

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ю. Зайцева

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних
основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного
педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

В. Бондаренко

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Полтавського державного аграрного університету*

М. Хабарова

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Спортивна підготовка волейболіста на кожному етапі навчально-тренувального процесу має певні особливості з оволодіння знаннями, уміннями і навичками цієї гри.

У результаті аналізу літературних джерел, з'ясовано, що спортивна підготовка це цілеспрямований багаторічний навчально-тренувальний процес, який організовується відповідно до планування, включає у себе обов'язкову систематичну участь у спортивних змаганнях (згідно календарного плану), спрямований на фізичне виховання і вдосконалення спортивної майстерності учнів, що проходять спортивну підготовку [2; 3].

Зміст спортивної підготовки волейболістів протягом усіх етапів багаторічного процесу визначається трьома факторами: специфікою гри у волейбол, модельними вимогами кваліфікованих волейболістів, віковими особливостями і можливостями спортсменів.

Метою спортивної підготовки волейболіста є досягнення максимально високого, для конкретного гравця, спортивного результату. Загальна мета втілюється у рішенні задач, які вимірюються у кількісних показниках: спортивні результати, контрольні нормативи, тестові показники, параметри тренувальної та змагальної діяльності [1].

Побудова системи спортивної підготовки як цілісного процесу, об'єднує в собі різні компоненти та передбачає послідовну реалізацію певних принципів і закономірностей.

Аналіз науково-методичної літератури [1; 3; 4] і власний досвід дозволяє зазначити, що процес тренування волейболістів

включає такі взаємопов'язані види підготовки, зокрема: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну, інтегральної та ігрову.

Пропонуємо коротко розглянути кожен з видів спортивної підготовки.

Отже, як відомо, фізична підготовка включає два взаємопов'язаних види підготовки: загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка передбачає розвиток фізичних здібностей, які не є специфічними для волейболу (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість); спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток специфічних якостей волейболіста («вибухова» сила, швидкість переміщень і складних реакцій, швидкісна, стрибкова та ігрова витривалість, акробатична та стрибкова спритність тощо), завдяки розвитку яких, гравець у волейбол досягає успіху у цьому виді спорту.

Фахівці з фізичної культури і спорту зазначають, що технічна підготовка – це педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння технічними прийомами гри і забезпечує надійність ігрових дій волейболістів; цей вид підготовки здійснюється поетапно, спочатку волейболісти оволодівають технічними навичками гри, потім ці навички удосконалюються та доводяться до автоматизму під час навчально-тренувальних занять і, згодом реалізуються під час змагань.

Тактична підготовка – це процес навчання раціональним способам ведення спортивної боротьби, з урахуванням власної підготовленості, можливостей суперника, зовнішніх умов, з подальшим їх удосконаленням до максимально можливого рівня.

Теоретична підготовка волейболіста передбачає оволодіння спортсменами знаннями з теорії та методики спортивного тренування, змісту й закономірностей підготовки гравців у волейбол, еволюції розвитку виду спорту тощо.

Що стосується психологічної підготовки, слід зазначити, що успіх під час у змагань залежить не тільки від рівня розвитку фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, але й від його психологічної готовності. Щоб реалізувати свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички й уміння з волейболу, розкрити свої резервні можливості, волейболісту необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності. Отже, психологічна підготовка це система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються з метою формування у

спортсменів особистісних і психологічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань й ефективної змагальної діяльності.

Аналізуючи інтегральну підготовку волейболістів, зазначимо, що вона передбачає об'єднання умінь та навичок, фізичних якостей, знань, досвіду, рівня підготовленості спортсмена, що дозволяє здійснювати комплексну (інтегральну) підготовку, тобто система тренувальних впливів, що покликана реалізувати тренувальні ефекти різних сторін підготовки в ігровій змагальній діяльності.

Тобто, інтегральна підготовка забезпечує зв'язок між фізичною і технічною підготовкою; між технічною та тактичною підготовкою; між тактичною і фізичною підготовкою.

Отже, спортивна підготовка передбачає тісний взаємозв'язок навчання, виховання й удосконалення, що ґрунтується на загальних принципах педагогіки та специфічних принципах спортивного тренування. З'ясовано, що основними завданнями спортивної підготовки волейболістів є виховання морально-вольових якостей, всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму спортсмена, оволодіння комплексом спеціальних і техніко-тактичних умінь і навичок, а також теоретичних знань з виду спорту.

Література:

1. Волейбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 140 с.
2. Зайцева Ю. В. Наукові основи відбору перспективних волейболістів для занять у дитячо-юнацьких спортивних школах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»*. Випуск 98, том II. Чернігів, 2012. С.237–240.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
4. Молдованова И. В. Интегральная подготовка волейболисток 9-11 лет как средство повышения физической подготовленности. *Вестник педагогических инноваций*, 2016. № 3 (43). С. 86–93.