.

**Актуальність дослідження** зумовлено тим що фізична підготовка займає чільне місце у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів. При навчанні техніко-тактичних прийомів вона має особливе значення. Це пов'язано із тим, що вправи з техніки гри малоефективні у розвитку фізичних якостей.

Засоби волейболу, і особливо двостороння гра, не роблять великого впливу на всебічний фізичний розвиток гравців, якщо вони не оволоділи ще добре навиками гри у волейбол. Зовсім інша справа, коли гравці вже оволоділи технікою гри досконало, знають тактику — в цьому випадку дія засобів волейболу вельми ефективна: волейбол в його сучасному вигляді — це атлетичний вид спорту [4].

Чим вище рівень розвитку фізичних якостей у волейболістів, тим успішніше у них відбувається оволодіння технікою гри. В першу чергу значення мають фізичні якості в такому поєднанні, як цього вимагає специфіка волейболу. Якщо рівень розвитку фізичних якостей недостатній, оволодіння технікою відбуватиметься менш успішно і зажадає багато часу. Наприклад, щоб оволодіти навичкою прийому і передачі м'яча зверху двома руками, потрібна певна сила м'язів рук. Інакше ті, що займаються, не зможуть добре оволодіти основою волейболу — прийомом і передачею м'яча зверху двома руками. Це особливо торкається дітей, дівчат і жінок. Також якщо у тих, що займаються низький рівень стрибучості, не зможуть виконувати нападаючий удар швидко і на потрібній висоті сітки [6].

Роль фізичної підготовки виявляється в двох напрямках: в початковий період навчання початківців головне завдання фізичної підготовки полягає в тому, щоб сприяти успішному оволодінню руховими навиками (технікою гри); на подальших етапах навчання фізична підготовка спрямована на вдосконалення рухових якостей [5].

Основою фізичної підготовки волейболістів складає швидкісно-силова підготовка і розвиток сили, швидкості в поєднаннях, впливаючи із специфіки гри у волейбол. Якщо подивитися на техніку волейболу можна помітити, що взаємодія швидкості і сили займає провідну роль в здійсненні результативності технічних прийомів гри, наприклад нападаючого удару, захисних дій [7].

На думку Г.П.Богданова [3] фізична підготовка має особливе значення в роботі з спортсменами. Вона є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить оволодіння учнями техніко-технічних навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки гри. Такого ж твердження дотримуються О.П.Топишев і С.В.Фомин [11].

А.Г.Айриянц і Ю.Н.Клещев [1] вважають, що вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Тому на початковому етапі багаторічного процесу підготовки волейболістів вправи з техніки, тактики і сама гра в волейбол недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток волейболістів. Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загально розвиваючих і підготовчих вправ.

Фізична підготовленість особливо впливає на результати змагань з волейболу юнацьких команд. В умовах, коли змагання проводяться кілька днів поспіль, юний волейболіст, в якого недостатньо розвинуті швидкісно-силові якості, не може результативно використовувати весь арсенал сучасних прийомів техніки гри, виконувати їх у швидкому темпі. Адже при недостатній витривалості учень швидко стомлюється, у нього порушуються рухові навички, внаслідок чого знижується точність ударів в подачі м'яча, стрибучість і тим самим ускладнюється ведення гри у швидкому темпі.

Тому проблема фізичної підготовленості волейболістів є основною у сучасному спорті. Це проблема була предметом дослідження багатьох вчених [5].

Важливість вивчення цієї проблеми пояснюється тим, що рівень розвитку фізичних якостей визначає працездатність спортсменів взагалі, й волейболістів зокрема, у процесі тренування і змагань, впливу на ефективність відновлення.

Фізична підготовка є складовою частиною спортивного тренування. Тому вона розглядається як педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей систем організму, на створення сприятливих умов для досконалого оволодіння навичками гри та ефективної змагальної діяльності.

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес. М. Я. Набатникова [8] розглядає їх у поєднанні, у дотриманні певної міри їх пропорцій на кожному із етапів багаторічного тренування.

В.Н.Платонов [10] стверджує, що загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальної фізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку, тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри. Саме це визначає основний зміст ЗФП. У кваліфікованих спортсменів у підготовчому періоді доля загальної фізичної підготовки досягає 60% часу тренування. По мірі наближення до змагань її доля знижується до 10 - 25%.

Н.Г.Озолін [9] вказує на необхідність враховувати у процесі фізичної підготовки характерні особливості виду спорту. Він вважає, що загальна фізична підготовка – це цілеспрямований процес підготовки спортсменів, спрямований на зміцнення органів і систем, підвищення їх функціональних можливостей, розвитку рухових якостей, а спеціальна фізична підготовка (СФП) – на побудову спеціального фундаменту, основна мета якого – можливість більш широкого розвитку рухових якостей в залежності від вимог та особливостей виду спорту. Отже, зміст ЗФП повинен базуватися із використанням закономірностей першого тренувального ефекту у підготовчих вправах на основні дії, які виконуються у процесі змагань в даному виді спорту.

А. В.Беляєв [2] відзначає, що з підвищенням кваліфікації спортсмена доля ЗФП зменшується, а зростає значення СФП.

Зміст спеціальної підготовки у значній степені залежить від специфіки конкретного виду спорту, амплуа гравців, що суттєво визначає структуру спортивного тренування, його зміст, обсяг, інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень.

СФП повинна бути продовженням ЗФП і спрямована на подальше зміцнення фізичної бази спортсмена і наближує процес фізичної підготовки до конкретної спортивної спеціалізації. При цьому СФП повинна носити інтегральний характер, охоплювати в себе елементи різних видів підготовки. Тобто проходить розвиток фізичних якостей найбільш характерних для конкретного виду спорту.

**Висновки:** Отже, фізична підготовка, як одна із сторін тренування має велике значення у розвитку основних фізичних якостей волейболіста. Загальна і спеціальна фізична підготовка на всіх етапах спортивного тренування виступають у поєднанні, адже вони мають одну мету – підготувати кваліфікованого спортсмена до високих спортивних досягнень.

Фізична підготовка, як педагогічний процес спрямована на розвиток фізичних якостей та функціональних систем організму, на створення сприятливих умов для досконалого оволодіння навичками гри та ефективної змагальної діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Айриянц А. Г., Клещев Ю. Н. Волейбол.- М.: ФиС, 1985. -248 с.
2. Беляев А.В. Исследование физиологического воздействия специальных упражнений волейболистов //Материалы конференции молодых ученых ГЦОЛИФКа. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. - М. - 1974. - С.31-33.
3. Богданов Г. П. Содержание занятий в группах навчальної підготовки ДЮСШ //Физкультура в школе.
4. Вайцеховский С.И. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, - 1976. — 312 с.
5. Гнатчук.Я. Фізичний розвиток та загальна фізична підготовленість кваліфікованих волейболістів // Спортивний вісник Придністров'я. - 2005. - №3. –с .92 -95
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів. - 1997. - 207 с.
7. Морган Д. Методика развития скоростно- силовых способностей квалифицированных волейболистов: Автореф.дисс. ... канд. пед. наук. – К.-1993.- 19с.
8. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 129 с.
9. Озолін Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, - 1970. — 478 с.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
11. Топишев О. П.; Беляев А.В.; Фомин Е.В. и др. Динамика физической подготовки волейболистов в подготовительном периоде// Теория и практика физической культуры – 1988 - №3. с. 54-56 .

*Чиботар А.*

*Науковий керівник – асист. Сопотницька О.В.*

## ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ В СЕКЦІЇ ДЮСШ З ВОЛЕЙБОЛУ

У нашій країні волейбол – один із масових і доступних видів спорту, але без наполегливої і систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному волейболі неможливо.