

УДК 796.325

*І.В. Шостак<sup>1</sup>, І.І. Вовченко<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка,  
вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

## **ПІДГОТОВКА ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Сучасний рівень спортивних досягнень у волейболі потребує спрямованої багаторічної підготовки спортсменів здатних досягти високих командних результатів, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Фізична підготовка є однією з важливих складових частин спортивного тренування та представляє собою процес, який спрямований на розвиток рухових якостей спортсмена [9].

Спортивне тренування юних волейболістів містить в тій чи іншій мірі всі основні розділи або відносно самостійні аспекти: технічний, фізичний, тактичний, психічний та інтегральний. Така структура дає можливість краще зрозуміти складові спортивної майстерності, дозволяє певною мірою систематизувати засоби і методи їхнього вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення юних волейболістів [5, 6, 8]

У сучасному волейболі фізична підготовка спортсменів набуває особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій, збільшення напруги гри, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль у ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику [10].

Підготовка юних волейболістів на сучасному етапі –це складний і багаторічний педагогічний процес.

На думку Волкова Л.В. у спортивній підготовці на початковому етапі спрямована на врахування індивідуальних і вікових особливостей і вирішальне значення має врахування спортивного таланту незалежно від виду спорту. Важливе місце у підготовці юного спортсмена відіграє змагальна діяльність [1].

Аналіз літературних джерел показує, що наука ґрунтовно розглядає питання: розвитку рухових здібностей, основних методів фізичної підготовки юних волейболістів, спеціальної витривалості, структури фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей юних волейболістів, але відчувається недостатність спеціальних методичних рекомендацій в області вдосконалення технології фізичної підготовки волейболістів її аналізу і оцінки на різних етапах підготовки [2, 3, 4, 7].

Суттєве місце у системі підготовки спортивних резервів займають спеціальні класи загальноосвітніх шкіл, шкіл-інтернатів, ДЮСШ, де проходять навчання і тренування юних спортсменів. У зв'язку з викладеним, дослідження підготовки юних волейболістів і формування на цій основі

шляхів оптимізації тренувального процесу з метою розвитку фізичних якостей, що визначають рівень спортивних результатів, є актуальним і обумовило сформулювати мету і завдання дослідження.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування підготовки юних спортсменів. Завдання. Зробити аналіз спеціальної літератури і узагальнити практичний досвід провідних спеціалістів з питання підготовки волейболістів на початковому етапі підготовки.

Результати дослідження. Аналіз сучасної науково-методичної літератури вказує на те, що сучасний рівень досягнень волейболістів потребує планомірної багаторічної підготовки спортсменів. У результаті узагальнення літератури було виділено основні фактори організації системи спортивної підготовки юних спортсменів: діагностика індивідуальних здібностей, навчально-тренувальний процес, змагання, спосіб життя, контроль і корекція системи підготовки.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури свідчить про недостатню вивченість методологічних підходів в оцінці рівня спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів.

Спортивна підготовка юних волейболістів, яка спрямована на урахування індивідуальних і вікових особливостей спортсменів дозволяє не тільки теоретично, але й практично виконувати диференційований підхід до вибору тренувальних засобів, їх об'єму та інтенсивності, форм і методів тренувального впливу.

#### Література

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.:Вежа, 1997. –128с.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автореф. дис. докт. пед. наук. — М.: — ГЦОЛИФК, 1980. — 48 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист/ Ю.Д.Железняк. Учебн.пособие для тренеров. –М.:ФиС, 1988. –190с.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский, П.К.Петров. –М.:АКАДЕМІА, 2001. –264с.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимп. лит., 1999.- 317 с.
7. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения /М.П. Пименов. –К., 1993. –198с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004.- 808с.
9. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. –К.: Олімпійська література, 1995. –320с.
10. Проходовский Р.А. Структура физической подготовленности и развития

физических качеств определяющих уровень спортивных результатов юных волейболистов: дис.канд.наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01 / НУФВСУ. –К.:2002. –153с.