

УДК 796.325:796.015.1

Крамаренко В. І.

старша викладачка кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»

ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У ВОЛЕЙБОЛ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Сучасний волейбол характеризується високою динамічністю, координаційною складністю, швидкістю й інтенсивністю гри та значними фізичними навантаженнями, що висуває підвищені вимоги до фізичної підготовленості спортсменів.

Волейбол вимагає від спортсменів не лише високого рівня технічної і тактичної підготовленості, а й фізичної. Оскільки фізичні якості, такі як швидкість, сила, витривалість, гнучкість та координаційні здібності, є фундаментом для успішного оволодіння технічними елементами гри та реалізації тактичних дій.

Успіх у волейболі значною мірою залежить від рівня фізичної підготовленості гравців, основа якої закладається саме на етапі початкової підготовки для подальшого спортивного вдосконалення юних волейболістів. Саме в цей період відбувається формування базових рухових навичок, розвиток основних фізичних якостей та адаптація юних спортсменів до специфічних навантажень, притаманних волейболу.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю системного підходу до фізичної підготовки юних гравців у волейбол на етапі початкової підготовки, оскільки саме на цьому етапі формуються основи їхньої спортивної кар'єри. Неправильна або недостатня фізична підготовка може призвести до травм, а також негативно вплинути на подальший розвиток технічних і тактичних навичок у волейболістів.

Мета дослідження: вивчити особливості фізичної підготовки гравців у волейбол на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична підготовка є однією із видів підготовки, що спрямована на підвищення рівня розвитку фізичних якостей та тим самим, на створення міцної функціональної бази для ігрової діяльності у волейболі.

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей органів і систем організму учнів, які створюють сприятливі умови для досконалого оволодіння навичками гри. Вона повинна бути пов'язана з техніко-тактичною та змагальною підготовкою. Фізична підготовка складається із загальної та спеціальної,

між ними існує тісний зв'язок.

Сучасний волейбол є атлетичною грою, яка характеризується високою руховою активністю спортсменів. Більшість тактичних комбінацій заснована на швидких переміщеннях, що вимагає високого рівня розвитку швидкості і швидкісної витривалості.

Ефективне виконання ігрових прийомів у волейболі залежить від рівня розвитку стрибкової витривалості і спритності. Збереження високої активності протягом всієї гри висуває підвищені вимоги до функціонального стану серцево-судинної, центральної нервової та дихальної систем.

Виконання технічних прийомів в безопорному положенні неможливо без прояву спритності і гнучкості [3].

На етапі початкової підготовки у юних волейболістів формується необхідний базис фізичної підготовленості, що забезпечує позитивні перспективи всієї системи спортивної підготовки.

Розвиток координаційних здібностей потрібно розглядати як основний шлях для оволодіння ігровими навиками у спортивних іграх [6].

Т. О. Лоза і Д. В. Ювко [2] акцентують увагу на тому, що волейбол є грою, в якій координаційні здібності особливо необхідні гравцю при виконанні різних дій.

На думку Т. Б. Устінової [6], розвиток координаційних здібностей є однією із найважливіших і невід'ємних складових ефективного навчання гри у волейбол.

І. В. Рогаль [4] зазначає, що виховання координаційних здібностей у гравців в волейбол пов'язане, перш за все, із симетричністю рухів, рівномірністю їх зусиль при прийомах і передачах м'яча.

Виконання прийомів техніки гри (передачі, подачі, нападаючого удару, блокування) залежить від рівня розвитку сили невеликих м'язових груп, із якими пов'язаний рух кисті і пальців рук. Для розвитку цих м'язових груп використовуються такі фізичні вправи: згинання і розгинання кистей, обертання, підкидання набивних м'ячів кистями тощо. Для того, щоб учні успішно оволоділи технікою кистьових і обманних ударів, застосовуються вправи з малою амплітудою, які складаються із повільних і швидких рухів.

Під час занять волейболом широко застосовуються фізичні вправи для розвитку швидкості. Ці вправи мають бути різноманітними і охоплювати різні м'язові групи. Вони повинні сприяти поліпшенню функціонального стану центральної нервової системи, підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей в учнів.

Засобами розвитку швидкості, насамперед, є ігри та вправи, які вимагають своєчасної рухової відповіді на зорові, тактильні, звукові сигнали.

Силу і швидкість металевих рухів, що становить основу техніки нападаючих ударів і подач м'яча, слід розвивати за допомогою метання в ціль предметів порівняно невеликої ваги з якнайбільшою швидкістю [1].

І. Ю. Самохвалова і В. В. Мелюшкина [5] вважають, що вибір вправ, їх обсяг та інтенсивність залежать від рівня фізичної підготовленості юних

гравців у волейбол, їх віку, спортивної спеціалізації, кваліфікації та завдань, які вирішуються на навчально-тренувальному занятті.

Як відмічають Д. В. Бермудес і А. Ю. Клименко [1], ефективність управління процесом удосконалення фізичної підготовки під час занять волейболом буде значно вищою, якщо акценти педагогічних впливів будуть відбуватися із урахуванням вікових особливостей розвитку певних фізичних якостей.

Зі зростанням спортивної кваліфікації роль фізичної підготовки не знижується. Однак її засоби і методи, що використовуються, зазнають змін, які виражаються, перш за все, в спрямованості.

Вибір найбільш ефективних засобів і методів тренування, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості волейболістів, ґрунтується на вимогах змагальних (календарних) ігор до рухової і функціональної підготовки гравців [3].

Висновки. Фізична підготовка є важливою складовою спортивної підготовки гравців у волейбол на етапі початкової підготовки.

Важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості спортсменів при плануванні тренувальних занять. Це дозволяє адаптувати програми фізичної підготовки до потреб кожного гравця, що сприяє більш ефективному розвитку їхніх фізичних якостей.

Навчально-тренувальні заняття повинні включати різноманітні фізичні вправи, спрямовані на розвиток всіх фізичних якостей. Це забезпечить комплексний підхід до підготовки гравців, що, в свою чергу, підвищить їхню готовність до змагань.

Добір фізичних вправ для виховання фізичних якостей, їх обсяг та інтенсивність має здійснюватися із урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, кваліфікації та індивідуальних особливостей кожного юного волейболіста.

Врахування вікових особливостей розвитку фізичних якостей є ключовим для ефективного управління тренувальним процесом.

Індивідуальний підхід до фізичної підготовки у волейболі на етапі початкової підготовки є запорукою досягнення високих спортивних результатів юних волейболістів та їхньої подальшої спортивної кар'єри.

Перспективи подальших досліджень: вивчити можливість використання сучасних технологій для контролю рівня фізичної підготовленості та оптимізації навчально-тренувального процесу у волейболі на етапі початкової підготовки.

Список використаної літератури

1. Бермудес Д. В., Клименко А. Ю. Аналіз застосування різних фізичних вправ у процесі занять волейболом. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XX Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених / відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. С. 24–27.

2. Лоза Т. О., Ювко Д. В. Особливості розвитку фізичних якостей на заняттях з волейболу з підлітками. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XX Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених / відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. С. 83–86.

3. Мітова О. О., Малойван Я. В., Кіреєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів : метод. реком. Дніпро : ПДАФКіС, 2019. 17 с.

4. Рогаль І. В. Навчання техніки волейболу в закладах вищої освіти. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України* : зб. наук. пр. XI Міжнар. наук.-практ. конф., 25 верес. 2023 р. Вінниця : Державний торговельно-економічний університет, 2023. Ч. 2. С. 379–385.

5. Самохвалова І. Ю., Мелюшкина В. В. Розвиток швидкісно-силових якостей у студенток аграрного університету, які займаються волейболом. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2016. Вип. 140. С. 75–77.

6. Устінова Т. Особливості формування координаційних здібностей волейболістів на етапі початкового навчання. *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту* : мат. наук.-практ. конф., 6–7 квіт. 2016 р. / за ред. Я. Б. Зорія. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2016. С. 229–234.