

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ІНСТИТУТ ГІДРОБІОЛОГІЇ НАН УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ЗООЛОГІЇ НАН УКРАЇНИ
ГІДРОЕКОЛОГІЧНЕ ТОВАРИСТВО УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКЕ НАУКОВЕ ТОВАРИСТВО ПАРАЗИТОЛОГІВ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА
ЖИТОМИРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРОЕКОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ – 2017

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю
«Біологічні дослідження – 2017»**

14–16 березня 2017 року

Житомир – 2017
ПП «Рута»

УДК 796.015.3:796.325

**ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА
ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

О.В. Шаверська¹, М.П.Саранча²

^{1,2}Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. В. Бердичівська, 40,
Житомир, 10008, Україна

Волейбол – невід’ємна частина нашого суспільства, до того ж найпопулярніший вид спорту в Україні. Сучасний волейбол характеризується аритмією рухів з постійною зміною напрямків, безперервним переміщенням м’яча, що потребує від учасників гри належних фізичних зусиль [1]. Тому значно зросли вимоги до рівня фізичної і техніко-

тактичної підготовленості гравців. Отже, в наш час позначилася необхідність вдосконалення системи підготовки спортивного резерву у волейболі, яка відповідає тенденціям розвитку сучасного спорту і нагальним потребам практики в більш раціональних технологіях забезпечення необхідного рівня підготовленості спортсменів на всіх етапах багаторічної тренувального процесу, і зокрема, на етапі початкової підготовки. Підготовка юних спортсменів повинна базуватися на науково обгрунтованій методиці тренування, яка забезпечує становлення спортивної майстерності, зростання функціональних можливостей та їх максимальну реалізацію[2, 3].

Мета роботи – дослідити параметри тренувальної діяльності волейболістів на початковому етапі спортивного тренування.

Результати дослідження. Упродовж нашого дослідження ми проводили педагогічні спостереження за тренувальним процесом групи початкової підготовки 3-го року навчання (юні волейболісти 2006-2007 р.н.).

На цьому етапі багаторічної підготовки ще не існує чіткої періодизації підготовки, навчальний процес планується як суцільний підготовчий період. Тижневий тренувальний режим згідно з програмою ДЮСШ становить 10 год.

У волейболі вся тренувальна робота може складатись з таких видів: загальна фізична підготовка (ЗФП), спеціальна фізична підготовка (СФП), технічна підготовка (ТП), тактична підготовка (ТП), навчальні та тренувальні ігри, теоретична підготовка (ТП).

З отриманих даних (табл.) визначено, що техніко-тактична підготовка (разом з тренувальними і змагальними іграми) складала в середньому 49% від загального обсягу навантаження. Враховуючи, що рухова навичка більш успішно формується на базі достатньої фізичної підготовленості, в заняттях з волейболістами групи початкової підготовки значна частина часу відводиться фізичній підготовці. Хоча динаміка планування фізичної підготовки протягом року дещо зменшується за рахунок збільшення часу на техніко-тактичну підготовку.

Таблиця

Розподіл обсягу навантаження за видами підготовки в межах підготовчого і змагального періодів для волейболістів 10-11 років

Види підготовки	Обсяг навантаження, год.			
	Жовтень-листопад	Грудень-січень	Лютий-березень	Разом
ЗФП	38	24	26	88
СФП	14	10	16	40
Технічна	20	30	28	78
Тактична	10	12	12	34
Тренувальні ігри	2	2	2	6
Змагальні ігри	-	2	4	6
Разом год.	84	80	88	252

Відомо, що в техніко-тактичних вправах провести чітку межу між технікою і тактикою дуже важко. Тому тренери, виходячи із завдань заняття і власних поглядів, можуть віднести одну і ту вправу або до техніки, або до тактики.

Час відведений окремо на техніку і тактику, дає досить приблизну уяву щодо співвідношення обсягів навантаження в цих видах підготовки. Більш точним є розподіл навантаження за засобами спеціальної підготовки.

Засобами фізичної підготовки переважно є неспецифічні засоби, до яких належать загально-розвиваючі вправи, бігові, стрибкові, акробатичні, гімнастичні вправи, вправи з легкої атлетики, різновиди спортивних і рухливих ігор. Величина термінового тренувального ефекту цих вправ обумовлена обсягом і інтенсивністю навантаження.

Таким чином, в межах неспеціалізованих засобів тренування, які використовуються у навчально-тренувальному процесі юних волейболістів,

координаційна складність більшості вправ не висока; вони добре засвоєнні і не включають елементів новизни. Обсяг навантаження для розвитку координаційних здібностей не перевищує 8-10% загального обсягу неспеціалізованих засобів підготовки.

Спеціалізовані засоби підготовки займають провідне місце в системі тренування юних волейболістів 10-11 років. Їх обсяг складає від 60% (на початку підготовки) до 80% (у весняний період) від загального обсягу навантаження. Загалом, метою підготовки на етапі початкової підготовки є формування зацікавленості до занять футболом, сприяння фізичному розвитку та зміцнення здоров'я юних спортсменів.

На третій рік тренування у групах початкової підготовки зростає обсяг тренувального навантаження за основними видами підготовки.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень визначених шляхом вивчення робочої документації: кількість тренувальних днів на рік – 160-200; тренувальних занять на рік – 160-200; змагань на рік – 10-20; тренувальних днів на тиждень – 3-4; занять на день – 1.

У процесі підготовки волейболістів у групах початкової підготовки основна увага приділяється в: технічній підготовці – оволодіння основами техніки гри у волейбол; фізичній підготовці – всебічний фізичний розвиток шляхом застосування в навчально-тренувальному процесі рухливих, спортивних ігор та засобів ЗФП, формування рухових функцій; психологічній підготовці – посилення мотивації до занять волейболом і виховання працелюбності, розвиток властивостей пам'яті, уваги, творчих здібностей; тактичній підготовці – створення загального уявлення про індивідуальні та групові тактичні дії; теоретичній підготовці – створення уявлення про систему тренування волейболістів.

Волейболісти групи початкової підготовки беруть участь у змаганнях різного рангу: від змагань на першість спортивної школи до участі у турнірах національного рівня.

Таким чином, встановлено, що протягом року співвідношення годин, які витрачалися на різні види підготовки змінювалося: в осінній збільшувалася кількість годин, відведених на спеціальну та загальну фізичну підготовку (52 год., інші – 32 год.), в зимовий період – на техніко-тактичну та ігрову підготовку (46 год., фізична – 34 год.), а в весняний кількість годин на фізичну підготовку (42 год.) незначно поступалася іншим видам (46 год.).

Література

Беляев А.А. Волейбол: Учебник для студентов вузов физической культуры. / А. А. Беляев – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 207 с.

Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. / Ю. Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 208 с.

Железняк Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю. Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков //Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30-33.

