

НАПРЯМ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-276-3-1>

Маленюк Т. В.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського
і професійного спорту*

*Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка*

Бабаліч В. А.,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського
і професійного спорту*

*Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка*

ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ СТИБУЧОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. У спортивній підготовці волейболістів важливе значення відводиться фізичній підготовці. Адже, більшість тактичних комбінацій базується на швидкості переміщень, це вимагає від спортсменів високого рівня розвитку швидкісних, швидкісно-силових здібностей і швидкісної витривалості. Ефективне виконання технічних прийомів потребує розвитку стрибучості, стрибкової витривалості й спритності. Виконання технічних прийомів у безпорному положенні висуває підвищені вимоги до рівня розвитку спритності й гнучкості. Здатність зберігати високу активність упродовж усієї гри забезпечується розвитком спеціальної витривалості (швидкісної, швидкісно-силової, стрибкової тощо). Тому фізична підготовка волейболістів повинна мати комплексний характер [5; 7].

Водночас, науковці [1] стверджують, що на етапі початкової підготовки волейболістів важливе значення набуває швидкісно-силова підготовка. Тому що виконання передач та прийому м'яча, подачі, нападаючих ударів, блокування не можливе без високого рівня розвитку

швидкісно-силових здібностей. У швидкісно-силовій підготовці волейболістів окремо виділяють стрибучість.

Ю. М. Клешев [4] зазначає, що стрибучість – здатність волейболіста стрибати оптимально високо для виконання нападаючих ударів, блокування, передач тощо. Прояв стрибучості обумовлений рівнем розвитку вибухової сили, яка, у свою чергу, залежить від розвитку сили певних м'язових груп і швидкості скорочення м'язових волокон.

Результати опитування тренерів-практиків показали, що 86% всіх опитаних вважають, що 20-30 хв. на кожному тренуванні у групі початкової підготовки ДЮСШ, слід приділяти розвитку стрибучості (не враховуючи час, який витрачається на засвоєння технічних прийомів і тактичних дій) [7].

Основними засобами розвитку стрибучості волейболістів є різноманітні стрибкові вправи з обтяженнями і без них [2; 3; 4; 6]. У статті А. В. Поляковського, О. Д. Швай, В. І. Поляковського [7] зазначено, що з метою розвитку стрибучості слід використовувати наступні засоби: стрибкові вправи; стрибки у поєднанні з бігом; стрибки зі скакалкою; стрибки на підкидному містку; ігри та естафети; стрибки на спеціальних снарядах; ігрові прийоми (нападаючий удар, блокування).

Отже, аналіз науково-методичної літератури з теорії та методики волейболу підтвердив актуальність теми нашого дослідження.

Мета дослідження – покращити показники стрибучості у волейболісток 13-14 років на етапі початкової спортивної підготовки.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 16 волейболісток віком 13-14 років, які займаються у Школі волейболу GORGONA (м. Кропивницький), та не мають спортивної кваліфікації.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів; педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході педагогічного експерименту було проведено педагогічне тестування. За результатами двох тестів: стрибок у довжину з місця та стрибок угору з місця визначені вихідні показники стрибучості юних волейболісток. З метою покращення отриманих показників стрибучості, розроблені комплекси стрибкових вправ, підібрані компоненти навантаження і застосовані вправи на кожному навчально-тренувальному занятті. По завершенню педагогічного експерименту (який тривав п'ять місяців) ми повторно провели педагогічне тестування. Отримані результати опрацювали методами математичної статистики. На основі порівняльного аналізу середньо статистичних показників двох тестів на початку і по завершенню педагогічного експерименту визначили достовірну ($P < 0,05$) відмінність результатів, яка представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняння показників стрибучості волейболісток на початку і по завершенню педагогічного експерименту (n = 16)

№	Тести	M ± m		ΔX, %	t	P
		На початку експерименту	По завершенню експерименту			
1	Стрибок у довжину з місця, см	159,13 ± 2,06	165,05 ± 1,61	3,73	2,26	< 0,05
2	Стрибок угору з місця, см	33,00 ± 2,07	40,00 ± 2,07	16,28	2,39	< 0,05

Отже, показники стрибучості за даними тесту «Стрибок у довжину з місця» достовірно ($P < 0,05$) покращилися на 3,74% ($t = 2,26$), а за результатами тесту «Стрибок угору з місця» – на 16,28% ($t = 2,39$). Результати дослідження підтверджують ефективність розробленого комплексу вправ для розвитку стрибучості і методику їх застосування. Крім того, доводять доцільність впровадження додаткового комплексу вправ стрибкової підготовки у кожне навчально-тренувальне заняття.

Висновки.

1. Розроблено комплекси вправ для розвитку стрибучості у волейболісток 13-14 років. Підібрано компоненти навантаження і впроваджено розроблені комплекси у навчально-тренувальний процес волейболісток початківців.

2. Виявлено достовірне ($P < 0,05$) покращення показників стрибучості за тестом «Стрибок у довжину з місця» на 3,74% ($t = 2,26$) і за тестом «Стрибок угору з місця» – на 16,28% ($t = 2,39$).

3. Доведено ефективність розробленого комплексу вправ для розвитку стрибучості і методики їх застосування, на основі достовірного покращення показників стрибучості волейболісток.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку ми вбачаємо у вивченні взаємозв'язків показників стрибучості і показників технічної підготовленості волейболісток на початковому етапі спортивної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Горчанюк Ю. А., Шевченко О. О., Кривець Ю. І. Значення швидко-кісно-силових здібностей у підготовці волейболістів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних игр и единоборств в высших*

- учебных заведениях*: сб. статей XI Междунар. науч. конф., 6–7 февраля 2015 года. Т. 2 Белгород-Харьков-Красноярск : ХДАФК, 2015. С. 21–24. URL: <http://www.sportscience.org/index.php/game/article/viewFile/88/129> (дата звернення 04.11.2022).
2. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів / розробники О. О. Мігова, Я. В. Малойван, О. А. Кіреєв, О. В. Мицак. Дніпро : ПДАФКіС, 2019. 17 с.
 3. Іванова Э. В. Теоретико-методичні основи розвитку стрибучості у юних волейболістів. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*: матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15–16 квітня 2022 р. Кропивницький : КОД, 2022. С. 26–29.
 4. Клещев Ю. Н. Волейбол. Москва: Школа тренера Ф.З.С., 2005. 400 с.
 5. Маленюк Т. В., Бабаліч В. А. Удосконалення технічної підготовки студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Випуск 3К(123)20. С. 255–259.
 6. Маленюк Т., Моца Б. Вплив стрибкових вправ на показники фізичної підготовленості юних волейболісток. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки й перспективи розвитку* : зб. наук. пр. XXII Всеукр. наук.-практ. конф. КДПУ ім. В. Винниченка. Кіровоград : ПП «Ексклюзив-систем», 2016. С. 255–259.
 7. Поляковський А. В., Швай О. Д., Поляковський В. І. Особливості розвитку спритності і стрибучості учнів груп початкової підготовки ДЮСШ із волейболу. *Молодіжний науковий вісник Серія: Фізичне виховання і спорт* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2011. Вип. 5. С. 64–68. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/4005> (дата звернення 8.11.2022).