

фіксувати на тромбоциті фібриноген. Препарати цієї групи є специфічними антитілами - пептидними і непептидними блокаторами рецепторів тромбоцитів. Найбільш вивченими в даний час препаратами є - абциксимаб, ептифибатид, тирофибан. Побічними ефектами їх застосування можуть бути: крововиливи, кровотечі, гіперчутливість, тромбоцитопенія.

Імпортні препарати АСК випускаються в пігулках під різними фармацевтичними назвами. На відміну від вітчизняних, пігулки закордонних виробників містять меншу кількість АСК - найчастіше по 5 гранів (1 гран = 62,2 міліграм). АСК призначають на тривалий термін по 0,3 — 0,325 г в день або через день під контролем зсідаючої системи крові. Доза препарату підбирається індивідуально з урахуванням негативного впливу на біосинтез простагліну[4]. Останнім часом, для профілактики тромбозів, АСК призначають у дозі 75 мг в комбінації з магнієм гідроксидом один раз на день.

Для внутрішньом'язового або внутрішньовенного введення АСК, як антитромботичного засобу, застосовують препарат – *ацелізин* (суміш DL – лізину ацетилсалицилату і гліцину в пропорції 9 : 1).

#### **Висновок:**

1. Знання лікарями механізму лікувальної дії антитромботичних препаратів дозволить ефективно застосовувати їх для лікування та профілактики тромбозів як в моно призначеннях так і в комбінації з іншими препаратами.

2. Застосування антитромботичних препаратів потребує належного лікарського контролю за зсідаючою системою крові пацієнта.

3. Застосування АСК в комбінації з іншими антитромботичними препаратами може спричинити розвиток ризиків, за ступенем важкості, геморагічних ускладнень.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Лекарственные средства. Т.1.- Изд.13. - Харьков: Тосинг, -1997. - С.473-474.
2. Халфен Е.Ш., Шварц И.Л., Иванова И.А. Влияние разных доз аспирина при однократном и длительном его применении на агрегацию тромбоцитов у больных ишемической болезнью сердца //Кардиология.- 1984.- № 7.- С. 74-77.
3. Чучалин А.Г. Припутенова З.В., Сулаквелидзе И.В. Отдаленные результаты лечения аспирином больных аспириновой бронхиальной астмой // Тер. арх.-1989.- № 8.- С.41-42.
4. Балуда В.П., Лукояпова А.С. и др Аспирин — анти – или про-тромбогенный препарат //Клин.мед, - 1983.— № 8.- С. 27-31.

### **В.І. КОВЦУН, Ю.І. КУРИЛЮК, Ю.М. ПАНИШКО ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

*В статті розглядаються основи фізичної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболістів. У дослідженні проаналізовано і висвітлено засоби розвитку фізичних якостей, розглядається роль спеціальної фізичної підготовки у становленні спортивної майстерності волейболістів.*

*Ключові слова: волейбол, юні волейболісти, фізична, спеціальна підготовка, фізичні якості.*

*В статье рассматриваются основы физической и специальной физической подготовки юных волейболистов. В исследовании проанализировано и отражено в статье средства развития физических качеств, рассматривается роль специальной физической подготовки в становлении спортивного мастерства волейболистов.*

*Ключевые слова: волейбол, юные волейболисты, физическая, специальная подготовка, физические качества.*

*Bases of physical and special physical preparation of young volleyballers are examined in the article. In research analysed and reflected in the article of mean of development of physical internalss, the role of the special physical preparation is examined in becoming of sporting trade of volleyballers.*

**Key words:** volleyball, young volleyballers, physical, special preparation, physical internalss.

**Актуальність.** Сучасна гра у волейбол - складний вид спорту, який потребує від спортсмена атлетичної підготовки і досконалого володіння техніко-тактичними навичками гри.

Без наполегливої і систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному волейболі неможливо. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності, як правило, досягають спортсмени, які почали займатися грою з дитячих років [2].

Правильна організація навчально-тренувальної роботи в низових колективах, і особливо в школах, є передумовою для поповнення збірних команд областей, країни молодими здібними волейболістами [3].

На різних етапах підготовки юного волейболіста питома вага навчання і тренування змінюється. У підготовчих групах переважає навчання, пов'язане з формуванням багатьох рухових павичок. На даному етапі увагу зосереджують на оволодінні основними знаннями, вміннями і навичками, без яких неможлива успішна спортивна підготовка. Створюється основа, на якій у майбутньому стане можливим досягнення спортивної майстерності.

Навчання і тренування юних волейболістів підпорядковане закономірностям фізичного виховання і будується з урахуванням загальнопедагогічних, специфічних для спортивного тренування, принципів[8].

**Аналіз останніх джерел публікацій.** Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що дана проблема вивчалась в працях Болдирева Д. М., Верхошанского Ю. В., Голомазова В.А., Железняка Ю.Д., Кунянського В.А., Лобжи М. Т., Слупського Л. Н., Тітова Т. И., Фурманова А. Г. та багатьох інших, де розглядаються основи фізичної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболістів.

**Мета статті.** Визначити основи фізичної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболістів.

**Постановка завдань.** Виходячи з мети даної роботи, були сформовані наступні завдання:

1. Охарактеризувати фізичну підготовку та засоби розвитку фізичних якостей юних волейболістів.

2. Виявити роль спеціальної фізичної підготовки у становленні спортивної майстерності волейболістів.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі **методи дослідження:** вивчення наукової і науково-методичної літератури, аналіз і синтез отриманих даних.

**Організація дослідження** включала аналіз джерел наукової інформації і узагальнення та вивчення особливостей технічної підготовки у волейболі. На основі одержаних даних дослідження були проаналізовані: відомості наукової і науково-методичної літератури; значення фізичної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболістів.

**Виклад основного матеріалу.** Процес підготовки юного волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості дитини та її фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів. Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину сучасного суспільства. Весь процес підготовки має сприяти патріотичному вихованню, вихованню старанного ставлення до навчання і праці.

У процесі навчально-тренувальних занять під впливом фізичних вправ у юного волейболіста виховуються відповідні вміння і павички. Багаторазове повторення вправ впливає на діяльність усіх органів і систем [4].

Фізична підготовка має особливе значення в роботі з юними волейболістами. Вона є складовою частиною навчально-тренувального процесу.

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес. Загальнофізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальнофізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри.

Важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними, хокейними м'ячами, із скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо [3].

Фізичні якості розвиваються у процесі оволодіння руховими діями. А тому на заняттях з волейболу потрібно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, спритності і гнучкості [7].

*Сила та її засоби у розвитку.* Сила - це вміння долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруження м'язів. Сила волейболістів має велике значення, вона необхідна в стрибках, передачах і подачах, а також ударах м'яча. Від рівня розвитку сили залежить швидкість рухів, сила дає можливість удосконалювати швидкість.

Засобами розвитку сили повинні бути вправи динамічного характеру з помірним навантаженням з поступовим збільшенням. Застосовуються переважно вправи з обтяжуваннями власної маси (присідання, стрибки, віджимання тощо). Для розвитку сили корисні рухливі ігри, в яких потрібні короткочасні швидкісно-силові напруження. Можна застосовувати вправи із зовнішніми обтяжуваннями (для цього використовуються набивні м'ячі, гантелі, кулі тощо). Під час виконання силових вправ учні не повинні відчувати значного втомлення.

*Швидкість та засоби її розвитку.* Швидкість у волейболі - це комплекс функціональних якостей спортсмена, які виявляються:

- 1) у швидкості простих і складних реакцій у відповідь на один або кілька подразників;
- 2) у швидкості виконання прийомів техніки гри;
- 3) у швидкості переміщення гравця на майданчику [5].

Основним засобом розвитку швидкості рухів вважається повторне виконання рухів з граничною швидкістю. Кількість використовуваних вправ має бути незначною, але вони необхідні на кожному занятті. Важливе значення для розвитку швидкості рухової реакції мають вправи на виконання завдань за несподіваним сигналом. Вправи будуть ефективними тоді, коли учень може контролювати і точно оцінювати швидкість рухів. Тренувальні заняття організуються так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала будь-яка робота, що втомлює учнів [7].

*Витривалість та засоби її розвитку.* Витривалість визначають як здатність людини протягом тривалого часу виконувати безперервну динамічну роботу великої або помірної потужності з характерним функціонуванням провідних систем організму. Витривалість - важлива якість волейболіста, вона виявляється в здібності боротися з втомленням, яке настає після великих навантажень. Розвиток витривалості дає змогу підвищити працездатність гравця.

Для розвитку витривалості використовують циклічні вправи помірної інтенсивності у відносно рівномірному темпі, як наприклад: біг по пересіченій місцевості, який чергується з ходьбою, ходьба на лижах, походи в горах, легкоатлетичний біг на середні й довгі дистанції, їзда на велосипеді, весловий спорт, плавання тощо.

Засобом розвитку загальної витривалості у підлітків може бути малоінтенсивний тривалий біг. А для розвитку швидкісної витривалості рекомендується спринтерський біг з

поступовим збільшенням дистанції, стрибки через скакалку в максимальному темпі, спортивні й рухливі ігри.

*Спритність та засоби її розвитку.* Спритність проявляється в здібностях волейболіста швидко й сміливо виконувати складні за координацією дії, правильно розв'язувати різні рухливі завдання, швидко перебудовувати свою діяльність відповідно до обставин.

Розвиваючи спритність волейболіста, як здібність швидко переключатися з однієї дії на іншу, використовують рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, акробатичні вправи у різноманітному поєднанні, естафети, стрибки в довжину або глибину, жонгливання м'ячами, стрибки на батуті з додатковими рухами рук, вправи на рівновагу і т. д.

*Гнучкість та засоби її розвитку.* Гнучкість (рухливість у суглобах) - це здібність волейболіста виконувати ігрові рухи з великою амплітудою. Гнучкість деякою мірою впливає на швидкість і точність ігрових рухів.

Для розвитку гнучкості використовують вправи на розтягування, які виконують пружно, серіями (2-4 ритмічних повторення), з поступовим збільшенням амплітуди і прискоренням темпу рухів. Гнучкість легко розвивається в дитячому і підлітковому віці, а потім її слід підтримувати на досягнутому рівні [5].

Мета спеціальної фізичної підготовки - розвиток фізичних якостей і здібностей учнів, необхідних для гри у волейбол, а також конкретне виявлення однієї з основних фізичних якостей або їх комплексу в руховій діяльності гравців на майданчику. Наприклад, якості сили і швидкості взаємопов'язані і виявляються в стрибучості. Вони дають учням змогу виконувати стрибки з короткого розбігу і з місця, повторювати їх у складних ігрових умовах [6].

Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності усіх систем організму гравця, що необхідно для вдосконалення рухових навичок. Більшість методів, що їх застосовують на заняттях із загальної фізичної підготовки, використовуються і в процесі спеціальної фізичної підготовки волейболістів [1].

*Спеціальна сила.* Її розвивають вибірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу, водночас удосконалюючи їхню можливість виявляти необхідні зусилля в ігрових складних умовах. Для розвитку спеціальної сили використовують засоби, що відповідають структурі ігрових рухових навичок.

*Спеціальна швидкість.* Швидкість волейболіста виявляється в руховій реакції, різних прискореннях, ривках, швидкості, розвинутій на відрізках 3 -- 6 м, а також у виконанні прийомів техніки з м'ячем або без м'яча. Основними засобами розвитку швидкості є легкоатлетичний біг, різні стрибки. Проводячи естафети, доцільно застосовувати змагальний метод. Для розвитку спеціальної швидкості вправи повторюються серіями, що складаються з 3-5 ривків (пауза для відпочинку між серіями 1--1,5 хв).

*Стрибучість* - одна з важливих якостей волейболістів. Вона залежить від рівня розвитку швидкісно-силових здібностей. Стрибучість ґрунтується на силі м'язів, швидкості їх скорочень і координації рухів у фазі польоту і в момент приземлення. Враховуючи висоту волейбольної сітки і велику кількість стрибків серед рухів у волейболі, потрібно систематично працювати над розвитком стрибучості [1].

*Спеціальна витривалість.* Велике навантаження припадає на волейболіста в процесі гри, потребує від нього високого рівня витривалості.

Для розвитку спеціальної витривалості добре виконувати вправи із спеціальної фізичної підготовки, які моделюють вправи і навчальні двосторонні ігри із зменшеним складом команди, ігри підвищеної інтенсивності (введення другого м'яча замість того, який вийшов з поля). Особлива увага приділяється розвитку стрибкової витривалості для цього багато раз повторюються стрибки на максимально можливу висоту в умовах атаки й блокування.

*Спеціальна спритність.* Для волейболіста надзвичайно важливі висококоординовані дії з м'ячем у безопорному положенні і в складних мінливих умовах. Під час гри виникають різні рухові завдання, які потребують швидкої реакції. Деякі прийоми техніки виконуються в безопорному положенні, що ставить особливі вимоги до розвитку спеціальної спритності і

точності рухів. Для розвитку у волейболістів координації рухів у ігрових ситуаціях, які швидко змінюються, рекомендуються комплексні вправи, які виконуються в швидкому темпі.

*Спеціальна гнучкість.* Для розвитку гнучкості застосовують гімнастичні вправи, що виконуються з поступовим збільшенням амплітуди і повторенням пружинних рухів; вправи, що виконуються з допомогою партнера, і з невеликим обтяженнями [1].

Дуже важливо у процесі підготовки юних волейболістів підбирати підготовчі вправи для спеціальної фізичної підготовки, які за характером виконання і структурою руху подібні до тих або інших прийомів техніки, до їхніх різновидностей та елементів [6].

### **Висновки**

Фізична підготовка особливо впливає на результат змагань з волейболу юнацьких команд. В умовах, коли змагання проводяться кілька днів підряд, юний волейболіст, в якого недостатньо розвинуті швидко-силові якості, не може результативно використовувати весь арсенал сучасних прийомів техніки гри, використовувати їх у швидкому темпі. Адже при недостатній витривалості гравець швидко стомлюється, у нього порушуються рухові навички, внаслідок чого знижуються точність ударів і подачі м'яча, стрибучість і тим самим ускладнюється ведення гри в гостро комбінаційному стилі [7].

Аналізуючи науково-методичну літературу з даного питання, можна зробити висновок, що від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить володіння гравцями техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Тому на початковому етапі багаторічного процесу підготовки волейболістів вправи з техніки, тактики і сама гра в волейбол недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток учнів. Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загальнорозвиваючих і підготовчих вправ.

Фізичні вправи та заняття спортом сприятливо впливають на підлітків при умові поступового підвищення навантажень та уважнішого лікарського контролю [3].

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Голомазов В. А. Волейбол в школе/ В. А. Голомазов, – М: 1976. –110 с.
3. Демчишин А.П. Волейбол - гра для всіх. - К.: Здоров'я, 1986. - 104 с.
4. Демчишин А.П., Мозола Р.С., Панишко Ю.Д. Підготовка юних волейболістів. - К.: Рад.школа, 1982. - 192 с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. М.: "Факир", 1998. 323 с.
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе/ Ю. Д. Железняк, Л.Н. Слупский. - М.: ФиС, 1989. - 76 с.
7. Лобжа М. Т. Физическая подготовка и профессиональная пригодность/ М. Т. Лобжа, В. А. Щеголев. — Л., 1991.
8. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 135 с.
9. Титова Т. И. Волейбол: развитие атлетических качеств и двигательных навыков в игре. - М.: Чистые пруды, 2006. - 218 с.
10. Фурманов А. Г., Болдырев Д. М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 144 с