

**Довгопол Е.П., Абрамов С.А.**  
**Національний технічний університет України**  
**«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

### УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКОЛАХ

**Анотація.** У статті розглянуті актуальні проблеми системи спортивної підготовки волейболістів у дитячо-юнацьких школах.

**Ключові слова:** волейболісти, спортивна підготовка, фізичні вправи, дитячо-юнацькі школи.

**Аннотация.** Довгопол Е.П., Абрамов С.А. Совершенствование системы спортивной подготовки волейболистов в детско-юношеской школе. В статье рассмотрены актуальные проблемы системы спортивной подготовки волейболистов в детско-юношеских школах.

**Ключевые слова:** волейболисты, спортивная подготовка, физические упражнения, детско-юношеские школы.

**Annotation.** Dvogopol E., Abramov S. Improving the system of sports training volleyball in junior high school.

The article describes the current sports training system problems volleyball in youth schools. Along with the physical development necessary to improve sports i bring modern human society. The whole process of training should promote patriotic education, education of careful attitude to learning i labor. At different stages of training in volleyball Coach proportion education training varies. In preparatory groups prevail training associated with the formation of many motor skills. Attention is focusing on basic knowledge skills, indispensable for the successful preparation of sports. It creates a foundation on which the future will be possible to achieve athletic skill.

The relevance of this issue is caused by need of improvement of system of physical preparation of students-volleyball players in connection with changes in the political, managerial, structural, logistical, economic conditions, the need to teach children a healthy lifestyle, one of the main factors which should be a daily exercise.

However, of particular importance in modern volleyball takes on sports training, the reason for this is to expand the range of gaming action, increasing the tension of the game, which requires players maximum physical effort in a variety of situations which change quickly on the volleyball court.

In our opinion, the definition of sports training as the level of development of physical qualities is very important. Sport training is the base, therefore, its construction need to organize taking into account the individual characteristics of the young organism, development and use of technical means of control in the training process.

Modern scientists have different perceptions of the use of motor tests to determine the level of sports training that gives you the opportunity to assess various aspects of motor fitness are available due to the differentiation by sex and age.

**Keywords:** volleyball, sports training, exercise, school children and youth.

**Постановка проблеми.** Актуальність даного питання викликана потребою удосконалення системи спортивної підготовки учнів-волейболістів у зв'язку зі змінами у державно-управлінських, структурних, матеріально-технічних, економічних умовах роботи, необхідністю виховання в диті здорового способу життя, одним з найголовніших чинників якого має бути повсякденне заняття фізичними вправами [2].

Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину сучасного суспільства. Весь процес спортивної підготовки має сприяти патріотичному вихованню, вихованню старанного ставлення до навчання і праці. На різних етапах спортивної підготовки волейболістів у ДЮСШ питома вага навчання і тренування змінюється. У підготовчих і підліткових групах переважає навчання, пов'язане з формуванням багатьох рухових навичок. Увагу зосереджують на оволодінні основними знаннями, вміннями і навичками, без яких неможлива успішна спортивна підготовка. Створюється основа, на якій у майбутньому стане можливим досягнення спортивної майстерності [1].

**Аналіз літературних джерел.** Аналіз наукових робіт свідчить про те, що проблему фізичної підготовки волейболістів масових розрядів вивчало багато фахівців, зокрема Н. А. Беляєв – особливості розвитку спеціальної витривалості, С. С. Єрмаков – техніку ударних рухів, А. Н. Лапутін – удосконалення технічної майстерності спортсменів, Д. Морван – швидко-силову підготовку волейболістів [5].

Проте, особливого значення в сучасному волейболі набуває спортивна підготовка, причиною цього є розширення діапазону ігрових дій, збільшення напруги гри, що потребує від волейболістів максимальних фізичних зусиль саме в різноманітних ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику.

На нашу думку, визначення спортивної підготовки як рівня розвитку фізичних якостей є досить актуальним. Спортивна підготовка є базовою, тому її побудову потрібно організувати з урахуванням індивідуальних особливостей молодого організму, освоєнням і використанням технічних засобів контролю в навчально-тренувальному процесі [4].

Сучасні науковці по різному сприймають використання рухових тестів для визначення рівня спортивної підготовки, що дає змогу оцінити різні сторони рухової підготовленості та є доступними за рахунок диференціації за статтю й віком.

Але практика, на жаль, показала, що дані підходи не є досить ефективними і потребують удосконалення

системи спортивної підготовки волейболістів в ДЮСШ.

**Виклад основного матеріалу.** Спортивна підготовка – це багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренувань та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком [7].

Система багаторічної спортивної підготовки волейболістів потребує тривалого часу, який умовно можна розподілити на декілька послідовних і взаємопов'язаних етапів. Для кожного етапу визначені вікові межі та терміни навчання:

- етап початкової підготовки – 9-10 років;
- етап поглибленої спеціалізації – 11-14 років;
- етап спортивного удосконалення – 16-18 років;
- етап вищої спортивної майстерності – старші 18 років [6].

Групи початкової спортивної підготовки комплектуються з учнів загальноосвітніх шкіл, які мають бажання займатися волейболом. У таких групах головним завданням є прищеплення інтересу до гри, працьовитості на тренуваннях, засвоєння культури рухів, розвиток гнучкості, спритності, а також ознайомлення з найпростішими елементами технічних прийомів гри.

Групи попередньої базової підготовки складаються з підлітків, які довели свою обдарованість в обраній спортивній діяльності та виконали вимоги зі спеціальної фізичної підготовки, а також з найпростіших елементів техніки.

Групи спеціалізованої базової спортивної підготовки створюються лише за умов наявності серед учнів гравців, які б склали команду для участі в юнацькій першості України. На цьому етапі волейболісти повинні оволодіти універсалізмом. Найскладніші прийоми техніки гри повинні виконуватись у найскладніших умовах [6].

Групи підготовки до вищих досягнень комплектуються із спортсменів, які подолали попередній етап підготовки та задовольняють вимоги щодо гравців команд майстрів.

Головна особливість спортивної підготовки полягає у тісному взаємозв'язку навчання, виховання та удосконалення. Технічні прийоми, що вивчаються у процесі занять, поступово переходять у спеціальні навички, які органічно поєднуються з розвитком моральних і вольових якостей волейболістів.

Спеціальна ігрова працездатність внаслідок систематичних тренувань підвищується. Спортивна підготовка комплексно діє на організм, підвищує його функціональні можливості, удосконалює рухові якості.

Основними завданнями спортивної підготовки волейболістів в ДЮСШ є виховання високих морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, оволодіння комплексом спеціальних і техніко-тактичних навичок, а також теоретичних знань з волейболу, гігієни та самоконтролю [7].

Важливе значення в удосконаленні системи спортивної підготовки в ДЮСШ належить засобам і методам спортивного тренування. Основними засобами спортивної підготовки є фізичні вправи, а також вправи з техніки й тактики гри. Умовно вони поділяються на дві групи – основні і допоміжні.

Основні вправи являють собою вправи з техніки й тактики гри та саму гру в волейбол. Вправи з техніки удосконалюють технічні прийоми гри в індивідуальному порядку, а також за допомогою партнера. Деякі вправи спрямовані на удосконалення техніки в умовах, що допомагають формувати тактичні уміння [3].

Вправи з тактики дозволяють навчити волейболістів ДЮСШ індивідуальних і командних дій, які застосовують у волейболі.

Допоміжні вправи застосовують для кращого оволодіння основними вправами та для різнобічної підготовки волейболістів. При виконанні загальнорозвиваючих вправ застосовують засоби гімнастики, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор.

Спеціальні вправи дозволяють прискорити навчання технічних і тактичних прийомів та оволодіння ігровими навичками. Вони поділяються на підготовчі, завданням яких є розвиток спеціальних фізичних здібностей, і підвідні, безпосередньо спрямовані на оволодіння структурою технічних прийомів гри. До групи підвідних вправ входять імітаційні вправи (виконання технічних прийомів без м'яча) [6].

Таким чином, загальнорозвивальні та підготовчі вправи спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму, а основні та підвідні – на формування рухових навичок, засвоєння технічних прийомів і тактичних умінь. У цілому всі ці вправи вирішують завдання різнобічної фізичної, технічної, тактичної підготовки волейболістів.

Під методами підготовки розуміють різні способи використання засобів навчання та тренувань для досягнення поставлених цілей. Провідне значення мають методи, безпосередньо спрямовані на виховання фізичних якостей та розв'язання рухових навичок.

В системі спортивної підготовки виділяють основні взаємопов'язані етапи навчання:

- ознайомлення з прийомами гри й елементами тактики в волейболі. Методи – пояснення, показ і безпосередня допомога викладача;
- розучування прийомів гри та тактичних взаємодій у спрощених умовах. Методи – повторні, цілісні, розчленування (по частинах);
- розучування прийомів гри й тактичних взаємодій в умовах, близьких до ігрових. Методи – повторний, ускладнення вправи, метод протидій, ігровий та змагальний;
- закріплення прийому гри чи тактичних взаємодій у грі або у змаганнях. Методи – ігровий, змагальний, інтегральний, демонстраційний (перегляд відеозаписів) [1].

Основними методами у спортивній підготовці є словесні, які супроводжуються показом ілюстрацій, фотографій, слайдів і відеозаписів. Навчання та тренування ґрунтуються на загальних принципах діалектики та специфічних принципах спортивної підготовки. До першої групи належать: науковість, свідомість та активність, наочність, тривалість та систематичність і послідовність, доступність, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи; до другої – спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, загальна та спеціальна підготовка, безперервність тренувального процесу, поступовість і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність динаміки навантажень, циклічність тренувального процесу, взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовки.

У спортивній підготовці волейболістів ДЮСШ важливе місце займають навантаження. Вони поділяються: за характером – на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні; за величиною – на малі, середні, значні та великі; за спрямуванням – на такі, що сприяють розвитку рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості) чи їх окремих компонентів (алактатних чи лактатних анаеробних тощо).

Навантаження характеризуються із зовнішнього боку обсягом тренувальної роботи, кількістю занять, змагальних ігор, тощо, але більш об'єктивно з внутрішнього за показниками функціональних систем організму (ЧСС, частоти дихання, тощо). Величина та спрямованість навантаження визначають ступінь і характер стомлення. Розрізняють явне стомлення, коли працездатність знижується, і приховане, коли працездатність ще не знижена, але вже змінилась структура рухів, їх амплітуда [3].

Успішна спортивна підготовка волейболістів залежить від системи спеціальних заходів відновлення працездатності, які включаються у тренувальні заняття, змагальний процес в інтервали між заняттями та змаганнями.

Тренувальний процес спортивної підготовки будується у формі циклів. Цикли тренування являють собою послідовно повторювальні заняття, етапи, періоди. Кожен наступний цикл є повторенням попереднього, але має іншу мету, завдання, їх вирішення, а також відрізняється оновленим змістом, зміненими засобами та методами, зменшенням або збільшенням навантаження.

Цикли є універсальною формою організації тренувального процесу і поділяються на три категорії: малі – мікроцикли (тиждень); середні – мезоцикли (місяць); великі – макроцикли (рік) [3].

Крім того, спортивна підготовка волейболістів як спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів має різні аспекти. Основні з них: педагогічний, соціально-психологічний, медико-біологічний. При удосконаленні системи спортивної підготовки волейболістів дитячо-юнацьких спортивних шкіл важливо враховувати дані аспекти, адже вони органічно взаємопов'язані та взаємозумовлені у отриманні результатів високих досягнень [2].

Таким чином особливого інтересу набуває вивчення особливостей спортивної підготовки волейболістів у дитячо-юнацьких школах з метою пізнання, доповнення та удосконалення тренувального процесу і практичного застосування методів, засобів під час змагань з метою досягнення високих результатів у даному виді спорту.

**ВИСНОВКИ.** Отже, на різних етапах тренування волейболістів поряд з іншими якостями, спортивна підготовка є однією з основних і весь час потребує доповнення, удосконалення згідно вікових, фізіологічних, психологічних особливостей організму.

Побудова спортивної підготовки волейболістів у дитячо-юнацьких школах ґрунтується на принципах програмування та моделювання тренувального процесу. Її характерними рисами є раціональне планування тренувального процесу на всіх ланках підготовки з обов'язковим урахуванням календаря змагань і рівня підготовленості гравців; урахування всіх компонентів навантаження; коректний розподіл годин за видами підготовки залежно від етапу підготовки; використання специфічних та неспецифічних засобів, вибірково спрямованих на розвиток якостей, найбільш необхідних на певному періоді підготовки.

Аналізуючи науково-методичну літературу з даного питання, можна зробити висновок, що від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить рівень володіння учнями техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри. На сучасному високому рівні розвитку гри у волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах удосконалення спортивної підготовки волейболістів у дитячо-юнацьких школах.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Борисов О. О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу/Борисов О. О. –К. : ПП «Люскар», 2004. – 664 с.
2. Демчишин А. Д.. Волейбол – гра для всіх / Демчишин А. Д. – К. : „Здоров'я», 2002. – 83 с.
3. Оптимизация тренировочного процесса волейболистов: методические рекомендации / Касаткин А. Н., Максименко Г. Н., Короп М. Ю. – М. : ФиС, 2000. –144 с.
4. Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям / Лапутин А. Н. – К. : „Здоров'я», 2005. – 214 с.
5. Perel'man M. P. Spetsyal'naya fyзpodhotovka voleybolystov / Perel'man M. P. – М. : FyS, 1989. – 134 с.
6. Platonov V. N. Obshchaya teoryya podhotovky sportsmenov v olymпыyskom sporte / Platonov V. N. – К. : Olymпыyskaya lyteratura, 1997. – 544 с.
7. Platonov V. M. Fyzychna pidhotovka sportsmena / Bulatova M. M. – К. : Olimpiys'ka literatura, 1995. – 342 с.

**УДК 796.011.3 :373+159.922.1**