

**Богдана Моца,  
Тетяна Маленюк,**  
Кіровоградський державний  
педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка

## **ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ЗА РАХУНОК СТРИБКОВИХ ВПРАВ**

**Постановка проблеми.** Етап початкової спортивної підготовки 1-3 роки й залежить від віку початку занять волейболом. Приблизні вікові межі етапу 9-11 років. Водночас, у групах початкової підготовки можуть займатися діти 8-9 років [2].

Основні завдання етапу початкової спортивної підготовки: зміцнення здоров'я дітей; усунення недоліків фізичного розвитку й всебічна фізична підготовка; формування інтересу (мотивації) до занять волейболом; навчання основ техніки переміщень і стійок, прийому і передачі м'яча; початкове навчання тактичних дій; привчання до ігрової обстановки; навчання основ техніки різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ [1; 5].

Співвідношення засобів на різні види спортивної підготовки на даному етапі підготовки розподіляється наступним чином: фізична підготовка займає провідне місце 49 % (на загальну відводиться 33 %, на спеціальну – 16 %), технічна – 27 %, тактична – 14 % й інтегральна – 10 %.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) закладає фундамент подальшого вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості, вона спрямована на розвиток основних рухових здібностей і формування у юних волейболістів різноманітних рухових навичок. Основними засобами ЗФП волейболістів-початківців є вправи з гімнастики, акробатики, легкої атлетики, баскетболу, рухливих ігор тощо [1].

Розвиток стрибучості – це одна із головних задач фізичної підготовки волейболістів і не лише юних. На думку фахівців Ю. Д. Железняка і О. В. Івойлова [3] стрибучість залежить від узгодження швидкості і сили розгиначів м'язів стегна і гомілки, згиначів стопи і довгого згинача великого пальця. При цьому велике навантаження припадає на суглоби стопи, гомілки й колінного суглоба. Не випадково багато травм у волейболістів припадає саме на ці суглоби. Тому фахівці розробили комплекси тренувальних завдань спрямованих на розвиток стрибучості волейболістів й рекомендують повторювати вправи багатосерійні з поступовим збільшенням темпу виконання. У зв'язку з цим, проблема доцільності розвитку стрибучості під час

тренувальних занять юних волейболістів набула актуальності й потребує подальшого вивчення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У дослідженнях С. М. Воропая [1] розкриті основні положення методики силової підготовки волейболістів та запропоновані орієнтовні вправи для розвитку стрибучості.

Фахівці Ю.Д. Железняк і Л.Н. Слупський [4] визначили особливості фізичної підготовки волейболістів на початковому етапі спортивних тренувань. Для оцінки спеціальної фізичної підготовки фахівці запропонували наступні тести: показники швидкості оцінювати за часом виконання вправи «ялинка»; динамічну силу – за допомогою кидка набивного м'яча двома руками із-за голови у стрибку з місця й стрибучість – за допомогою методики В.М. Абалакова.

На думку М.І. Савченко [6] стрибучість волейболіста проявляється у здатності стрибати високо при виконанні нападаючих ударів, блокування та інших техніко-тактичних дій.

Отже, аналіз літературних джерел підтвердив актуальність продовження досліджень, щодо визначення ефективності розвитку стрибучості на етапі початкової спортивної підготовки юних волейболістів.

**Мета дослідження** – проаналізувати вплив стрибкових вправ на показників фізичної підготовленості волейболісток 8-9 років.

Для досягнення мети нами були поставлені наступні завдання:

1) аналіз наукової та навчально-методичної літератури за темою дослідження;

2) підібрати вправи для розвитку стрибучості волейболісток 8-9 років;

3) проаналізувати динаміку показників фізичної підготовленості юних волейболісток під впливом стрибкових вправ.

*Методи дослідження:*

1. Аналіз наукової та навчально-методичної літератури.

2. Педагогічне тестування.

3. Педагогічний експеримент.

4. Методи математичної статистики.

*Організація дослідження.* У дослідженні приймали участь 10 учениць Кам'янської загальноосвітньої школи I-III ступенів №1, які відвідують секційні заняття з волейболу. Вік юних волейболісток – 8-9 років. Кількість навчально-тренувальних занять на тиждень – 3. Тривалість кожного заняття 60 хвилин.

**Виклад основного матеріалу.** На початку дослідження (січень – лютий 2016 року) ми здійснили пошук і аналіз навчально-методичної і наукової літератури за темою дослідження. У ході педагогічного тестування було визначено вихідні показники фізичної підготовленості

юних волейболісток. Вибухову силу ми визначали за показниками двох тестів: стрибок вгору і стрибок у довжину з місця; силову витривалість – за показниками згинання і розгинання рук в упорі лежачи; швидкісну витривалість – за показниками бігу на 92 м зі зміною напрямку «ялинка».

У ході подальшого дослідження нами була вивчена і впроваджена у навчально-тренувальних процес юних волейболісток методика розвитку стрибучості. Основні положення даної методики:

- режим роботи м'язів – динамічний;
- величина опору – вага власного тіла;
- інтенсивність виконання вправи – максимальна;
- тривалість вправи – коливається у широких межах (від 5 до 100 раз);
- тривалість і характер інтервалів відпочинку між підходами – повний і активний;
- тривалість роботи – 1-5 підходів.

Відповідно до даної методики ми підібрали вправи для розвитку стрибучості у волейболісток 8-9 років та виконували їх на кожному початково-тренувальному занятті.

Вправи для розвитку стрибучості:

1. Стрибки через скакалку (100 раз).
2. Стрибки боком через гімнастичну лавку (3x10 раз).
3. Стрибок з відштовхуванням двома ногами через гімнастичну лавку потім крок з поштовхової ноги і знову стрибок через наступну лавку. Так учень повинен перестрибнути 5 лавок відстань між якими 2 м (5x5 раз).
4. Стрибки вперед-вгору (на 4 гімнастичні мати) (50 раз).
5. Стрибки на місці боком через бокову лінію волейбольного майданчика (1 хв.).
6. Стрибки по сходинках на кожна з відштовхуванням двома ногами, правою, лівою (3x30 раз).

Потім було проведено повторне педагогічне тестування (березень – квітень) з метою визначення ефективності запропонованої методики розвитку стрибучості для юних волейболісток. Отримані результати дослідження були опрацьовані методи математичної статистики (табл. 1.).

Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості волейболісток на початковому етапі спортивної підготовки показав їхнє достовірне ( $P < 0,05$ ) збільшення. Так, середньостатистичний показник дальності стрибка вгору (28,5 см) збільшився на 3,0 см, що становить 10,5 % приросту. Середній показник дальності стрибка у довжину з місця (119,9 см) збільшився на 1,8 см, що становить 1,5 % приросту. Середній показник згинання і розгинання рук в упорі лежачи (22,9 раз) збільшився

на 1,8 раз, що становить 7,8 % приросту. Показник часу про бігання вправи «ялинка» (37,5 с) скоротився на 1,1 с, що становить 2,9 % приросту.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості  
волейболісток 8-9 років**

№ з/п	Тести	Статистичні показники				
		$\frac{x \pm \sigma}{m; V}$		Δх, абс. од	Δх,	Р
		I етап	II етап			
1.	Стрибок вгору, см	$\frac{28,5 \pm 4,4}{0,4; 15,4}$	$\frac{31,5 \pm 4,8}{0,5; 15,2}$	3,0	10,5	<0,05
2.	Стрибок у довжину з місця, см	$\frac{119,9 \pm 16,2}{0,5; 13,5}$	$\frac{121,7 \pm 15,6}{0,4; 12,8}$	1,8	1,5	<0,05
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	$\frac{22,9 \pm 11,6}{0,3; 50,7}$	$\frac{24,7 \pm 13,4}{0,4; 48,4}$	1,8	7,9	<0,05
4.	«Ялинка», с	$\frac{37,5 \pm 3,6}{0,1; 9,6}$	$\frac{36,4 \pm 2,4}{0,1; 6,5}$	-1,1	-2,9	<0,05

Отже, одним із напрямків інтенсифікації підготовки юних волейболісток є збільшення обсягу не лише допоміжних і спеціально-підготовчих вправ, які закладають технічну базу, але і стрибкових вправ специфічних для змагальної діяльності, що сприяють зміцненню опорно-рухового апарату та підвищенню функціональних можливостей організму.

Таким чином, результати проведеного нами дослідження дають змогу стверджувати, що розроблена нами і впроваджена у тренувальний процес методика розвитку стрибучості для волейболісток 8-9 років є ефективною і може бути використана тренерами-викладачами з волейболу та вчителями фізичної культури у практичній діяльності ДЮСШ та загальноосвітньої школи.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел показав актуальність проведеного дослідження. У ході дослідження нами вивчено і впроваджено у тренувальний процес методику розвитку стрибучості у юних волейболісток. За результатами дослідження виявлено достовірне ( $P < 0,05$ ) збільшення показників фізичної підготовленості волейболісток під впливом стрибкових вправ. Так, показники вибухової сили (стрибок вгору і у довжину з місця) збільшилися на 10,5 % і 1,5 % відповідно; силової витривалості – на 7,9 %, а показники швидкісної витривалості зменшилися на 2,9 %. Отримані результати підтверджують позитивний

вплив стрибкових вправ під час секційних занять з волейболу на показники фізичної підготовленості юних спортсменок.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку ми вбачаємо у розробці комплексів вправ для розвитку стрибучості волейболісток.

#### **Використані джерела:**

1. Воропай С.М. Теорія і методика волейболу / С.М. Воропай. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2011. – С. 247 – 252.
2. Вишинська О.М. Вплив рухливих ігор на навчання технічним прийомам волейболу у групах початкової підготовки [Електронний ресурс] / О.М. Вишинська. – Режим доступу: <http://www.stattionline.org.ua/>.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: учеб. для ин-тов физ. культ. / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 160-165.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 1989. – С. 111 – 116.
5. Мартишевський К.К. Волейбол та методика його викладання: навч.-метод комплекс для студ. пед. ун-тів / спеціальність 7.010201 «Фізичне виховання і методика спортивно-масової роботи» / К.К. Мартишевський. – Кіровоград: Центрально-Українське видавництво, 2002. – С. 5 – 6.
6. Савченко М.І. Волейбол: навч.-метод. посібний / М.І. Савченко. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2008. – С. 55 – 73.

**Олександр Бур'яноватий,**  
Кіровоградський державний  
педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка

### **ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПРОЯВУ СОМАТИЧНИХ РЕАКЦІЙ У СТУДЕНТІВ І КУРСУ НЕСПЕЦІАЛЬНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ У ВІДДІЛЕННІ ВІЙСЬКОВО- СПОРТИВНОГО БАГАТОБОРСТВА У ГРУПІ КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ**

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку системи фізичного виховання у закладах вищої освіти ми зіткнулися з проблемою аборту предмету «Фізичне виховання» в нашому виші на І курсі. Згідно рекомендацій міністерства освіти і науки [6], про альтернативне залучення студентів до занять у спортивних гуртках, на