

УДК 621.326

Томашевський А.– ст.гр.- ЕС-51

Тернопільський національний технічний університет ім. І.Пулюя

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ЇЇ РОЛЬ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Науковий керівник: доцент Галіздра А.А.

В останні роки зусилля багатьох фахівців волейболу сконцентровані на аналізі змагальної діяльності команд і окремих гравців, тому що тільки в змагальних умовах повною мірою проявляються позитивні і негативні сторони підготовленості спортсмена. Процес тренування у волейболі повинен будуватися на основі принципів теорії управління. Тому виникає необхідність розробки і застосування методів системного підходу до побудови тренувального процесу на основі врахування взаємозв'язків і взаємообумовленості компонентів змагальної діяльності та факторів, що їх забезпечують.

Змагальна діяльність у спорті може розглядатися на рівні генеральних характеристик, типових у цілому для спорту; на рівні узагальнених характеристик для груп видів спорту; на рівні специфічних характеристик конкретного виду спорту, дисципліни або виду змагань. Але, незалежно від рівня, системо утворюючим фактором є спортивний результат, який у свою чергу, залежить від двох груп компонентів: забезпечення і реалізації.

У даний час рівень змагальної діяльності в спортивних іграх, і у тому числі у волейболі, вимагає планомірної багаторічної підготовки спортсменів. Це закономірно обумовлює необхідність оптимізації всього тренувального процесу і перш за все функціональної і фізичної підготовки, що є основою для становлення спеціальної працездатності і високого рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів.

Різноміснн знання про структуру змагальної діяльності у волейболі та фактори її забезпечення та реалізації, наявність відповідних функціональних можливостей гравців, їх техніко-тактичне оснащення лише складають необхідні передумови для досягнення запланованого результату.

В останні роки зусилля багатьох фахівців волейболу сконцентровані на аналізі змагальної діяльності команд і окремих гравців, тому що тільки в змагальних умовах у повній мірі проявляються позитивні та негативні сторони підготовленості спортсмена, і тільки вивчивши в повній мірі результати змагальної діяльності, можна розробити адекватну до неї систему підготовки. Процес тренування в волейболі повинен будуватися на основі принципів теорії управління. Тому виникає необхідність розробки та застосування методів системного підходу до побудови тренувального процесу на основі врахування взаємозв'язків і взаємообумовленості компонентів змагальної діяльності та факторів, що їх забезпечують.

Використання модельних характеристик тренувальної та змагальної діяльності волейболістів дозволяє своєчасно і об'єктивно оцінювати стан спортсмена і вносити корекції до тренувального процесу. Розробка методології фізичної підготовки волейболістів на основі системного аналізу компонентів фізичної підготовленості та змагальної діяльності і їх взаємозв'язків є однією з актуальних проблем вдосконалення системи підготовки сучасних волейболістів.