

методик для покращення технічної та тактичної підготовки баскетболістів. Всі показники після експерименту значно покращилися у порівнянні з контрольними даними, що підтверджує доцільність використання цих методик у процесі підготовки спортсменів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення інших аспектів технічної та тактичної підготовки баскетболістів на різних етапах багаторічної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бессарабов М. С., Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі: навчальний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.
2. Величенко М. А., Фотинюк В. Г., Коротя В. В. Фізичне виховання. Баскетбол. Практикум. Київ : НАУ, 2014. 23 с.
3. Куценко, С. В., Помещікова І. П., Зміни технічної підготовленості баскетболістів під впливом спеціально підібраних вправ. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. 2017. №4. С. 106–109.
4. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 448 с.
5. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Розробка та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації. *Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації*: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. С. 161–176.
6. Kostiukevych V., Imas Y., Borisova O., Dutchak M., Shynkaruk O., Kogut I., Voronova V., Shlonska O., Stasiuk I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. University of Pitesti, Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2018. 1 (44). P. 327–334.

Вовк Володимир, Чхайло Микола

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Анотація. У статті представлено матеріал щодо навчально-тренувального процесу волейболістів на етапі початкової підготовки. Запропонована методика занять гравців 9-10 років протягом річного циклу підготовки, де передбачено використання різноманітних засобів, що сприяють їх фізичній та технічній майстерності.

Ключові слова: волейбол, фізична підготовка, технічна підготовка, юні спортсмени.

Vovk Volodymyr, Chkhailo Mykola. *Structure of the training process of volleyball players at the stage of initial training.*

Abstract. The article presents material on the educational and training process of volleyball players at the stage of initial training. The proposed method of training 9-10-year-old players during the annual cycle of training, which provides for the use of various means that contribute to their physical and technical skill.

Key words: volleyball, physical training, technical training, young athletes.

Постановка проблеми. Волейбол, як спортивна гра, має відношення до командних видів спорту, де рівень спортивної майстерності гравців постійно покращується завдяки участі у регулярних змаганнях. Тренувальний процес, як вказують дослідження О.О. Борисова (2004); Л.В. Волкова (2002), базується на загальноприйнятих вимогах, де розвиток фізичних якостей, технічної підготовки, пов'язують із статтю та віковими особливостями юних волейболістів.

Важливого значення у цей період підготовки, як вказують В.І. Ковцун, Ю.М. Панишко, Р.С. Козій, І.В. Ковцун (2009), набувають тактичні дії, які у специфічній змагальній діяльності реалізують технічний потенціал гравців. Бо планомірне формування необхідних тактичних навичок відбувається завдяки покращенню технічної майстерності. Фізичне удосконалення і формування особистості юних волейболістів вимагає також і включення напрямків педагогічного впливу, бо без наполегливої та систематичної діяльності не можна досягти високих спортивних результатів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У процесі підготовки юних волейболістів, як вказують у своїх дослідженнях С.Ю. Вербіцький, М.П. Пітин, І.В. Каратник, Я.І. Гнатчук (2022); А.Я. Сочинський, О.Г. Шалар (2011), необхідно базуватись на тому, що основним напрямком спортивного удосконалення протягом багатьох років повинно бути навчання, а не засвоєння невеликої кількості техніко-тактичних прийомів для вміння виконувати елементарні ігрові дії проти суперника. Такий підхід є основним як у плануванні тренувального процесу, так і нормативних вимогах.

Юним волейболістам віком 9-10 років, як підкреслюють науковці С. Вербіцький, М. Пітин (2022); В.М. Пристинський, Т.М. Пристинська, О.І. Холодного (2020), потрібно прищеплювати зацікавленість до спорту, зокрема і до волейболу; проводити вивчення основних технічних і тактичних прийомів, правил гри; розвивати як загальні, так і спеціальні фізичні якості з урахуванням вимог обраної гри; постійно залучати гравців до участі у змаганнях із суперником, із включенням до виконання як індивідуальних, так і командних дій.

Відповідно до вимог кожного етапу підготовки, як свідчить аналіз науково-методичної літератури [4; 6; 9], тренер зобов'язаний для учнів планувати необхідні завдання, засоби, методи, будувати необхідні заняття протягом річного циклу, підбирати потрібні тренувальні та змагальні режими. Тренування юних волейболістів мають свої сторони підготовки, а саме теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну і інтегральну. Вони повинні об'єднуватися у єдине ціле та спрямовуватись на досягнення потрібних для кожного етапу підготовки спортивних результатів за допомогою оволодіння навичок гри у волейбол.

Мета роботи: полягає у плануванні юним волейболістам належних заходів підготовки протягом річного тренувального циклу. Для досягнення мети дослідження передбачалося вирішити такі **завдання**:

- 1) зробити аналіз науково-методичної літератури щодо спортивної підготовки юних волейболістів;

- 2) розробити методику річного тренувального процесу волейболістів віком 9-10 років, яка сприятиме покращенню їх підготовленості;
- 3) перевірити вплив експериментальних заходів на фізичну та технічну підготовленість юних волейболістів.

Результати досліджень. Аналіз науково-методичної літератури щодо обраної теми надало можливості розробити методику занять групи волейболістів 9-10 років, у якій було враховано індивідуальні можливості юних гравців, передбачено проведення тренувальних занять із включенням великої кількості заходів для покращення фізичної, технічної, тактичної та інтегральної підготовки [3; 4]. Розвиток фізичних якостей проходив за допомогою фізичних вправ, які виконували належний тренувальний ефект, де проведення тренером занять активно сприяло їх покращенню. Заплановані вправи спрямовувались на зміцнення основних м'язових груп, на загально-фізичний та спеціально-фізичний розвиток, на гармонійний розвиток функціональних можливостей організму дітей. Вони мали певну величину, напрямок, а також методи їх впровадження [6; 9].

Вправи із спеціальної технічної підготовки, впроваджені у тренувальний процес експериментальної групи протягом досліджуваного періоду, полягали у вивченні та удосконаленні тих прийомів, необхідних для гри у волейбол. Були впроваджені комплекси спеціальних підготовчих вправ, схожих за своєю структурою з основними ігровими прийомами [2; 8]. Також були задіяні рухливі ігри та естафети, вправи з техніки і тактики волейболу, безпосередньо сама гра. Доречним у тренувальних заняттях було включення спеціальних підготовчих вправ, які покращували спеціальні фізичні можливості. Необхідною умовою під час великого навантаження юних гравців була постійна зміна вищезгаданих вправ з вправами для відпочинку [7].

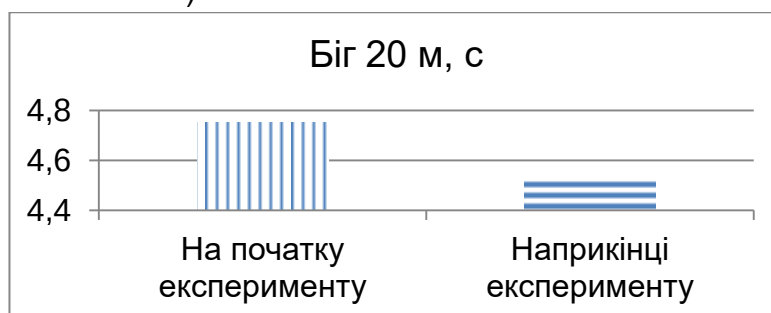
Зазначені показники, представлені у табл. 1 та мал. 1-8, вказують на динаміку як фізичної, так і технічної підготовленості юних волейболістів, де порівняння результатів тестування свідчать про позитивні зміни.

Таблиця 1

Динаміка показників підготовленості юних волейболістів протягом дослідження (n=16)

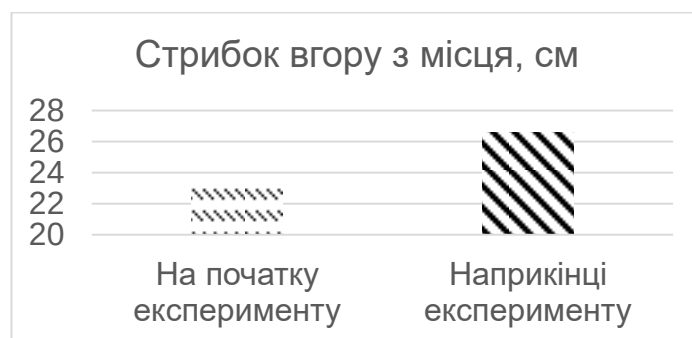
№	Тести	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\eta, \%$
		Початкові показники	Заключні показники	
1	Біг 20 м, с	4,75±0,31	4,52±0,34	4,8
2	Стрибок вгору з місця, см	23,47±2,75	26,62±3,01	13,4
3	Стрибок у довжину з місця, см	140,23±12,76	149,49±13,31	6,6
4	Човниковий біг 6х5 м, с	11,63±0,72	10,92±0,86	6,1
5	Метання н/м'яча 1 кг стоячи, м	5,73±1,45	6,52±1,27	13,8
6	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с, к-ть	13,77±3,27	16,42±3,63	19,2
7	Передачі м'яча двома руками зверху над собою за 30 с, к-ть	14,84±3,67	17,45±4,29	17,6
8	Передачі м'яча двома руками знизу над собою за 30 с, к-ть	14,44±3,72	17,83±3,37	23,4

Так, результати зміни швидкісних здібностей, протягом досліджуваного періоду, які визначались за допомогою тесту «Біг 20 м», покращилися на 4,8 % (див. табл. 1 та мал. 1).



Мал. 1. Результати тесту «Біг 20 м» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Аналіз «вибухової» сили м'язів ніг, яка контролювалась за допомогою тесту «Стрибок вгору з місця», вказали на зростання на 13,4 % (див. табл. 1 та мал. 2).



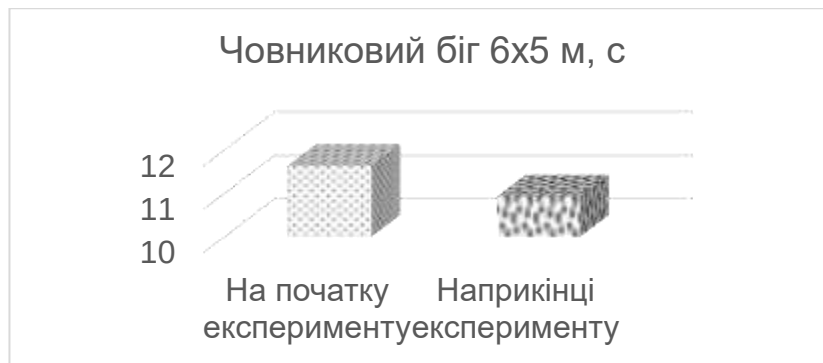
Мал. 2. Результати тесту «Стрибок вгору з місця» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Дослідження «Стрибка у довжину з місця» теж вказали на збільшення «вибухової» сили м'язів ніг на 6,6 % (див. табл. 1 та мал. 3).



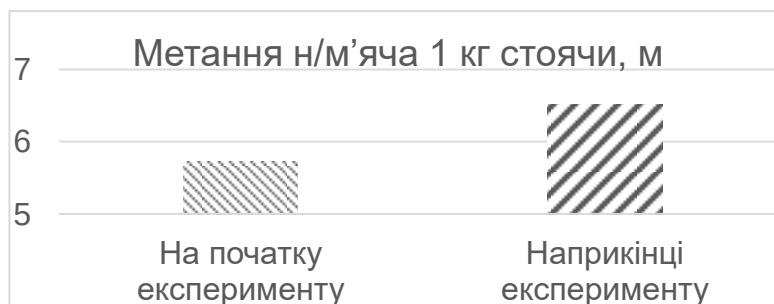
Мал. 3. Результати тесту «Стрибок у довжину з місця» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Результати спритності, що визначались за допомогою тесту «Човниковий біг 6х5 м», покращилася на 6,1 % (див. табл. 1 та мал. 4).



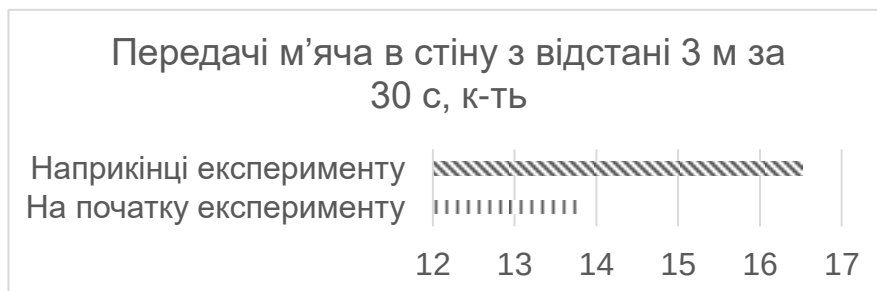
Мал. 4. Результати тесту «Човниковий біг 6х5 м» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Дослідження силових здібностей м'язів плечового поясу, що визначалися тестом «Метання н/м'яча 1 кг стоячи», виросло на 13,8 % (див. табл. 1 та мал. 5).



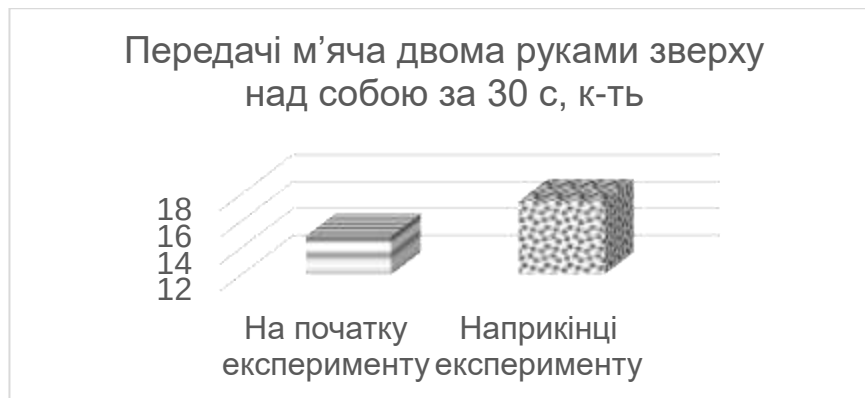
Мал. 5. Результати тесту «Метання н/м'яча 1 кг стоячи» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Результати тесту «Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с», які свідчать про спеціальну фізичну та технічну підготовленість юних гравців, покращилися на 19,2 % (див. табл. 1 та мал. 6).



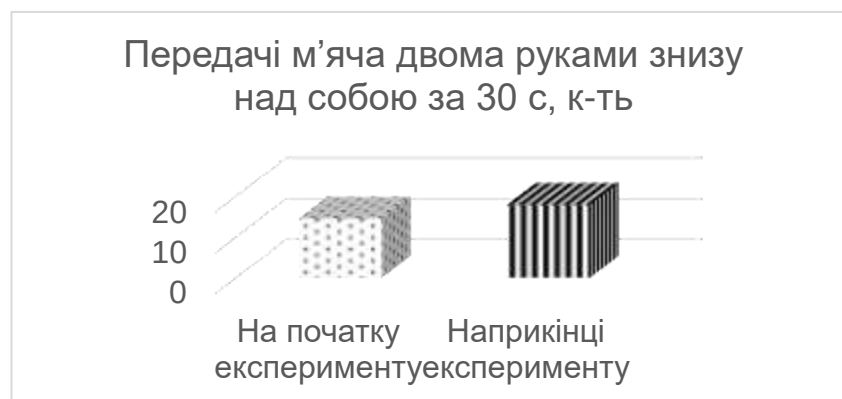
Мал. 6. Результати тесту «Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Розвиток спеціальної фізичної та технічної підготовленості учнів, що визначався під час тесту «Передачі м'яча двома руками зверху над собою за 30 с», виріс на 17,6 % (див. табл. 1 та мал. 7).



Мал. 7. Результати тесту «Передачі м'яча двома руками зверху над собою за 30 с» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Дослідження показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних гравців, а саме за допомогою тесту «Передачі м'яча двома руками знизу над собою за 30 с», покращилися на 23,4 % (див. табл. 1 та мал. 8).



Мал. 8. Результати тесту «Передачі м'яча двома руками знизу над собою за 30 с» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Аналіз науково-методичної літератури вказує, що побудова навчально-тренувальних занять волейболістів на етапі початкової підготовки базується на вікових закономірностях розвитку основних систем організму дітей 9-10 років, бути спрямованим на покращення основних фізичних якостей, покращення технічних навичок та тактичних дій, виховання стійких морально-вольових якостей, які потрібні юним вихованцям у майбутніх змаганнях.
2. Для покращення підготовленості волейболістів 9-10 років протягом річного тренувального процесу та успішної змагальної боротьби із суперником, треба впроваджувати різноманітні заходи, які впливають на загальний фізичний та спеціальний фізичний розвиток, фізичні вправи для вивчення та удосконалення технічних навичок і тактичних дій, здійснювати цілеспрямований процес виховання високих морально-вольових якостей.
3. Розроблені експериментальні заходи сприяння фізичній та технічній підготовленості юних гравців на етапі початкової підготовки свідчать про їх ефективність, на що вказують результати проведених досліджень.

Наступні дослідження будуть направлені на вирішення проблем техніко-тактичної підготовки хлопчиків 10-11 років, які сприяють удосконаленню спортивної майстерності у волейболі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. Київ: ПП «Люскар», 2004. 664 с.
2. Вербіцький С., Пітин М. Вимоги до технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 6 (151), 2022. С. 26-33.
3. Вербіцький С.Ю., Пітин М.П., Каратник І.В., Гнатчук Я.І. Пріоритети застосування інтерактивних методів навчання в технічній підготовці волейболістів на етапі початкової підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Том 7, №5 (39), 2022. С. 306-313.
4. Волейбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула. Київ, 2009. 138 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
6. Єременко В. Г., Свірська Т. Ф. Фізичне виховання. Волейбол: практикум. Київ: НАУ, 2013. 44 с.
7. Ковцун В. І., Панишко Ю. М., Козій Р. С., Ковцун І. В. Спортивна орієнтація та відбір юних волейболістів на етапі початкової підготовки. *Здоровий спосіб життя* : зб. наук. ст. Львів, 2009. Вип. 36. С. 32–38.
8. Пристинський В.М., Пристинська Т.М., Холодного О.І. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). Навчально-методичний посібник. Слов'янськ. Видавництво Б. І. Маторіна, 2020. 101 с.
9. Сироватко З.В. Особливості розвитку спеціальної швидкості у юних волейболістів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Випуск 3 (97), 2018. С. 106-108.
10. Сочинський А.Я., Шалар О.Г. Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу. *Фізичне виховання в школах України*. 2011. № 12. С. 16–26.

Гулько Катерина, Кулик Ніна

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

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

Анотація. У статті розглядається питання розвитку рухових якостей дітей 8-9 років засобами легкої атлетики. Авторами запропонована методика щодо покращення загальної фізичної підготовки юних спортсменів. Надані результати рівня рухових якостей дітей 8-9 років.

Ключові слова: легка атлетика, рухові якості, юні спортсмени, методика.

Hunko Kateryna, Kulyk Nina. Athletics motor skills development of children 8-9 years old.

Annotation. The article deals with the development of motor skills of 8-9 year old children with the help of athletics. The authors proposed a technique for improving the general physical training of young athletes. The results of the level of motor skills of children 8-9 years old are provided.