

( $p < 0,05-0,01$ ) показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану організму юних гравців командного виду спорту. Статистично значущі результати були і у КГ, але при ( $p < 0,05$ ). Цей факт «підтверджує доцільність використання запропонованої програми» тренувальних занять для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку».

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. №2. 2017. С. 10-13.
2. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. Федерация футбола Украины. Научно-методический отдел. К. 2011. 43 с.
3. Конструювання тестів. Курс лекцій: навч. посіб. /Л.О. Кухар, В.П. Сергієнко. Луцьк, 2010. 182 с.
4. Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 2016. 206 с.
5. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Вип. 14: у 4-х т. Л., 2010. Т.1. С. 215-220.

**Забуга Артем, Міщенко Олександр**

## УДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ КОМАНД ВИЩОЇ ЛІГИ УКРАЇНИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлено матеріал щодо покращення рівня підготовленості висококваліфікованих волейболістів, які представляють команди Вищої ліги України. Запропонована методика переважно була спрямована на розвиток спеціальної фізичної підготовленості гравців і розраховувалась на річний цикл підготовки.

**Ключові слова:** волейбол, фізична підготовка, висококваліфіковані гравці.

### **Zabuga Artem, Mishchenko Oleksandr. IMPROVING THE SKILLS OF VOLLEYBALL PLAYERS OF THE TEAMS OF THE HIGH LEAGUE OF UKRAINE**

**Abstract.** The article presents material on improving the level of training of highly qualified volleyball players representing the teams of the Premier League of Ukraine. The proposed method was mainly aimed at the development of special physical fitness of players and was based on an annual training cycle.

**Key words:** volleyball, physical training, highly qualified players.

**Постановка проблеми.** Волейбол не випадково є грою «мільйонів» людей через свою масовість, доступність та оздоровчу спрямованість. З одного боку, правила волейболу створюють високу динаміку гри, а з іншого боку, вимагають певної майстерності гравців [4]. Однак сама гра дозволяє, у зв'язку з наявністю пасивних фаз, відновлюватися та уникнути перенапруги [8].

Порівняльний аналіз гри кваліфікованих волейболістів вказує на різний рівень їх техніко-тактичної майстерності та видів підготовки. Висока ступінь виконання суміжних ігрових дій пов'язана з досить ефективним використанням рухових навичок спортсменів. Тобто, технічна, психологічна, тактична підготовки, разом з належними фізичними кондиціями, складають основу спортивної майстерності волейболістів високої кваліфікації [6].

Постійна зміна правил гри у волейболі, на сучасному етапі його розвитку, призвела до зміни системи підготовки гравців, де із розподілом ігрового амплуа спортсменів виникла необхідність значно модернізувати техніко-тактичні дії, а це, у свою чергу, призвело до посиленних вимог у рівні фізичної підготовленості волейболістів (А.В. Андрєєв, Н.Ю. Белова, 2018;). У цьому контексті необхідно проводити дослідження щодо побудови структури тренувального процесу волейболістів з урахуванням їх амплуа на майданчику під час гри та з урахуванням особливостей змагальної діяльності кожного із суперників.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел вказує (А.А. Рязанов, М.Ю. Богданов, 2019; В.І. Гнатчук, 2006), що в наукових роботах по теорії та методиці підготовки волейболістів високої кваліфікації досить широко представлено питання оптимізації фізичної підготовки, використання спеціальних тренажерів для удосконалення техніко-тактичних навичок. Високі вимоги, які пред'являються до змагальної діяльності гравців, вимагають розробляти нові елементи тренувального процесу для покращення підготовки волейболістів.

Дослідження вчених та провідних тренерів, а також останні досягнення спортивної науки та практики (Ю.В., Нечушкін, 2012; В.М. Платонов, 2013), обґрунтовано вказують на наявність атлетичної підготовки, яка пред'являється до волейболістів під час гри. У зв'язку з цим висока майстерність у волейболі може бути передбачена за наявності запланованого та систематичного тренувального процесу з найбільш раціональними та ефективними методами підготовки [5].

Багато фахівців, які займаються волейболом (В.І. Гнатчук 2006; А.Н. Корнілов, Ю.В. Нечушкін, 2012 та ін.) звертають увагу на пріоритетне значення швидко-силової підготовки, оскільки розширення діапазону ігрових дій, збільшення напруження під час гри вимагають від спортсменів максимально проявляти зазначені фізичні якості у ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику під час змагань проти суперника.

**Мета роботи:** розробити та впровадити у тренувальний процес висококваліфікованих волейболістів методику, яка сприятиме удосконаленню їхньої спортивної майстерності.

Згідно з метою роботи визначені **завдання**:

1. Розробити систему заходів, яка сприятиме удосконаленню спортивної майстерності волейболістів команд майстрів України.

2. Експериментально обґрунтувати педагогічні умови удосконалення спортивної майстерності спортсменів високої кваліфікації.

**Результати досліджень.** Методика тренувального процесу полягала у розробці та впровадженні раціональної структури тренувального процесу висококваліфікованих волейболістів, метою якого було покращення конкретних фізичних характеристик з метою досягнення оптимального стану підготовленості. Прикладом підвідного мікроциклу у тренувальному процесі є такий: 1-й та 5-й день мікроцикла – розвиток швидкісно-силових якостей та спритності; 2-й та 6-й день мікроцикла – виховання спеціальної та загальної витривалості; 3-й та 7-й день мікроцикла – розвиток швидкісних якостей та загальної витривалості; 4-й день мікроцикла – відновлювальні заходи.

Кожне тренувальне заняття тривало протягом 2–2,5 годин і складалося з:

- підготовчої частини (18–25 хв), де протягом 8–10 хв. спортсмени виконували вправи на гнучкість та 8–10 хв. на загальнорозвивальні вправи;
- основної частини (90–105 хв.), де вирішували завдання підтримки рівня спеціальної фізичної або удосконалення техніко-тактичної підготовленості волейболістів; при цьому на спеціальну фізичну підготовку передбачалось до 1 години часу;
- заключної частини (15–20 хв.), де спортсмени виконували загальнорозвивальні вправи, вправи на розтягування та розслаблення.

Методика передбачала проведення базової та варіативної частин. У базовій частині усі гравці команди одночасно виконували спеціальні вправи, а у варіативній частині спеціальні вправи мали свої особливості для гравців різних амплуа, пов'язаних з виконанням специфічних функцій волейболістів під час гри. Підбір спеціальних вправ здійснювали для гравців трьох підгруп – нападників, ліберо та зв'язуючих.

Одним із прикладів запропонованої методики поліпшення фізичних можливостей, специфічних для волейболу, був наступний. Для покращення стрибкової витривалості дозування фізичного навантаження без вантажу пропонувалось таке: число повторень – 15–20 (за серію), інтенсивність близька до максимальної, паузи для відновлення між повтореннями – 1–2 хв., кількість серій – 4–6; паузи відпочинку між серіями – 2–3 хв. Засобами під час тренувань були стрибкові вправи без вантажу, стрибкоподібні вправи, змагальні вправи для волейболу.

Тривалість повторення під час розвитку швидкісної витривалості коливалася в межах 15–30 с, інтенсивність максимальна, відпочинок між повтореннями – 1–2 хв., кількість повторень – 4–6 у тренуванні. Засобами виступали основні вправи з техніки гри, імітаційні та бігові.

Покращення ігрової витривалості проходило з великою кількістю партій (як зменшеними складами, так і повними), де паузи між партіями заповнювали інтенсивними вправами, а також здійснюючи різноманітні вправи тренуючого впливу у середині партії або під час рахунку 5, 10, 15 тощо.

Під час виховання швидкості враховували наступне:

а) вправи проводити після гарного розігріву при максимальній готовності організму до рухових дій;

б) тривалість повторної вправи повинна бути такою, де наступна проводиться без скорочення швидкості;

в) кількість повторень коливалася в межах відповідності передбачуваної швидкості;

г) тривалість відпочинку між повтореннями було обрано таким чином, щоб наступні повторення починалися без скорочення швидкості;

д) вправи треба проводити в першій половині тренування, оскільки на фоні втоми розвивається не швидкість, а витривалість [2].

Засобами для покращення швидкості були імітаційні вправи, стартові прискорення, стрибкові вправи, спортивні ігри та основні вправи з техніки волейболу, які повинні бути максимально наближені до технічних прийомів гри. Для підвищення працездатності гравців були використані вправи з інших видів спорту (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика, плавання тощо). Розподіл обсягу і спрямованості вправ спеціальної фізичної підготовки здійснювали з урахуванням особливостей змагальної діяльності волейболістів.

Ефективність розробленої методики тренувального процесу оцінювалася за зміною результатів ефективності змагальних дій волейболістів протягом досліджуваного періоду. Дані, представлені у табл.1, вказують на позитивний приріст.

Таблиця 1

**Результати ефективності змагальних дій волейболістів протягом досліджуваного періоду (n=18)**

№	Змагальна дія	$\bar{x}_{п\pm\delta}$	$\bar{x}_{к\pm\delta}$	D, %
1	Втрати подач у гри, %	16,5±3,2	13,4±3,4	18,8
2	Ефективність нападу у гри, %: виграш програв	32,6±2,8	38,1±2,7	16,9
		20,2±2,5	17,7±2,3	12,4
3	Корисне блокування у гри, %	22,8±2,5	29,7±2,8	30,3
4	Помилки під час прийому подачі у гри, %	19,3±3,7	16,4±3,1	15,0

Так, втрати подач у грі завдяки запровадженню розроблених фізичних вправ зменшились на 18,8 %; ефективність нападу у грі, де гравці вигравали його у суперника, покращилась на 16,9 %; так само зменшився відсоток програшу під час нападальних дій, де ця величина становила 12,4 одиниць; на 30,3 % стало кращим корисне блокування у грі; помилки під час прийому подачі у грі теж скоротилися і вказали на величину 15,0 %.

### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

Результати тестування ефективності змагальних дій спортсменів протягом досліджуваного періоду вказують на позитивний приріст, що свідчить про те, що розроблена методика, спрямована на розвиток спеціальної фізичної підготовленості гравців під час тренувального процесу, може бути використана для удосконалення спортивної майстерності волейболістів високої кваліфікації.

Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення техніки виконання нападальних ударів під час гри.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Андреев А.В., Белова Н.Ю. Особенности спортивной подготовки связующего игрока в волейболе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 4. С. 41-42.
2. Гнатчук В. І. Взаємоз'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 3. С. 3-6.
3. Корнилов, А.Н., Нечушкин Ю.В. Содержание специальной физической подготовки профессиональных волейболистов в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. Москва, 2012. № 5. С. 5-7.
4. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ: Поліграфресурс, 2005. 254 с.
5. Нечушкин Ю.В. Инновационная программа поддержания уровня специальной физической подготовленности высококвалифицированных волейболистов в соревновательном периоде // Высшее образование для XXI века: IX Международная научная конференция, Москва, 15-17 ноября 2012 г.: доклады и материалы. Секция 8. Педагогика и образование. Москва: Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2012. С. 84-94.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
7. Рязанов А.А., Богданов М.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2019. Т. 24. № 178. С. 53-59.
8. Труш А.Е. Тренировка волейболистов высокой квалификации и факторы, обуславливающие спортивные результаты в волейболе // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2014. № 4 (110). С. 168-170.