МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ,**

**ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ**

|  |
| --- |
| Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0179-1ф |
| спеціальності 017 фізична культура і спорт |
| освітньої програми фізичне виховання |
| В.В. Тегза |
| Керівник доцент, к.фіз.вих. Соколова О.В. |
| Рецензент професор, д.пед.н. Маковецька Н.В. |

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Запорізький національний університет

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Тегзі Віталію Валерійовичу

1. Тема роботи «Аналіз річної динаміки показників технічної підготовленості учнів середнього шкільного віку, які займаються волейболом»

керівник роботи Соколова Ольга Валентинівна, к.фіз.вих., доцент,

затверджені наказом ЗНУ 673-с від 04 червня 2020 року.

2. Строк подання студентом роботи *«28» жовтня 2020 року.*

3. Вихідні дані роботи

Експериментально підтверджено ефективність впровадження практичних рекомендацій, що спрямовані на покращення рівня фізичної і технічної підготовленості дітей середнього шкільного віку, які займаються в секції з волейболу.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1) Проаналізувати рівні фізичної і технічної підготовленості з волейболу дітей середнього шкільного віку, які займаються в секції.

2) Розробити практичні рекомендації для підвищення рівнів фізичної і технічної підготовленості з волейболу дітей середнього шкільного віку, які займаються в секції.

3) Експериментально перевірити запропоновану програму підвищення рівнів фізичної і технічної підготовленості з волейболу дітей середнього шкільного віку, які займаються в секції.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 4 таблиці, 3 рисунки.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Соколова О.В., доцент |  |  |
| Огляд літератури | Соколова О.В., доцент |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Соколова О.В., доцент |  |  |
| Результати дослідження | Соколова О.В., доцент |  |  |
| Висновки | Соколова О.В., доцент |  |  |

7. Дата видачі завдання 12 вересня 2019 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень 2019 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень 2019 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | вересень 2019 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | жовтень 2019-  травень 2020 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень – серпень 2020 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень – жовтень 2020 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | виконано |
| 8 | Захист кваліфікаційної робот на екзаменаційній комісії | Згідно графіку | виконано |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Тегза

(підпис)

Керівник роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Соколова

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ І.Є. Дядечко

(підпис)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат............................................................................................................  Abstract ………………………………………………………………………  Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів………………………………………………………….................... | 5  6  7 |
| Вступ….…………………………………………………………..….....….... | 8 |
| 1. Огляд літератури………......................……………….…......................... | 10 |
| * 1. 1.1 Вікові особливості юних волейболістів та лікарський контроль...   2. Організація навчально-тренувальної роботи в загальноосвітній   школі в умовах секції з волейболу……..…………………………   * 1. Планування навчально-тренувальної роботи у шкільній секції з   волейболу………………....………………………………………… | 10  18  22 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження..............………….…...... | 31 |
| 2.1 Завдання дослідження............…………….………….……..……….. | 31 |
| 2.2 Методи дослідження ........……………….……….……..…………... | 31 |
| 2.3 Організація дослідження ..........…………….……….………..…...... | 36 |
| 3 Результати дослідження..........................................……………...…….... | 38 |
| Висновки…………………………………………….……………...…........ | 48 |
| Перелік посилань..........…………………………….….…………..…….....  Додатки………………………………………………..……………………. | 49  55 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 63 сторінка, 4 таблиці, 3 рисунки, 62 літературних джерела.

Мета дослідження – визначити особливості показників фізичної і технічної підготовленості дітей середнього шкільного віку, які займаються в секції з волейболу.

Об’єкт дослідження – фізична і технічна підготовленість дітей середнього шкільного віку, які займаються в шкільній секції з волейболу.

Предмет дослідження – показники фізичної і технічної підготовленості дітей середнього шкільного віку, які займаються в шкільній секції з волейболу.

Суб’єкт дослідження – хлопці 13-14 років.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічний експеримент, тестування рівня фізичної і технічної підготовленості, методи математичної статистики.

При аналізі початкових значень показників фізичної і технічної підготовленості дітей середнього шкільного віку, які займаються в секції з волейболу, визначений низькій рівень їх розвитку. Експериментально підтверджено ефективність впровадження практичних рекомендацій, що спрямовані на покращення рівня фізичної і технічної підготовленості.

Наприкінці дослідження виявлена більш висока ефективність навчально-тренувальних занять в експериментальній групі у порівнянні з контрольною. Засвідчені більш значущі результати технічної підготовленості з основних елементів техніки волейболу (подача м'яча, передача м'яча, нападаючий удар, блокування) у дітей експериментальної групи і за цим показником вони достовірно відрізнялись від контрольної групи.

ВОЛЕЙБОЛ, СЕКЦІЯ, ХЛОПЦІ, ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

ABSTRACT

Thesis consists of 63 pages, 4 tables, 3 figures, 62 references.

The aim of the research is to determine the characteristics of physical and technical fitness of secondary school children engaged in volleyball.

The object of the research is the physical and technical preparedness of middle school age children engaged in volleyball in the school section.

The subject of the research is indicators of physical and technical readiness of middle school age children engaged in the school section of volleyball.

Research subject – 13-14 years old boys.

Research methods – analysis and generalization of literature sources on the topic of the research, pedagogical experiment, testing of the level of physical and technical readiness, methods of mathematical statistics.

During the analysis of the initial values of indicators of physical and technical readiness of middle school age children engaged in volleyball, the low level of their development is determined. The effectiveness of the implementation of practical recommendations aimed at improving the level of physical and technical preparedness has been experimentally confirmed.

At the end of the research, higher efficiency of training sessions in the experimental group was found compared with the control group. The more significant results of technical readiness of the basic elements of volleyball technique (ball delivery, ball transfer, striker, blocking) of the children in the experimental group were shown, and in this indicator they were significantly different from the control group.

VOLLEYBALL, SECTION, BOYS, COMPREHENSIVE SECONDARY SCHOOL, PHYSICAL READINESS, TECHNICAL READINESS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,

СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

ЗОШ – загальноосвітня школа

ЧСС – частота серцевих скорочень

ФК – фізична культура

ФП – фізична підготовленість

ТП – технічна підготовленість

КГ – контрольна група

ЕГ – експериментальна група

ТТП – техніко-тактична підготовленість

с – секунда

раз – разів

хв – хвилина

см – сантиметр

табл. – таблиця

ВСТУП

У спортивно орієнтованому фізичному вихованні школярів необхідний постійний пошук нових ефективних форм, засобів і методів навчально-пізнавальної діяльності, що викликають активізацію пізнавально-пошукових інтересів учнів, що забезпечують якісне освоєння техніко-тактичного змісту досліджуваного виду спорту. Однією з пріоритетних завдань спортивно орієнтованого фізичного виховання дітей є навчання базовим технічних елементів спортивних ігор, якісною характеристикою яких є високий рівень техніки їх виконання.

Волейбол, як важливий і ефективний засіб фізичного виховання, набув великого поширення серед студентської молоді та школярів. У зв'язку з цим зростають вимоги до тренерів, вчителів фізичної культури щодо їх професійної підготовки. Вони повинні добре володіти основними технічними прийомами і тактичними діями гри, знати правила змагань і вміти судити гру.

Основною метою спортивної підготовки дітей і юнаків є поступове підведення їх до спортивної майстерності в найбільш сприятливий для цього період змагань віку. Завдання дитячого і юнацького спорту далеко не вичерпується підготовкою майстрів спорту і розрядників. Вони значно ширше і включають в себе гармонійний фізичний і розумовий розвиток дітей і юнаків, зміцнення їх здоров'я і підвищення стійкості організму до різноманітних несприятливих впливів зовнішнього середовища.

При плануванні навчально-тренувального процесу необхідно послідовно, з врахуванням основних дидактичних принципів, розподіляти засоби спортивної підготовки на весь період з 11-12 до 18 років, тобто до моменту переходу юних волейболістів у розряд дорослих.

Основною формою організації і проведення занять з волейболу є тренувальне заняття. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності, як правило, досягають спортсмени, які почали займатись грою з дитячих років.

Початкова підготовка у волейболі повинна виховувати і розвивати фізичні якості і здібності специфічні для гри у волейбол для створення можливостей спортивного удосконалення. Головною метою спортивного відбору в групах початкової підготовки є визначення придатності до спортивного вдосконалення у волейболі.

У той же час рівень спортивного росту залежить від організації, змісту і структури тренувальних занять, їх методичного забезпечення і активності дітей протягом всього періоду навчання.

Мета дослідження – визначити особливості показників фізичної і технічної підготовленості дітей середнього шкільного віку, які займаються в шкільній секції з волейболу.

Об’єкт дослідження – фізична і технічна підготовленість дітей середнього шкільного віку, які займаються в шкільній секції з волейболу.

Предмет дослідження – показники фізичної і технічної підготовленості дітей середнього шкільного віку, які займаються в шкільній секції з волейболу.

Суб’єкт дослідження – хлопці 13-14 років Комунальних закладів "Якимівська ЗОШ І-ІІІ ст. №1" і "Якимівська ЗОШ І-ІІІ ст. №2" Якимівської районної ради Запорізької області.

Практична значимість – результати дослідження можуть бути рекомендовані вчителям з фізичної культури загальноосвітніх шкіл.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Вікові особливості юних волейболістів та лікарський контроль

Процес пiдготовки юного волейболiста передбачає систему педагогiчного впливу на формування особистостi дитини та її фiзичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високi вимоги, якi не обмежуються лише пiдготовкою [12]. Поряд з фiзичним розвитком i спортивним вдосконаленням необхiдно виховувати людину сучасного суспiльства. Весь процес пiдготовки має сприяти патрiотичному вихованню, вихованню старанного ставлення до навчання i працi.

У процесi навчально-тренувальних занять пiд впливом фiзичних вправ у юного волейболiста виховуються вiдповiднi вмiння i павички. Багаторазове повторення вправ впливає на дiяльнiсть усiх органiв i систем [2,8].

На рiзних етапах пiдготовки юного волейболiста питома вага навчання i тренування змiнюється. У пiдготовчих i пiдлiткових групах переважає навчання, пов’язане з формуванням багатьох рухових павичок. На даному етапi увагу зосереджують на оволодiннi основними знаннями, вмiннями i навичками, без яких неможлива успiшна спортивна пiдготовка [1,18]. Створюється основа, на якiй у майбутньому стане можливим досягнення спортивної майстерностi.

Працюючи з юними волейболiстами, необхiдно насамперед виховувати у них дисциплiнованість. Потрібно намагатись, щоб усі їхні вчинки, дії повністю підпорядкоувались вимогам колективу.

Дисциплінованість виховується високою вимогливістю керiвника занять, педагога-тренера. Основною вимогливостi є бездоганне виконання всіх норм i правил життя та побуту колективу: ніяких запiзнень на заняття, пропускiв тренування без поважних причин, чiтке виконання усіх зауважень, розпоряджень, команд, зразкова поведінка. Без уваги не можна залишати жодного прояву недисциплiнованостi. Така вимогливiсть привчає учнiв стежити за собою i своїми дiями, тримати себе в руках, ставити iнтереси колективу вище за власні, з повагою ставитися до товаришiв [62]. Недостатня вимогливiсть до юних волейболiстiв призводить до послабления дисципліни, а це в свою чергу негативно впливає на фiзичну пiдготовленiсть i спортивне вдосконалення.

Виховання i навчання – єдиний педагогiчний процес. Виховна робота повинна проводитись завжди і всюди, з першого дня приходу новачка на заняття. Тренер-вихователь – педагог, старший товариш, друг дiтей. Вiн має бути взiрцем для них в усьому [3,21].

Навчання і тренування юних волейболiстiв підпорядковане закономiрностям фiзичного виховання i будується з урахуванням загально-педагогічних специфiчних для спортивного тренування принципiв.

Фiзичний розвиток дитини від народження до зрілого віку відбувається досить нерівномірно, оскільки формування рухових якостей і зростання організму відбувається неодночасно.

За існуючою віковою періодизацією дітей шкільного віку поділяють на такі групи: молодший шкільний вік – хлопчики 8 – 12 років та дівчатка 8 – 11 років; підлітковий вік – хлопчики 13 – 16 років та дівчатка 12 – 15 років; юнацький вік – юнаки 17-21 років та дівчатка 16 – 20 років [17, 44].

Період повільного росту (вiд 7 до 10 рокiв) змінюється прискореним ростом (у 10-12 рокiв у дiвчаток і в 13-14 рокiв у хлопчикiв). Найбiльшi прирости маси тiла вiдбуваються пiд час повiльного росту дитини у довжину (з 7 до 10 та iз 17 до 20 рокiв).

Перiоди iнтенсивного росту характеризуються звичним посиленням енергетичних i пластичних процесiв в органiзмi. У цей час органiзм менш стiйкий проти несприятливих умов навколишнього середовища. У перiоди посиленого збiльшення маси тiла i відносно повiльного росту органiзм дитини стiйкiший проти впливiв негативних факторiв. Однак бувають і значнi вiдхилення вiд установленої залежностi, особливо у вiцi 11-15 рокiв (у дiвчаток) та 13-16 рокiв хлопчикiв [5,13,26].

Вирiшальну роль в оцiнцi розвитку дiтей і пiдлiткiв вiдiграє бiологiчний рiвень зрiлостi органiзму. На цьому й ґрунтується програма тренувальних занять для пiдлiткiв.

Встановлено, що в молодих спортсменiв показники фiзичного розвитку вищi, вiж у їхнiх ровесникiв, якi не займаються спортом.

У перiод статевого дозрiвания вiдбувається глибока перебудова ендокринного апарату, що помітно впливає на нервово-психічний стан пiдліткiв. Це виявляється в збiльшенiй збудливостi, нестiйкостi настрою, швидкiй втомлюваностi, подразливостi, надмiрнiй руховiй активоостi. Психiка пiдлiткiв нестiйка: вони дуже вразливi, часто переоцiнюють свої сили й можливостi. Якщо заняття мають емоцiйний характер, суб’єктивне вiдчуття втоми у пiдлiткiв та юнакiв виявляється нерiзко, незважаючи на великий вплив фiзичного навантаження на функцiональний стан організму [52, 60]. У юних спортсменiв передстартовий стан має бiльш виражений характер, нiж у дорослих.

Особливостi будови кiсткового скелета, а також вiдносна слабкiсть м’язової системи часто сиричиняють деформацiю хребта i грудної клiтини, що призводить до порушень нормальної постави. Встановлено, що при iнших однакових умовах остаточнi розмiри тiла залежать вiд часу й тривалостi статевого дозрiвання. На iндивiдуальнi строки статевого дозрiвання впливають не так конституцiональнi, расовi чи географiчнi фактори, як соцiально-економічні умови життя [9, 17, 34]. У перiод статевої зрiлостi змiнюються фiзико-хiмiчнi властивостi скелетних м’язiв.

Моторика у пiдлiткiв залежить не тiльки вiд розвитку опорно-рухового апарату, а й вiд формування центральної нервової системи. Згиначi i розгиначi рук розвиваються майже одночасно, а розгиначi нiг i тулуба швидше, нiж згиначi. Сила м’язiв правої руки i стегна бiльша вiд сили м’язiв лiвої руки та стегна. Для спортсмена велике значення має симетричиний розвиток м’язiв лiвої i правої сторiн тулуба i кiнцiвок [10].

Функцiональнi можливостi вегетативних органiв i систем у пiдлiткiв розвиненi ще недостатньо, щоб пiдтримувати на вiдповiдному рiвнi складний комплекс фiзiологiчних процесiв при роботi з перемiнною iнтенсивнiстю, що специфiчно для гри у волейбол [25].

Резерви серцево-судинної та дихальної системи у дiтей, пiдлiткiв, юнакiв i дiвчат значно нижчi, нiж у дорослих. А тому частота серцевих скорочень (ЧСС) у вих бiльша [4, 15, 58]. Часто у пiдлiткiв спостерiгається збiльшення лiвого шлуночка серця, що пов’язано з розширенням його порожнин та потовщенням м’язової стiнки. Отже, полегшується проходження кровi, створюються кращі умови для швидкого кровотоку та меншого опору периферичних судин.

Тривалiсть вiдновлення ЧСС в юних спортсменів при великих i особливо повторних навантаженнях значно зростає. Функції дихання та кровообігу в юних спортсменiв пристосовуються до навантажень менш рацiонально, нiж у дорослих [12, 22]. Із збiльшенням енергетичного обмiну, що зумовлюється iнтенсивним ростом тканин i органів, зростає навантаження на серцево-судинну систему, iнколи з’являється невiдповiднiсть мiж збiльшенням серця та всього органiзму. У зв’язку з цим можливi вiковi фупкцiональнi порушення в дiяльностi серцево-судинної системи. При м’язовому навантаженнi у дiтей i пiдлiткiв спостерiгається значний кисневий борг. Показники артерiального тиску та ЧСС пiсля стандартного навантаження вiдновлюються в них повiльнiше, нiж у дорослих. Але тривалiсть вiдновлення показникiв до вихiдного рiвня в юних спортсменiв менша, нiж у їхнiх ровесникiв, якi не займаються спортом. Через легенi за одиницю часу у пiдлiткiв протiкає велика кiлькiсть кровi, що створює сприятливi умови для газообмiну [2, 45]. Величина максимального кисневого боргу в юних спортсменiв незначна, тому здiбнiсть до роботи в анаеробних умовах у них гiрша, нiж у дорослих.

Гiпертрофiя лiвого шлуночка зумовлена не тільки особливостями юнацького серця, а й впливом систематичних занять спортом. Завдяки систематичним тренуванням в юних свортсменiв зменшуються енерговитрати, повязанi з виконанням стандартного навантаження.

Враховуючи особливостi органiзму дiтей й підлiткiв, необхiдно здiйснювати свецiальний лiкарський контроль у процесi занять фiзичною культурою i спортом крiм систематичних медичних оглядiв школярiв, потрiбно проводити лiкарсько-педагогiчнi спостереження [6, 14, 59].

До спортивних тренувань мають допускатися тiльки абсолютно здоровi дiти, що їх лiкарi вiдносять до основної групи. Особливо своєчасно слiд виявляти в дiтей i пiдлiткiв наявнiсть вогнищ хронiчної iнфекції, враховуючи те, що вони зменшують функцiональні можливостi серця i навiть можуть призвести його до перенапруження. Дуже важливо лiквiдувати вогнища хронiчної iнфекцiї до початку iнтенсивних занять спортом.

У перiод статевого дозрiвання у пiдлiткiв нерiдко виявляють збiльшення артерiального тиску, що повинно розцiнюватися як передгiпертензивний стан. Зменшення тренувальних навантажень, емоцiйного збудження, кiлькостi змагань сприяє урiвноваженню артерiального тиску [23, 37].

Фiзичнi вправи та заняття спортом сприятливо впливають на пiдлiткiв при умовi поступового пiдвищення навантажень та уважнішого лiкарського контролю.

Для оцiнювання функцiонального стану використовують рiзноманiтнi спроби, наприклад: 20 присiдань або 60 пiдскокiв за 30 с; 15-секундний бiг на мiсцi в максимальному темпi та 1-2 хвилинний бiг на мiсцi а темпi 180 крокiв за 1 хв; спробу Летунова; велоергометричнi тести.

У досліджені дiтей i підлітків велике значення має оцiнка їх фiзичного розвитку. У зв’язку з великою еластичністю кiсткового скелета, недостатнiм розвитком м’язiв в дiтей легко виникають порушення постави та сколiози. Надмiрнi навантаження на м’язи стопи можуть призвести до   
плоскостопостi [8, 39].

На заняттях спортом слiд додержуватися таких вимог:

1. Систематично (не менш як 2 рази на рiк) здiйснювати лiкарський контроль, ураховуючи вiковi особливостi учнiв, допускати до занять тiльки абсолютно здорових дiтей. Суворо використовувати лiкарськi рекомендацiї.

2. Розподiляти учнiв на групи (за вiком i рiвнем пiдготовки), iндивiдуалiзувати навантаження. Суворо додержувати режиму дня, застосовувати принципи регулярностi й поступовостi у збiльшеннi навантажень, видiляти достатньо часу для вiдпочинку мiж навантаженнями.

3. Не переносити особливостей режиму й методики тренування дорослих спортсменiв у практику роботи з дiтьми, юнаками i дiвчатами (забороняється вузькоспецiалiзована пiдготовка без достатнього застосування загальнорозвиваючих вправ, частого використання максимальних навантажень) [43, 55].

Спiвдружнiсть у роботi лiкаря й тренера сприятиме успiшному фiзичному i спортивному вдосконаленню юних спортсменiв. Погодженiсть у вимогах лiкаря й педагога дає змогу чiтко iндивiдуалiзувати роботу з ними.

Лiкар iнформує тренера про стан здоров’я, фiзичний розвиток i тренування юних спортсменiв, якi перебувають пiд його наглядом. Тренер уважно стежить за тим, як впливають тренувальні заняття на організм спортсменiв. Вiн перший помiчає ознаки порушень у функцiональному станi органiзму дитини i не допускає до занять осiб, якi не пройшли первинного або повторного лiкарського огляду, а також тих, що недавно перенесли захворювання i не дiстали дозволу лiкаря вiдвiдувати спортивнi заняття. Тiсний контакт лiкаря i тренера необхiдний i тодi, коли оформляються заявки на участь у змаганнях, проводяться тренувальні збори, чи командні змагання тощо [17, 56, 60].

Для правильної побудови навчально-тренувального процесу i визначення спортивного навантаження дуже важливе значення мають данi самостiйних спостережень (самоконтролю) юних спортсменiв за станом свого здоров’я, фiзичним розвитком [18, 27]. Вони дають змогу тренеру i лiкаревi своєчасно виявити небажанi змiни в органiзмi i запобiгти перевтомi та перетренованостi, полiпшити методику тренування, усунути порушення режиму дня та несприятливi впливи факторiв зовнiшнього середовища.

Показники самоконтролю (самопочуття, сон, апетит, маса тiла, частота пульсу) перевiряються вчителем.

Критерiї самоконтролю бувають суб’єктивними i об’єктивними. До суб’єктивних вiдносять: самопочуття, настрiй, наявнiсть (вiдсутнiсть) больових та iнших неприємних або незвичних вiдчуттiв, сон, апетит, ставлення до тренувань та ін. До об’єктивних частоту серцевих скорочень, масу тiла, силу м’язiв, емнiсть легень, спортивнi результати. Деякi з названих показникiв визначають вранці в день занять, потiм перед тренуванням, вiдразу пiсля занять i наступного дня вранцi або перед наступним тренуванням. Деякi показники (самопочуття, пульс) бажано враховувати в процесi занять [44, 56]. До занять i пiсля них рекомендується визначати масу тiла, силу м’язiв тощо.

Аналiз суб’єктивних критерiїв самоконтролю з урахуванням змiсту навантаження та режиму занять фiзичними вправами, а також динамiки спортивно-технічних результатiв допомагає правильно оцiнювати вiдхилення в станi органiзму. За допомогою об’єктивних показникiв самоконтролю оцiнюють змiни в стані органiзму пiсля тренувальних вправ. Тривалiсть вiдновлення сил спортсменів пiсля навантаження оцінюють за показниками частоти серцевих скорочень [17, 32, 46]. Вимiрюють масу тiла вiдповiдно до правил 1-2 рази на тиждень. Втрата маси при великих фiзичних навантаженнях не перебiльшує 2%, що залежить вiд кiлькостi та iнтенсивностi вправ, ступеня тренованостi учня, температури, вологостi повiтря, а також особливостей одягу.

Динамометрiя i спiрометрiя проводяться періодично (до i пiсля тренуванння). Значне зниження цих показникiв пiсля занять, неповне вiдновлення їх наступного дня свiдчать про надмiрнiсть навантажень. Порiвнюючи спортивнi результати з показники самоконтролю, дiстають точну оцiнку стану спортсмена.

Важливе значення має профiлактика травматизму. Для цього необхідно знати характер та причини спортивних пошкоджень i вживати заходів для їх запобiгання. Пiд час гри волейболiсти виконують велику кiлькiсть рухiв (стрибкiв, перемiщень, падiнь). У юних волейболiстiв найчастiше трапляються пошкодження кiнцiвок: вивихи пальцiв при прийомі м’яча, променево-зап’ястного, лiктьового, плечового суглобiв при ударах; розтягнення привідних м’язiв стегна, пальцiв нiг, травми гомiлково-стопного та колiнного суглобiв i пальцiв ніг. Серед травм колiнного суглоба часто бувають вiдриви внутрішнього менiска, пошкодження передньої хрещатої зв’язки. Рiдше трапляються травми стопи й гомiлки [43, 58].

Основнi причини травматизму: неправильне планування навчально-тренувальних занять, неправильнi методика та органiзацiя занять, порушення педагогiчних принципiв навчально-тренувального процесу, недостатня або занадто iнтенсивна розминка, порушення правил лiкарського контролю, незадовiльний стан мiсць занять, обладнання, одягу та взуття учнiв, недодержання учнями правил особистої гiгiени та режиму, слабе володiння технiкою гри тощо [29, 42].

Кожний випадок спортивного травматизму педагоги та лiкарi повиннi докладно обговорювати, адже, щоб запобiгати травматизму, треба глибоко вивчати i точно знати причини, якi зумовлюють травми.

Для профiлактики травматизму необхiдно своєчасно з’ясовувати стан здоров’я та фiзичної пiдготовки учнiв. Юнi волейболiсти повиннi ознайомитися з правилами поведiнки та iз заходами профiлактики травматизму.

Рацiональна методика навчальво-тренувального процесу, добре обладнання iгрового майданчика, адекватне освiтлення, оптимальний функцiональний стан органiзму гравцiв, правильно проведена розминка, суворе суддiвство, при якому зберiгається iгрова дисциплiна, та систематичне впровадження комплексу заходiв профiлактики травматизму дають змогу зберегти i змiцнити здоров’я учнiв.

1.2 Організація навчально-тренувальної роботи в загальноосвітній школі в умовах секції з волейболу

За своїм впливом спортивні ігри, в тому числі волейбол, є найбільш комплексним і універсальним засобом розвитку психомоторики людини. Спеціально підібрані вправи, які виконуються індивідуально, в двійках, трійках, командах, рухливі ігри та завдання із м'ячем створюють необмежені можливості для розвитку, перш за все координаційних здібностей. Гра в волейбол спрямована на всебічний фізичний розвиток та сприяє вдосконаленню багатьох необхідних у житті рухових і морально-вольових якостей.

Основними завданнями шкільної секції з волейболу є:

* зміцнення здоров'я;
* сприяння правильному фізичному розвитку;
* придбання необхідних теоретичних знань;
* оволодіння основними прийомами техніки і тактики гри;
* виховання волі, сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму, почуття дружби;
* прищеплення учням організаторських навичок;
* підвищення спеціальної, фізичної, тактичної підготовки школярів з волейболу;
* підготовка учнів до змагань з волейболу;
* відбір кращих учнів для ДЮСШ [11].

Великі можливості для навчально-виховної роботи закладені в принципі спільної діяльності вчителя і учня. Заняття необхідно будувати так, щоб учні самі знаходили потрібне рішення, спираючись на свій досвід, знання та вміння. Заняття з технічної, тактичної, загально-фізичної підготовки проводяться в режимі навчально-тренувальних по 2 години на тиждень.

Теорію проходять в процесі навчально-тренувальних занять, також виділяють і окремі заняття-семінари по суддівству, де докладно розбирається зміст правил гри, ігрові ситуації, жести суддів.

Для підвищення інтересу дітей до занять волейболом і більш успішного вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань рекомендується застосовувати різноманітні форми і методи проведення цих занять.

Словесні методи: створюють в учнів попередні уявлення про досліджуваний рух. Для цієї мети вчитель використовує пояснення, розповідь, зауваження, команди, вказівки.

Наочні методи: застосовуються головним чином у вигляді показу вправи, наочних посібників, відеофільмів. Ці методи допомагають створити в учнів конкретні уявлення про досліджувані дії.

Практичні методи:

• метод вправ;

• ігровий;

• змагальний;

• колового тренування.

Головним із них є метод вправ, який передбачає багаторазові повторення рухів. Розучування вправ здійснюється двома методами:

- в цілому;

- по частинах [17].

Ігровий і змагальний методи застосовуються після того, як в учнів утворилися деякі навички гри.

Метод колового тренування передбачає виконання завдань на спеціально підготовлених місцях (станціях). Вправи підбираються з урахуванням технічних і фізичних здібностей юних волейболістів.

Використовуються таки форми навчання: індивідуальна, фронтальна, групова, поточна [28].

Для створення волейбольної секції потрібна спеціальна підготовча робота в колективі. Тренер, інструктор чи вчитель фізичної культури залучає до організації секції фізкультурний актив, також проводиться роз'яснювальна робота, показові виступи кращих волейбольних команд міста, зустрічі з провідними волейболістами, тренерами, які розповідають про волейбол, про цікаві епізоди із спортивного життя і т. і.

Організація навчально-тренувальної роботи з молодшими школярами має деякі відмінності порівняно з організацією роботи із старшими школярами [20]. По-перше, інтереси у старших школярів більш стійкі, і їх бажання займатися волейболом ґрунтується саме на цих інтересах. У молодших школярів інтереси менш стійкі, їх бажання займатися волейболом більш ґрунтується на стихійній тязі до занять спортивного характеру, ніж на міцності інтересу до занять саме волейболом. Тому у цьому віці, особливо початковому етапі навчання, дуже важливо зацікавити дітей заняттям до волейболу.

У секцію приймаються всі, хто бажає грати у волейбол і допущенні лікарем до занять. Від загальної кількості бажаючих, їх віку, статі і спортивної підготовки встановлюється і кількість груп.

При великій кількості бажаючих дуже важливо розподілити всіх за групами з урахуванням їх підготовки і потенційних можливостей в оволодінні навиками гри у волейбол. При цьому, всіх тих, хто має кращі показники, потрібно об'єднати в одну групу, потім ідуть групи більш слабші.

При організації навчальних груп враховуються такі показники: рівень фізичної підготовки, антропометричні дані, здібності в оволодінні технікою гри, здатність до тактичного мислення у грі, рівень оволодіння навиками гри у волейбол [17]. Для виявлення всіх цих здібностей застосовуються різноманітні контрольні нормативи.

Крім усіх показників, потрібно також мати дані про стан здоров'я і антропометричні дані. При рівних показниках перевагу надають тим бажаючим, які мають кращі антропометричні дані, особливо у зрості.

Широке коло показників при комплектуванні навчальних груп необхідне для того, щоб більш детально виявити можливість кожного бажаючого грати у волейбол. Керуючись тільки спостереженнями в контрольних іграх, часто можна помилитися і не помітити майбутнього хорошого волейболіста тільки тому, що в даний час він не вміє грати у волейбол. А пройде деякий час, і в результаті регулярних занять такий гравець стане на вищий рівень від багатьох, які на початку грали краще від нього.

У кожній навчальній групі вибирається або призначається староста чи капітан. Складений і затверджений керівництвом розклад занять повинен бути погоджений з режимом роботи колективу фізкультури.

У процесі комплектування навчальних груп можна виділити три   
етапи [18].

На першому етапі проводиться велика агітаційна робота з метою викликати у дітей стійкий інтерес до занять волейболом. Кожен кандидат підлягає ретельному вивченню (стан здоров'я, умови життя, інтереси, відношення батьків до занять спортом тощо).

Другий етап представляє собою систему випробувань (тестів) і спостережень з метою отримати дані, згідно яких можна було б робити висновок до успішного оволодіння навиками гри у волейбол.

На третьому етапі, у процесі навчання дітей техніки і тактики гри, перевіряється наскільки швидко проходить оволодіння технічними прийомами і тактичними діями. Це один із головних показників здібностей до успішного оволодіння навиками гри у волейбол.

Вибір правильних форм організації тренування помітно підвищує спортивні показники команди в цілому і її окремих гравців. Як і в інших спортивних іграх, у волейболі розрізняють командне, групове та індивідуальне тренування. У тренувальній практиці зміст та структура тренування потребує використання всіх трьох або ж найменше двох із перерахованих форм.

Під командним тренуванням розуміють такі організаційні форми, завдяки яким всі гравці вирішують одне конкретне завдання одночасно. Командне тренування є величезним стимулом для більш слабших гравців, які можуть порівняти свої досягнення і навики з досягненнями і навиками кращих спортсменів. Такі тренування надзвичайно важливі для виховання всього колективу.

Групове тренування – це форма тренування, яка використовується на заняттях для декількох гравців; при цьому кожна група вирішує свої завдання. Це тренування найбільш ефективне, коли всі групи займаються в один час. Групове тренування сприяє, з одного боку, підвищенню інтенсивності, а з другого-дозволяє встановлювати перед гравцями більш індивідуальні   
вимоги [22].

Індивідуальне тренування визначається як тренування окремого гравця, яке він здійснює на основі індивідуального плану. При цьому відпрацьовуються вольові, фізичні або техніко-тактичні якості і враховуються вимоги, до гравця певної зони. Ця форма тренування дає найкращу можливість визначати і контролювати точні навантаження, а також техніко-тактичні вимоги для окремого гравця.

Всі названі організаційні форми допомагають тренеру найбільш раціонально використовувати навчальний час і зводити до мінімуму перерви.

1.3 Планування навчально-тренувальної роботи у шкільній секції з волейболу

Правильне планування і добре поставлений облік-найважливіші фактори, що сприяють успішному розв'язанню завдань, які стоять перед спортивними секціями колективів фізичної культури загальноосвітніх шкіл.

Планування допомагає визначити мету навчання (на рік чи кілька років вперед), засоби і способи її досягнення. Планування спортивного тренування умов, засобів і методів вирішення завдань, які постають перед процесом спортивної підготовки, передбачення спортивно-технічних результатів, яких повинні досягти спортсмени. Правильно спланувати підготовку юних спортсменів-це означає, що, виходячи з аналізу особливостей даного контингенту спортсменів (або одного спортсмена), намітити основні показники в процесі підготовки і розподілити їх в часі.

А.П. Демчишин відзначив, що планування навчально-тренувального процесу в ДЮСШ здійснюється у наступних формах: перспективне – на кілька років, поточне – на рік, оперативне – на окремі пори року [14]. Основними документами планування є групові та індивідуальні перспективні плани підготовки юних спортсменів. Документами поточного (річного) планування є групові та індивідуальні річні плани тренування на місяць мезоцикл або недільний мікро цикл, всі перераховані документи планування складаються на основі навчальних програм школи та ДЮСШ.

Виходячи із мети та завдань спортивної підготовки, тренер визначає конкретні завдання, які необхідно вирішити у підсумку багаторічної підготовки і на окремих її етапах. Після цього визначається зміст тренувального процесу, підбираються засоби, встановлюються етапи спортивної підготовки, призначається кількість занять, оптимальні тренувальні та змагальні навантаження, контрольні нормативи та інші показники.

Значення перспективного планування багаторічного спортивного тренування велике. Процес фізичного виховання людини, який починається у ранньому дитинстві і продовжується довгі роки, досягає великої ефективності у тому випадку, якщо він здійснюється систематично, на основі перспективного плану, розробленого з урахуванням вікових особливостей організму юного спортсмена [16]. Більшість тренерів недооцінюють значення перспективного планування багаторічного тренування. Вони планують підготовку спортсменів у межах тижневого або місячного циклів, у кращому випадку річного циклу. Головне ж у заняттях з дітьми, підлітками, юнаками та дівчатами є перспективна планування багаторічної підготовки, так як досягнення відносно високого спортивного результату у дитячому, підлітковому і, навіть, в юнацькому віці ще не є гарантією того, що підготовка спортсмена ведеться вірно.

Перспективний план-основа підготовки юних спортсменів. У залежності від того, чи правильно намічена перспектива удосконалення спортсмена на кілька років вперед, чи раціонально сплановані засоби та методи тренування, навантаження, контрольні нормативи, у більшості будуть залежати темпи росту його досягнень, результативність підготовки в річних циклах. Перспективні плани можуть бути розроблені на різні терміни, в залежності від віку, рівня підготовленості юних спортсменів, їх спортивного стану. Для спортсменів молодшого віку доцільно складати групові перспективні плани на 2-3 роки. Для юних спортсменів старшого віку необхідно розробляти як групові так і індивідуальні плани на кілька років, наприклад, до моменту випуску з шкіл та ДЮСШ.

Перспективний план підготовки команди складається з двох розділів: текстової частини і графіка основних показників.

Орієнтований зміст перспективного плану підготовки команди має такий вигляд [15]:

1. Мета підготовки. Визначається кінцевий спортивний результат, основний напрям тренувального процесу.

2. Склад команди і підготовка резерву. Визначається стан команди і завдання з комплектування, підготовки резерву.

3. Участь у змаганнях. Передбачається завдання підготовки до змагань, зазначаються основні змагання, кількість ігор (календарних і контрольних) на кожний рік, прогнозуються спортивні результати.

4. Тренувальні навантаження. Визначаються загальний стан спортсменів, основне завдання, обсяг та інтенсивність їх навантаження на кожний рік.

5. Періодизація підготовки. Перелічуються головні завдання різних циклів підготовки, їх структура і тривалість.

6. Засоби та рівень підготовки. Визначаються головні завдання і напрям кожного з видів підготовки, нормативні вимоги до виконання контрольних вправ, прийоми техніки гри тощо.

7. Облік навчально-тренувальної роботи, педагогічний і лікарський контроль. Встановлюються терміни проведення контрольних вправ і лікарських обстежень, система обліку.

За А.П. Демчишиним підготовка кожного гравця конкретизується в індивідуальному плані, де зазначаються [16]:

1. Дані про спортсмена (загальні і антропометричні).

2. Спортивно-технічна характеристика учня: функція в команді; фізична, технічна, тактична і теоретична підготовка; психологічна характеристика.

3. Мета і завдання підготовки: головна мета і напрям підготовки, завдання за тренувальним навантаженням, завдання за рівнем фізичної, технічної, психологічної і теоретичної підготовки;

4. Результати лікарського контролю і самоконтролю.

Успіх перспективного планування пов'язаний перш за все з правильним вибором мети, яка тісно пов'язана з віком і підготовленістю спортсмена, розпорядком його життя, навчання і роботи. Плануючи спортивну підготовку на кілька років вперед, необхідно притримуватися визначеної послідовності у постановці завдань і не прагнути вирішити їх одразу на протязі одного   
року [13]. Аналіз змісту тренування сильніших юних спортсменів, дані наукових досліджень показують, що на протязі кількох років їх тренувальні навантаження поступово зростають, тому у перспективному плані юних спортсменів повинно бути передбачене поступове збільшення тренувальних навантажень з року в рік.

Поточне планування порівняно з перспективним конкретніше. У процесі складання плану враховується безперервність навчально-тренувальної роботи протягом року. Обов'язковою умовою цього планування є врахування всебічного розвитку волейболіста для досягнення ним максимальної продуктивності і працездатності у період змагань і створення бази для інтенсивної підготовки в наступні спортивні сезони.

Річне планування здійснюється за періодами-підготовчим, змагальним і перехідним.

Волейбольні змагання, в основному, проводяться в осінньо-зимовому і весняно-літньому сезону. Тому протягом року є два підготовчих, два змагальних і один перехідний періоди [23].

Підготовчий період починається за 4,5-5 місяців до початку змагань і ділиться на три етапи: загальної, спеціальної і передзмагальної підготовки.

Головне завдання цього періоду-різностороння і добре організована підготовка до успішного виступу команди у змаганнях. Тут закладаються основи майбутніх досягнень, випробовуються нові елементи техніки і тактики, підбирається склад команд.

Для більш чіткого планування навчально-тренувального процесу підготовчий період ділять на два етапи. На першому етапі, який триває 25-35 днів, основну увагу приділяють різносторонній фізичній підготовці, на що відводиться до 45-50% загального часу. Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки на цьому етапі складає 2:1, на технічну підготовку відводиться 35-40%, на тактичну 15-20% загального часу [26].

На другому етапі, який триває 60-65 днів, головне завдання приділяється збільшенню рівня тренованості, розвитку спеціальних якостей і навиків, придбання спортивної форми. На фізичну підготовку відводиться 20-25% загального часу. Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки стає 1:2. Значно більше часу відводиться спеціальній фізичній підготовці. Технічна підготовка займає 30-35%, а тактична 40-45% від загального часу.

У цей час навантаження велике, об'єм занять менший, але зростає їх інтенсивність, гравці у всіх відношеннях повинні бути повністю готовими до змагань [31].

Змагальний період-період, що триває від першої до останньої календарної гри.

Головне завдання у цьому періоді досягти максимальних і стабільних результатів тому навантаження, порівняно з другим етапом підготовчого періоду, дещо зменшується і регулюється в залежності від кількості та інтенсивності змагань, зберігається високий рівень спортивної форми. Паралельно з удосконаленням тактичних дій і техніки гри підтримується рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки. Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки залишається на рівні другого етапу підготовчого періоду.

Техніко-тактичній підготовці відводиться 65-75% загального часу.

Основна увага приділяється індивідуальним технічним діям з урахуванням спеціалізації волейболістів. Удосконалюються і доводяться до автоматизму раніше вивчені групові і командні дії в нападі та захисті.

Головним завданням морально-волової підготовки є забезпечення максимальної мобілізації і готовності волейболістів до відповідальних змагань і до кожної календарної гри. Акцентується увага на виховній морально-вольових якостях, самовладнання, витримки, рішучості в ігрових діях, дисциплінованості, цілеспрямованості для досягнення мети, сміливості та активності в складних змагальних умовах [30]. Обов'язковою умовою при підведенні підсумків змагань, під час аналізу окремих ігор є виховання морально-вольових якостей окремих гравців і команди в цілому. Поряд з удосконаленням техніко-тактичних і морально-вольових можливостей великого значення у цей час набуває і теоретична підготовка волейболістів, яка спрямована на вивчення особливостей тренувального процесу в змагальному періоді, - моделювання окремих гравців і команди суперника в цілому, аналіз ситуацій у грі, підведення підсумків [42].

Перехідний період починається після календарних ігор і продовжується до початку тренувань у новому річному циклі. У цей час забезпечується активний відпочинок волейболістів. Однак тренування не припиняються. Волейболісти можуть приймати участь у змаганнях з пляжного волейболу.

Слід передбачити збереження рівня загальної фізичної підготовки за рахунок занять іншими видами спорту (туризм, крос по пересічній місцевості, легка атлетика, плавання, лижний спорт, спортивні ігри ), зміцнення здоров'я та лікування травм.

Різноманітний зміст перехідного періоду може зберегти таку ступінь тренованості, яка дозволила б почати новий навчальний цикл на більш високому рівні [52].

Оперативне планування здійснюється на підставі річних планів, але в ньому конкретніше відображено умови застосування засобів і форм тренування на короткий термін (місяць, тиждень, день). При оперативному плануванні вносяться зміни та необхідні доповнення у перспективні плани.

Основними документами оперативного планування є: робочий план, конспект і розклад занять.

Робочий план складається для розрядних команд на кожний етап підготовки, а для початківців і дитячих команд на кожний місяць [58].

Робочий план складається зазвичай на невеликий період (5-6 занять, тобто два тижні), конкретно на кожне заняття на основі потижневого графіка навчального плану. Притримуючись графіка, тренер підбирає засоби для кожного заняття уроку, враховуючи основні завдання і зміни в окремих уроках.

У деяких випадках можна складати робочі плани і на більш тривалий період, в тому числі і на весь перехідний період, на протязі якого завдання і засоби майже не змінюються (активний відпочинок, підготовка до складання нормативів).

Планування засобів підготовки і тренувальних навантажень в робочому плані ґрунтується на закономірностях тижневого циклу (мікроциклу) тренування. Кожне тижневе тренування повинно представляти собою закінчений цикл, який відображає як загальні закономірності даного етапу, так і закономірності кожного тижневого циклу.

Основні компоненти, що впливають на структуру тижневого циклу (мікроциклу): чергування тренувальних занять, змагань і відпочинку, динаміка об'єму та інтенсивності, система повторного використання засобів тренування [16].

Для викладення змісту тренувальних занять використовуються дві форми запису: поурочна; графічна.

Матеріал тренувальних занять розподіляється і чергується в обох формах з врахуванням завдань, що стоять перед цим етапом або місяцем, а також з врахуванням структури і динаміки навантажень тижневих циклів [53]. Поурочна форма запису змісту тренувальних занять використовується для команд різної підготовленості, а графічний запис – тільки для занять з розпорядниками командами.

Конкретна розробка робочого плану починається з визначення окремих завдань по техніці і тактиці гри, тобто із завдань, що вирішуються в основній частині тренування, підбирається матеріал основної частини (ігрові вправи, навчальні та інші ігри), вступної і підготовчої частини (загальні і спеціальні підготовчі вправи, рухливі ігри, естафети). Організаційно-методичні вказівки даються і в плані-конспекті тренування тренувального заняття.

План-конспект складається зазвичай на одне-два заняття. У відповідності з конкретними завданнями підбираються загальні і спеціальні вправи. У кожній частині тренування до окремих вправ даються детальні організаційно-методичні вказівки. Інколи буває корисним заздалегідь включити у план-конспект тренування методичні вказівки по усуненню можливих типових помилок.

Для кожної частини тренування і вправи дається дозування. Тренер-викладач в графі "Вказівки" робить зауваження про засвоюваність та доступність окремих вправ, про дисципліну і поведінку окремих учнів і групи загалом. Тут же він розміщує свої висновки і пропозиції, і вказівки про необхідність повторення або закріплення деяких вправ. Ці зауваження і вказівки є основним матеріалом для зміни або доповнення плану проведення наступних занять.

Залежно від завдань, періоду і програмних настанов план-конспект тренувального заняття може складатись з трьох або чотирьох частин, і навчальний матеріал буде ґрунтуватись відповідно цьому.

План-конспект тренувального заняття на практиці може мінятись і залежати від ситуації заняття або стану тих, що займаються. Але тренер навіть у змінених умовах повинен намагатись виконати основні завдання тренування, хоча б іншими засобами, тренер підбирає вправи відповідно до основної частини. Про зміни або невиконання завдань тренер робить зауваження в плані-конспекті, для того, щоб на наступних тренувальних заняттях відновили пропущений матеріал [55].

План-конспект складається на основі робочого плану.

Розклад занять складається для кращої підготовки і організації тренування та вивішується на видному місці.

Засоби підготовки і тренувальні навантаження визначаються закономірностями тижневого циклу тренувань (кожний тиждень-закінчений цикл).

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

* 1. Завдання дослідження

На основі аналізу науково-педагогічної літератури та практичного досвіду роботи тренерів-викладачів з волейболу нами були визначені наступні завдання:

1. Проаналізувати рівні фізичної і технічної підготовленості з волейболу дітей середнього шкільного віку, які займаються в секції.

2. Розробити практичні рекомендації для підвищення рівнів фізичної і технічної підготовленості з волейболу дітей середнього шкільного віку, які займаються в секції.

3. Експериментально перевірити запропоновану програму підвищення рівнів фізичної і технічної підготовленості з волейболу дітей середнього шкільного віку, які займаються в секції.

2.2 Методи дослідження

Вирішення поставлених завдань здійснювалось наступними методами:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Педагогічний експеримент.
3. Педагогічне тестування рівня фізичної і технічної підготовленості.
4. Методи статистичної обробки експериментальних даних.

Комплекс засобів педагогічного контролю за *спеціальною фізичною підготовленістю волейболістів* [30]. Характеристика тестів і нормативів для оцінки спеціальної силової підготовки дається диференційовано – стосовно розвитку різних груп м'язів і з урахуванням різних режимів рухів у контрольних вправах. З урахуванням цих показників використовували такі тести і нормативи спеціальної силової підготовки волейболістів: присідання протягом 20 с, к-сть разів; стрибок у довжину з місця, см; стрибок угору, см; згинання та розгинання рук, к-сть разів; кидок набивного м'яча (1 кг), м; піднімання тулуба в сід, к-сть разів.

*Для оцінки сили ніг* *у відносно повільних рухах* – тест «Присідання протягом 20 с» (кількість разів):

Високий рівень розвитку – 22 рази;

Добрий рівень розвитку – 20 разів;

Середній рівень розвитку – 17 разів.

*Для оцінки сили ніг у швидких рухах* рекомендується оцінка рівня розвитку стрибучості. *Стрибок у довжину з місця* показує розвиток сили та швидкості рухів. Для його виконання учень стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає, якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з трьох спроб.

Оцінювання результату *стрибка угору* здійснюється за наступною методикою. Учасник тестування змащує кінчики пальців рук крейдою, стає обличчям до стіни, де зроблена розмітка, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою "Можна" учасник піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки. Потім він опускає руки, донизу, ледь присідає і робить різкий змах зігнутими руками вгору, відштовхується в тому ж напрямку ногами, стрибає вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки. Результатом тестування є відстань між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до і після стрибка, в сантиметрах.

*Для оцінки сили м'язів рук в порівняно повільних рухах* – згинання та розгинання рук в упорі лежачи протягом 10 с (кількість разів):

Високий рівень розвитку – 14 разів;

Добрий рівень розвитку – 10 разів;

Середній рівень розвитку – 7 разів.

*Для оцінки сили м'язів в швидких (кидкових) рухах* – кидок набивного м'яча (1 кг) на дальність однією рукою з місця (в метрах):

Високий рівень розвитку – 35 м;

Добрий рівень розвитку – 30 м;

Середній рівень розвитку – 25 м.

*Для оцінки сили м'язів черевного преса і спини* – піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині (руки за головою) протягом 10 с (кількість разів):

Високий рівень розвитку – 9 разів;

Добрий рівень розвитку – 7 разів;

Середній рівень розвитку – 5 разів.

Наступних два тести застосовані для *оцінки розвитку спеціальної спритності*:

1. Біг по периметру одного боку майданчика проти годинникової стрілки. Набивні м'ячі № 1, 2, 3 знаходяться на лінії нападу: №1 і 3 – на відстані 1 м від бічної лінії, №2 – у середині. Дві лавки розташовані перпендикулярно сітці. Старт – із зони 1 із положення упор присівши, перекид вперед, ривок до набивного м'яча №1; взяти м'яч, розбіг для нападаючого удару і кидок двома руками через сітку в зону нападу; перестрибнути через лавку, ривок до м'яча №2 і далі ті ж дії, що й на початку тесту. Після кидка №3 через сітку – падіння (перекат на груди-живіт, стегно, спину) і фініш бігом спиною вперед уздовж бічної лінії до лицьової. Оцінюється час переміщення в секундах:

Високий рівень розвитку – 17,0 с;

Добрий рівень розвитку – 18,0 с;

Середній рівень розвитку – 19,0 с.

1. Волейболіст виконує блокування, потім – падіння на груди і виконує передачу з 8, 6 і 3 м на точність в ціль (із кожної точки по 10 разів). Мета: з   
   8 м – діаметр кола 1 м; із 6 м – 0,75 м; із 3 м – 0,5 м (мішень позначена на стіні). Оцінюється кількість точних попадань у мішень (див. табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Бальна система оцінювання кількості точних попадань у мішень

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Відстань | | |
| 3 м | 6 м | 8 м |
| Високий рівень розвитку | 6 | 8 | 6 |
| Добрий рівень розвитку | 5 | 6 | 5 |
| Середній рівень розвитку | 4 | 5 | 3 |

Оцінка рівня техніко-тактичної підготовленості учнів характеризується якістю засвоєння основних прийомів у волейболі: подача м'яча, передача м'яча, нападаючий удар, блок. Слід зазначити, що позитивним в характеристиці цих засобів контролю за технічною підготовленістю волейболістів є гарна відповідність рухового змісту цих засобів специфіці змагальних дій у волейболі. Завдяки цьому охарактеризовані контрольні вправи якісно інформативні. *Отже, визначення рівня техніко-тактичної підготовленості* ми здійснювали за тестами А.А. Демчишина і Б.С. Пилипчука (табл. 2.2) [16].

Таблиця 2.2

Комплекс засобів педагогічного контролю за рівнем техніко-тактичної підготовленості в волейболі

|  |  |
| --- | --- |
| Технічний прийом | Контрольна вправа |
| Передача м’яча | * Передача м’яча двома руками зверху з зони 3 у кільце, встановлене у зоні 4, із попередньої передачі м'яча з зони 5 (10 спроб). Високий рівень розвитку – 8-10 разів; добрий рівень розвитку – 5-7 разів; середній рівень розвитку – 2-4 рази. * Передача м’яча двома руками зверху з зони 2 у кільце, встановлене у зоні 4, із попередньої передачі м'яча з зони 6 (10 спроб). Високий рівень розвитку – 8-10 разів; добрий рівень розвитку – 5-7 разів; середній рівень розвитку – 2-4 рази. * Передача м’яча двома руками зверху в стрибку із зони 4 через сітку в прямокутник 2х3 м, розміщений біля бокової лінії, з попередньої передачі м'яча з зони 3 (10 спроб). Високий рівень розвитку – 8-10 разів; добрий рівень розвитку – 5-7 разів; середній рівень розвитку – 2-4 рази. |
| Продовження таблиці 2.2 | |
| Технічний прийом | Контрольна вправа |
|  | * Передача на точність у зону 3. У зоні 3 креслиться типова для наших досліджень мішень із 4-х кіл із єдиним центром (діаметр внутрішнього кола 20 см, діаметр кожного наступного збільшується на 20 см). Центр мішені знаходиться на відстані 80 см від середньої лінії, зовнішня окружність частково збігається з середньою лінією. Випробуваний віддалений від сітки на 80 см від зовнішнього кола мішені на 15-20 см. При тестуванні першу передачу – середню по висоті (близько 3 м) – випробуваному виконують із зони 6. Він намагається виконати вкорочену низьку передачу так, щоб м'яч при падінні якомога точніше потрапив у мішень (10 спроб, обчислюється сума набраних очок).   Система оцінок: за потрапляння в центральне коло – 5 очок, у друге від центру коло – 4 очка, в трете від центру коло – 3 очка, в четверте коло – 2 очка, за виліт за межі мішені – 0 очок.   * Передача на точність у стіни. Типова мішень креслиться на висоті 3,0 м від підлоги (діаметр внутрішнього кола 20 см). Випробуваний знаходиться на відстані 3 м від стіни. (10 передач із власного високого підкидання (близько 3 м над головою)). Високий рівень розвитку – 8-10 разів; добрий рівень розвитку – 5-7 разів; середній рівень розвитку – 2-4 рази. |
| Подача м’яча | * Верхня пряма подача на точність (10 спроб). * Верхня бічна подача на силу (10 спроб) |
| Нападаючий удар | * Прямий нападаючий удар із зони 4 на точність у зони 1 і 5 після передачі із зони 3 (10 спроб). * Прямий нападаючий удар із зони 4 в межі майданчика після передачі з зони 3 (10 спроб). |
| Блок | * Блокування нападаючого удару із зони 4 у зону 5 (10 спроб). * Блокування нападаючого удару із зони 4 у зону 1 (10 спроб). |

Наше педагогічне дослідження є порівняльним. Ми порівнювали результати експериментальної групи з результатами контрольної групи. У зв'язку з цим, ставилися особливі вимоги до підбору досліджуваних: вони були максимально ідентичними за своїми зовнішніми характеристиками, які легко визначаються.

Для аналізу експериментального матеріалу нами проведено його математичну обробку.

Достовірність відмінностей часто демонструється розподілом імовірності і позначається латинською буквою «р» зі знаком менше (<) або більше (>). Достовірні значення мають межу 95,0; 99,0; 99,9 %, позначаються як р<0,05; 0,01; 0,001.

Отже при обробці експериментальних даних застосовувалися традиційні методи математичної статистики, зокрема, метод середніх величин, вибірковий метод і ряди динаміки. Розраховувалися середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення, відносний приріст, критерій вірогідності Ст’юдента.

2.3 Організація дослідження

Для вирішення поставлених завдань нами був проведений педагогічний експеримент на базі Комунальних закладів "Якимівська ЗОШ І-ІІІ ст. №1" і "Якимівська ЗОШ І-ІІІ ст. №2" Якимівської районної ради Запорізької області, який тривав із вересня 2019 р. по травень 2020 р. Нами були сформовані експериментальну (хлопці Комунального закладу "Якимівська ЗОШ І-ІІІ ст. №1") і контрольну (хлопці Комунального закладу "Якимівська ЗОШ І-ІІІ ст. №2") групи. У кожній групі займалися по 15 хлопців 13-14 років. Тренувальні заняття проходили 3 рази на тиждень. Тренування тривало 90 хв. Усі школярі за даними медичного огляду були віднесені до основної медичної групи. Дослідження показників дітей середнього шкільного віку, які займаються в шкільній секції з волейболу, проводилося два рази на рік – на початку і в кінці дослідження.

Контрольна група займалась за традиційною програмою ДЮСШ, експериментальна – за програмою, що розроблена нами (додаток А-Г). Зокрема, в експериментальній групі на відміну від контрольної, у підготовчій частині ми пропонували найрізноманітніші вправи спеціального та загально-розвиваючого характеру.

Усі отримані в ході нашого дослідження дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані і занесені у відповідні таблиці.

1. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Педагогічний контроль дітей середнього шкільного віку відіграє важливу роль у підвищенні ефективності навчання навикам гри у волейбол. Він проводиться тренером на всіх етапах процесу підготовки. Інформацією для аналізу і оцінки ефективності навчально-тренувального процесу секційних занять слугують дані систематичних спостережень і контрольних випробувань. Контрольні випробування дозволяють виявити рівень розвитку окремих фізичних якостей школярів 13-14 років, оцінити ступінь техніко-тактичної підготовленості, виявити переваги і недоліки використаних засобів і методів підготовки, тощо.

Для визначення впливу експериментальної програми з волейболу на фізичну і технічну підготовленість дітей середнього шкільного віку необхідно було провести порівняльний аналіз і відносні зсуви відповідних показників. Для цього на початку дослідження показники всіх школярів не повинні мати статистично вірогідної різниці. При доборі хлопчиків для проведення дослідження ми дотримувалися саме цих вимог.

На початку дослідження був проведений порівняльний аналіз хлопців середнього шкільного віку, що становили контрольні та експериментальні групи. Проведення такого аналізу є необхідною умовою для об’єктивної інтерпретації результатів експерименту.

При порівнянні результатів за всіма тестами щодо визначення рівня фізичної і технічної підготовленості на початку дослідження в учнів середнього шкільного віку контрольної і експериментальної групи вірогідної різниці між показниками виявлено не було (табл. 3.1-3.6).

Отже аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості волейболістів протягом дослідження вказав на наступне (табл. 3.1). Порівнюючи показники хлопців експериментальної і контрольної груп до експерименту за середніми значеннями, можна зробити висновок, що рівень є низький (табл. 3.1).

Рівень фізичної підготовленості до експерименту контрольної групи наступний: присідання протягом 20 с – 14,1±1,5 к-сть разів; стрибок у довжину з місця – 185,8±3,2 см; стрибок угору – 50,2±1,6 см; згинання та розгинання рук – 5,5±0,4 к-сть разів; кидок набивного м'яча (1 кг) – 20,1±2,3 м; піднімання тулуба в сід – 4,3±0,28 к-сть разів (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Порівняння показників спеціальної фізичної підготовленості волейболістів протягом дослідження

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | КГ | | ЕГ | | ПД  t кг-ег | КГ  t пд-кд | ЕГ  t пд-кд | КД  t кг-ег |
| ПД | КД | ПД | КД |
| Присідання протягом  20 с,  к-сть разів | 14,1±1,5 | 18,12±1,5 | 13,6±2,2 | 22,4±1,3 | 0,19 | 1,90 | 3,44\*\* | 2,16\* |
| Стрибок у довжину  з місця, см | 185,8±3,2 | 190,2±2,4 | 187,1±2,8 | 200,4±2,6 | 0,31 | 1,10 | 3,48\*\* | 2,88\* |
| Стрибок угору, см | 50,2±1,6 | 54,3±1,5 | 49,8±1,7 | 58,2±1,2 | 0,17 | 1,87 | 4,04\*\* | 2,03\* |
| Згинання та розгинання рук за 10 c,  к-сть разів | 5,5±0,4 | 6,8±0,6 | 5,9±0,5 | 11,5±0,7 | 0,62 | 1,80 | 6,51\*\*\* | 5,10\*\*\* |
| Кидок набивного м'яча (1 кг),  м | 20,1±2,3 | 26,2±2,1 | 21,6±2,2 | 31,1±1,1 | 0,47 | 1,96 | 3,86\*\* | 2,07\* |
| Піднімання тулуба в сід,  к-сть разів | 4,3±0,28 | 5,4±0,22 | 4,1±0,26 | 7,1±0,25 | 0,52 | 3,1\*\* | 8,3\*\*\* | 5,1\*\*\* |

Примітка: \*‑ p<0,05; \*\*\* ‑ p<0,01; \*\*\* ‑ p<0,001; tкг-ег – між хлопцями контрольної і експериментальної груп; tпд-кд – між початком і кінцем дослідження

В експериментальній групі рівень фізичної підготовленості такий: присідання протягом 20 с – 13,6±2,2 к-сть разів; стрибок у довжину з місця – 187,1±2,8 см; стрибок угору – 49,8±1,7 см; згинання та розгинання рук – 5,9±0,5 к-сть разів; кидок набивного м'яча (1 кг) – 21,6±2,2 м; піднімання тулуба в сід – 4,1±0,26 к-сть разів (табл. 3.1).

Після впровадження спеціально розробленої нами методики підвищення рівня фізичної підготовленості, ми здійснили повторне тестування з метою визначення зрушень у показниках досліджуваних груп (табл. 3.1, рис. 3.1).

Рисунок 3.1 Прикінцеві значення показників спеціальної фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку під впливом секційних занять з волейболу

Протягом дослідження відбулись певні зміни в обох групах. Так у контрольній групі, яка займалася за традиційною програмою секційних занять з волейболу, засвідчено наступне. При виконанні всіх контрольних тестів до та після експерименту, крім «Підніманням тулуба в сід», не відбулося статистично достовірних змін. Хоча за показниками «Присідання протягом 20 с», «Згинання та розгинання рук за 10 c», «Кидок набивного м'яча» виник перехід із низького рівня в середній.

Порівняння результатів за «Підніманням тулуба в сід» вказало на добрий рівень розвитку цього показника у контрольній групі наприкінці дослідження (з 4,3±0,28 до 5,4±0,22 разів) і достовірну різницю між їх значеннями (p<0,01; t – 3,09) (табл. 3.1, рис. 3.1).

Застосування парного Т-тесту Стьюдента показало, що різниця значень до та після експерименту є статистично достовірною в експериментальний групі. Зафіксовані значні позитивні зміни за всіма показниками, зокрема їх достовірне (p<0,01; t – від 3,44 до 4,04) поліпшення в середньому на 92,32% від вихідного рівня. Висока статистична значущість (p<0,001) отриманих показників констатована за тестами «Згинання та розгинання рук за 10 c», «Піднімання тулуба в сід» (табл. 3.1).

Зіставлення прикінцевих значень показників спеціальної фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку обох груп, які відвідують секційні заняття з волейболу, вказали на достовірні зміни за всіма показниками, що засвідчило дієвість і ефективність запропонованої програми (табл. 3.1, рис. 3.1).

Порівнюючи показники технічної підготовленості хлопців експериментальної і контрольної групи за середнім значенням, можна зробити висновок, що рівень технічної підготовленості є середній.

Наступні два тести, що застосовані для оцінки розвитку спеціальної спритності, також виявили значні позитивні зміни хлопців експериментальної групи (табл. 3.2). Достовірність змін протягом дослідження підтверджено на високому статистичному рівні (p<0,001) за тестом №2 на відстань 3 м (з 2,2±0,3 до 5,1±0,6 попадань; t – 4,32) і 8 м (з 1,8±0,6 до 6,2±0,3 попадань; t – 6,56) (табл. 3.2, рис. 3.2).

Статистично-ймовірнісний аналіз результатів тестових випробувань за тестом № 2 на відстань 6 м у хлопців експериментальної групи, вказує також на велику статистичну значущість (p<0,01) отриманих показників (з 4,1±1,4 до 8,5±0,1 попадань; t – 3,13) та достовірну різницю між їх значеннями (табл. 3.2, рис. 3.2). За тестом №2 на відстань 3 м відбувся перехід із низького у добрий рівень розвитку. За тестом №2 на відстань 6 м і 8 м – із низького у високий рівень розвитку (табл. 3.2, рис. 3.2). Отримані у тестуванні №1 прикінцеві числові значення у хлопців експериментальної групи, 17,1±1,2 с (p<0,5) за шкалою оцінювання відповідають рівню «високий» (табл. 3.2, рис. 3.2).

Рисунок 3.2 Прикінцеві значення показників розвитку спеціальної спритності дітей середнього шкільного віку під впливом секційних занять з волейболу

У хлопців контрольної групи достовірна зміна зафіксована лише за тестом № 2 на відстань 8 м (p<0,05; t – 2,20). За цим і рештою показників відбувся перехід із низького до середнього рівня розвитку спеціальної спритності.

Порівняння прикінцевих значень показників спеціальної спритності дітей середнього шкільного віку обох груп, які відвідують секційні заняття з волейболу, вказали на достовірні зміни за всіма показниками, крім тесту № 1 (p>0,05).

Все вищезазначене доводить ефективність розроблених практичних рекомендацій, спрямованих на покращення спеціальної спритності дітей (табл. 3.2, рис. 3.2).

Таблиця 3.2

Порівняння показників розвитку спеціальної спритності волейболістів

протягом дослідження

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | КГ | | ЕГ | | ПД  t кг-ег | КГ  t пд-кд | ЕГ  t пд-кд | КД  t кг-ег |
| ПД | КД | ПД | КД |
| 1 | Тест №1, с | | | | | | | |
| 23,1±2,3 | 19,6±2,1 | 24,6±2,5 | 17,1±1,2 | 0,44 | 1,12 | 2,7\* | 1,03 |
| 2 | Тест №2 (відстань 3 м), кількість точних попадань | | | | | | | |
| 2,1±0,3 | 3,2±0,5 | 2,2±0,3 | 5,1±0,6 | 0,24 | 1,89 | 4,32\*\*\* | 2,43\* |
| Тест №2 (відстань 6 м), кількість точних попадань | | | | | | | |
| 3,1±1,6 | 5,3±1,5 | 4,1±1,4 | 8,5±0,1 | 0,47 | 1,00 | 3,13\*\* | 2,13\* |
| Тест №2 (відстань 8 м), кількість точних попадань | | | | | | | |
| 2,1±0,4 | 3,2±0,3 | 1,8±0,6 | 6,2±0,3 | 0,42 | 2,20\* | 6,56\*\*\* | 7,07\*\*\* |

Примітка: \*‑ p<0,05; \*\*\* ‑ p<0,01; \*\*\* ‑ p<0,001; tкг-ег – між хлопцями контрольної і експериментальної груп; tпд-кд – між початком і кінцем дослідження

Аналогічна ситуація простежується за тестами передач м’яча (табл. 3.3). Так, у контрольній групі зафіксована достовірна зміна за весь період дослідження тільки за передачею на точність у зоні 3 (з 21,8±2,3 до 28,3±2,1 разів; p<0,05; t – 2,09). Натомість у спортсменів контрольної групи не виявлені достовірні відмінності між рештою показників до та після експерименту (табл. 3.3, рис. 3.3).

Статистично підтверджено збільшення точності передач за всіма тестами в експериментальній групі (табл. 3.3, рис. 3.3). Значне достовірне (p<0,001) поліпшення по закінченні дослідження на 100% від вихідного рівня (від 3,9±0,6 до 7,8±0,5 разів) засвідчено за передачею м’яча двома руками зверху в стрибку із зони 4 через сітку в прямокутник 2х3 м, розміщений біля бокової лінії, з попередньої передачі м'яча з зони 3.

Таблиця 3.3

Порівняння показників передачі м’яча волейболістів протягом дослідження

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | КГ | | ЕГ | | ПД  t кг-ег | КГ  t пд-кд | ЕГ  t пд-кд | КД  t кг-ег |
| ПД | КД | ПД | КД |
| Передача м’яча двома руками зверху з зони 3  у кільце,  к-сть разів | 2,1±0,5 | 3,2±0,5 | 2,6±0,4 | 5,1±0,6 | 0,78 | 1,56 | 3,47\*\* | 2,43\* |
| Передача м’яча двома руками зверху з зони 2  у кільце,  к-сть разів | 3,2±1,6 | 3,8±1,5 | 2,8±1,5 | 6,9±0,3 | 0,18 | 0,27 | 2,68\* | 2,03\* |
| Передача м’яча двома руками зверху в стрибку,  к-сть разів | 4,5±0,8 | 5,8±0,6 | 3,9±0,6 | 7,8±0,5 | 0,60 | 1,30 | 4,99\*\*\* | 2,56\* |
| Передача на точність  у зону 3,  к-сть разів | 21,8±2,3 | 28,3±2,1 | 23,2±3,1 | 35,6±2,1 | 0,36 | 2,09\* | 3,31\*\* | 2,46\* |
| Передача на точність у стіни,  к-сть разів | 2,2±0,6 | 3,8±0,8 | 2,4±0,7 | 6,5±0,8 | 0,22 | 1,6 | 3,86\*\* | 2,39\* |

Примітка: \*‑ p<0,05; \*\*\* ‑ p<0,01; \*\*\* ‑ p<0,001; tкг-ег – між хлопцями контрольної і експериментальної груп; tпд-кд – між початком і кінцем дослідження

Порівняння прикінцевих значень за показниками передач м’яча дітей середнього шкільного віку обох груп, які відвідують секційні заняття з волейболу, вказали на достовірні зміни за всіма показниками, що вказало на ефективність методики запропонованої програми та тенденцію до покращення показників (табл. 3.3, рис. 3.3).

Рисунок 3.3 Прикінцеві значення за тестами передач м’яча дітей середнього шкільного віку під впливом секційних занять з волейболу

Наступними досліджуваними показниками були подачі м’яча, нападаючий удар і блокування (табл. 3.4).

За всіма показниками, крім блокування нападаючого удару з зони 4 у зону 5 (p<0,05; t – 2,08), зафіксовано покращення протягом дослідження, але статистично достовірних змін не відбулося у спортсменів контрольної групи. Різниця перебувала на рівні статистичної похибки як на початку, так і наприкінці дослідження. Показано, що характер позитивних змін показників був виключно тенденційним, тобто з відсутністю статистично достовірних відмінностей (табл. 3.4).

У хлопців експериментальної групи по закінченні дослідження статистично (p<0,001) підтверджено збільшення результатів усіх показників подач м’яча, нападаючого удару і блокування (від t – 4,15 до t – 5,94). За тестом «Верхня бічна подача» достовірність змін підтверджено на статистичному рівні p<0,01 при t – 3,76 (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Порівняння показників подач м’яча, нападаючого удару і блокування волейболістів протягом дослідження

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | КГ | | ЕГ | | ПД  t кг-ег | КГ  t пд-кд | ЕГ  t пд-кд | КД  t кг-ег |
| ПД | КД | ПД | КД |
| Верхня пряма подача, к-сть разів | 3,6±0,8 | 5,4±0,7 | 3,2±0,8 | 7,9±0,8 | 0,35 | 1,69 | 4,15\*\*\* | 2,35\* |
| Верхня бічна подача, к-сть разів | 2,7±0,6 | 4,3±0,8 | 2,8±0,8 | 6,8±0,7 | 0,10 | 1,60 | 3,76\*\* | 2,35\* |
| Прямий нападаючий удар із зони 4 у зони 1  і 5, к-сть разів | 2,8±0,6 | 3,9±0,4 | 2,7±0,5 | 5,8±0,5 | 0,13 | 1,53 | 4,38\*\*\* | 2,97\*\* |
| Прямий нападаючий удар із зони 4 в межі майданчика,  к-сть разів | 4,3±0,5 | 6,8±0,5 | 4,2±0,6 | 8,1±0,3 | 0,13 | 3,54 | 5,81\*\*\* | 2,23\* |
| Блокування нападаючого удару  з зони 4 у зону 5, к-сть разів | 3,1±0,4 | 4,6±0,6 | 3,5±0,5 | 6,7±0,5 | 0,62 | 2,08\* | 4,53\*\*\* | 2,69\* |
| Блокування нападаючого удару  з зони 4 у зону 1, к-сть разів | 2,9±0,5 | 4,1±0,5 | 2,7±0,5 | 6,9±0,5 | 0,28 | 1,70 | 5,94\*\*\* | 3,96\*\* |

Примітка: \*‑ p<0,05; \*\*\* ‑ p<0,01; \*\*\* ‑ p<0,001; tкг-ег – між хлопцями контрольної і експериментальної груп; tпд-кд – між початком і кінцем дослідження

Під час нашого експерименту було використано дві основні структури дослідження – паралельну та послідовну. Паралельна структура передбачала обирання експериментальної і контрольної груп, які спостерігалися, і отримані результати зіставлялися між собою як на початку, так і наприкінці дослідження. Це дало можливість порівняти вихідні та кінцеві результати з метою доведення ефективності проведеного експерименту, тобто впровадження програми у навчально-тренувальний процес секційних занять з волейболу. Для підвищення об’єктивності результатів дослідження використовувалась і послідовна структура, яка передбачала порівняння між собою вихідних та кінцевих результатів як експериментальної, так і контрольної груп. Таким чином, порівняння показників подачі м’яча, нападаючого удару і блокування волейболістів протягом дослідження вказало на достовірні зміни. Отже це констатувало доречність застосування програми для підвищення рівнів фізичної і технічної підготовленості з волейболу дітей середнього шкільного віку, які займаються в секції.

ВИСНОВКИ

1. При аналізі початкових значень показників фізичної і технічної підготовленості дітей середнього шкільного віку, які займаються в секції з волейболу, визначений низькій рівень їх розвитку.
2. Експериментально підтверджено ефективність впровадження практичних рекомендацій, що спрямовані на покращення рівня фізичної і технічної підготовленості з волейболу в дітей середнього шкільного віку.
3. Зіставлення показників спеціальної фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку обох груп протягом дослідження, які відвідують секційні заняття з волейболу, засвідчило, що в контрольній групі, яка займалася за традиційною програмою, не відбулося статистично достовірних змін, крім «Підніманням тулуба в сід». Застосування парного Т-тесту Стьюдента показало, що різниця значень до та після експерименту є статистично достовірною в експериментальний групі за всіма тестами.
4. За тестами, що застосовані для оцінки розвитку спеціальної спритності протягом дослідження, також виявлено значні позитивні зміни в хлопців експериментальної групи. Достовірність змін підтверджено на високому статистичному рівні (p<0,001).
5. Порівняння показників подачі м’яча, нападаючого удару і блокування волейболістів протягом дослідження також вказало на достовірні зміни.

Отже все вищеозначене констатувало доречність застосування програми для підвищення рівнів фізичної і технічної підготовленості з волейболу дітей середнього шкільного віку, які займаються в секції.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск: Полымя, 1985. 87 с.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе. М. : Советский спорт, 2002. 128 с.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры М. : СпортАкадемПресс, 2003. 144 с.
4. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. 2-е изд. М. : Физкультура и спорт, 2005. 118 с.
5. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие М. : ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. 56 с.
6. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (спортивні ігри) : Ч. І-П. Кам`янець-Подільський : Кам`янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 1998. І ч. 236 с., ІІ ч. 244 с.
7. Богатырев Е. В. Волейбол: учебник [для ин-тов физ. культ.]. М. : Физкультура и спорт, 1996. 231 с.
8. Виера Б. Л. Волейбол. Шаги к успеху : пер. с англ. М. : АСТ: Астрель, 2006. 161 с.
9. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства.   
   М. : Советский спорт, 2004. 96 с.
10. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В. М. : Физкультура, образование, наука, 2007. 46 с.
11. Волейбол : пример. прогр. для системы доп. образования детей [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников]. М.: Сов. спорт, 2003. 110 с.
12. Губенко Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу.   
    М. : Физкультура и Спорт, 1988. 111 с.
13. Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] /В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. 115 с.
14. Демчишин А.О., Лібович Н.П. Імітаційні вправи на заняттях з волейболістами- початківцями. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор : тези ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. Л., 1999. С. 13-16.
15. Демчишин А.П. Волейбол – гра для всіх К. : Здоров'я, 1986.102 с.
16. Демчишин А.А., Пилипчук Б.С. Подготовка волейболистов. Киев: «Здоровье», 1979. 104 с.
17. Железняк Ю. Д. Волейбол: метод. пособие. М. : Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2005. 112 с.
18. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М. : Физкультура и Спорт, 1970. 191 с.
19. Железняк Ю.Д. Волейбол. М. : Физкультура и Спорт, 1991. 238 с.
20. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
21. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол Тернопіль : ТНПУ, 2004. 59 с.
22. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М. : Физкультура и спорт, 1979. 231 с.
23. Клещев Ю.Н. Волейбол. М. : Физкультура и спорт, 2005.400 с.
24. Ковцун В. І. Волейбол : основи техніки і тактики гри в волейбол : метод. матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу. Л. : Фернеза, 2002. 33 с.
25. Ковцун В. І. Особливості морфологічних показників і їх взаємозв’язок з рівнем фізичної і технічної підготовленості юних волейболістів 13-18 років Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор : сучасний стан та перспективи : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький, 2002. Вип. 3. С. 88–95.
26. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник [для студентів вищих навчальних закладів, учителів фізичної кульутри та тренерів] Кам’янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
27. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки Кам’янець- Подільський : Абетка, 2004.64 с.
28. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами. М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. 124 с.
29. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта / Пер. с венг. / Под общ. ред В.В. Столбова. М.: Радуга 2002. 162 с.
30. Легоньков С.В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физ. культуры. Смоленск, 2003. 96 с.
31. Лепешкин В.А. Волейбол в школе : Обучение тактике игры. М.: Чистые пруды, 2007. 32 с.
32. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М., 2001. 86 с.
33. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. М. : ФиС, 2003. 144 с.
34. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М. : Просвещение, 1998. 76 с.
35. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи. Под редакц. Круцевич Т.Ю. та інші. К. : Ранок, 2012. 213 с.
36. Офіційні волейбольні правила 2013–2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. К., 2012. 83 с.
37. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль : Підручники і посібники, 2011. 128 с.
38. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано- Франківськ : Лілея – НВ, 2001. 196 с.
39. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів ІІІ-IV рівнів акредитації] Кам’янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
40. Рухливі і спортивні ігри в школі : посібник. Под редакц. А.О. Демчишин, В.М. Артюх, В.А. Демчишин, Й.Г. Фалес. К. : Освіта, 1992. 173 с.
41. Рухливі ігри і спеціальні вправи в баскетболі : метод. рек. Под редакц. В. М. Артюх, А. О. Демчишин, І. В. Романчук. Самбір, 2002. 84 с.
42. Рыцарев В.В. Волейбол : попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. Изд. 2-е, перераб. и доп. М.: ФиС, 2009. 399 с.
43. Спортивні ігри. За загальною редакцією В.Ю. Хапко. Кам’янець- Подільський : ППП «Лібріс», 2005. 127 с .
44. Спортивные игры и методика преподавания. Под редакц.   
    Ю.И. Портных. М. : Физкультура и Спорт, 1986. 318 с.
45. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М. : Советский спорт, 2004. 84 с.
46. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів ІІІ-ІV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, Є.П. Козак. Кам’янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 232 с
47. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 391 с.
48. Титова Т.М. Волейбол : Развитие физ. качеств и двигат. навыков в игре. М. : Чистые пруды, 2006. 32 с.
49. Фізична культура. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи. Под редакц.   
    М.Д. Зубалій та інші. Харків : Ранок, 2006. 215 с.
50. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М., Физкультура и спорт, 2002. 87 с.
51. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007. 329 с.
52. Фурманов А.Г. Волейбол. Минск, Современная школа, 2009. 240 с.
53. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
54. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2001. Ч. 2. 248 с.
55. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. М. : ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. 56 с.
56. Agelonidis, Y. (2004). The jump serve in volleyball: From oblivion to dominance. J Hum Mov Stud, 47: 205-213
57. Jovičević, S. (2008). Teorijska priprema u treningu mladih odbojkašica. Fizička kultura. Vol. 62. br. 1-2. 142-158.
58. Molina, J.J., Santos, J.A., Barriopedro, M.J., & Delgado, M.A. (2004). Match analysis from the competitive model: an applied example to serve in volleyball. Kronos, 5: 37-45
59. Nešić, G. Ilić, D. Majstorović, N., Grbić, V. & Osmankač, N. (2013). Uticaj treninga na opšte i specifične motoričke sposobnosti odbojkašica uzrasta 13-14 godina. SportLogia. Vol. 9. Issue 2. 119-127.
60. Palao, J.M. & Valadés, D. (2009). Testing protocol for monitoring spike and serve speed in volleyball. Strength and Conditioning Journal 31(6), 47-51
61. Sato F., Watanabe K.(2015). The effect of reception on the results of the volleyball game 17:1-4
62. Šmigalović, M. Bajrić, O. & Lolić, D.(2012). Uticaj programa odbojke na bazične i situaciono-motoričke sposobnosti učenika uzrasta 13 – 14 godina. [Impact of Programme of Volleyball on Basic and Situational-Motor Abilities Among Students Age of 13 to 14]. Sports science and health. Vol 2. Issue 1. 35-41.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ДОДАТКИ

до кваліфікаційної роботи магістра

на тему **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ**

|  |
| --- |
| Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0178-2ф-з |
| спеціальності 017 фізична культура і спорт |
| освітньої програми фізичне виховання |
| С.О. Щербина |
| Керівник доцент, к.б.н., доцент Голець В.О. |
| Рецензент доцент, д.фіз.вих. Тищенко В.О. |

Запоріжжя

2020

## Додаток А

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Велику увагу приділялось імітаційним і підвідним вправам та з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними м'ячами, із скалкою. Діти виконували наступні вправи:

1. Згинання і розгинання кистей, тримаючи набивний м'яч двома руками біля обличчя (рухи нагадують заключну фазу верхньої передачі м'яча).

2. Багаторазові кидки баскетбольного м'яча в стінку і ловіння м'яча, який відскочив від неї.

3. Поперемінне ловіння і кидки набивних (баскетбольних) м'ячів у різні боки.

4. Вправи для кистей рук. Стискання тенісного м'яча, обертальні рухи кистями.

5. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг знизу однією рукою з-за лицьової лінії через сітку (нижній край сітки не закріплений і накинутий на верхній трос); кидки зверху однією рукою з положення боком до сітки (спосіб "крюк").

6. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг кистями: однією (правою чи лівою) рукою або обома з положення руки вгорі.

7. Кидки набивного м'яча вагою 1-2 кг з-за голови двома руками, однією рукою над головою ("крюком").

8. Метання тенісних м'ячів у стрибку з розгону через сітку.

9. Вистрибування з низького присідання із незначним обтяженням.

*Використовували бігові вправи та у поєднанні з багатоскоками:*

1. Стрибки на гімнастичні мати, стрибки з висоти 40-80 см з наступним стрибком вгору; стрибки з місця з відштовхуванням двома ногами та діставанням підвішеного м'яча, стрибки з розбігу з відштовхуванням однією або двома ногами.

2. Біг на 10-30 м з максимальною швидкістю обличчям вперед, боком (правим, лівим) вперед, схресним кроком.

3. Прискорення під час бігу різними способами на майданчику: від лицевої лінії до лінії нападу, із середини майданчика до сітки, по діагоналі майданчика із зони 1 в зону 4, із зони 5 в зону 2.

4. Біг різними способами із зміною напряму (оббігати стійки, набивні м'ячі, учнів у колоні).

5. Біг із зупинками і прискореннями з місця по прямій, із зміною напрямку, такий самий біг на майданчику.

6. За зоровим сигналом біг на 10-15 м з різних вихідних положень: стійка волейболіста (обличчям, боком, спиною до стартової лінії), сидячи, лежачи обличчям догори і вниз (щодо стартової лінії волейболіст буває в різноманітних положеннях).

7. Біг із зупинками та зміною напряму. "Човниковий" біг на відстань   
5-10 м.

8. Зміна способу переміщення за зоровим (звуковим) сигналом: звичайна ходьба, приставними кроками, присідом, спиною вперед, стрибками на одній або на двох ногах, звичайний біг.

9. Підскоки на одній нозі, з ноги на ногу, на двох ногах на місці.

10. Те саме після переміщення вперед з різною швидкістю.

11. Те саме із скакалкою.

12. З положення випаду зміна положення ніг стрибками.

13. Зістрибування з одного предмета і без зупинки вистрибування на інший предмет.

14. Стрибки з діставанням підвищених предметів.

15. Стрибки через кілька легкоатлетичних перешкод.

16. Стрибки з місця (відштовхування двома ногами) вперед, вліворуч, назад, угору; те саме, рухаючись обличчям, боком або спиною вперед.

17. Стрибки з відштовхуванням двома ногами (з місця і з розгону) та діставанням підвішеного набивного м'яча; те саме з дотиком до волейбольного м'яча.

18. Переміщення одночасно двох партнерів з двох боків біля сітки; вони виконують стрибок і торкаються руками один одного над сіткою в зонах 2 і 4, 3, 4 і 2.

19. Стрибки на одній і двох ногах на різну висоту.

20. Стрибки з місця і з розбігу з поворотом на 180, 270 і 360 градусів.

21. Стрибки через різні предмети і прилади з поворотом і без поворотів.

*Застосовувалися імітаційні вправи, що поєднувалися з вправами для розвитку швидкості переміщення:*

1. Гравець поступово імітує нападаючий удар і блокування (удар – два блоки і т.д.), після чого якнайшвидше виходить на лінію нападу, звідки знову починає виконувати вправу. При цьому виконується 15-20 стрибків.

2. Переміщення біля сітки з блокуванням у зонах 2, 3, 4.

3. Переміщення по лініях волейбольного майданчика з імітацією передач м'яча зверху, знизу.

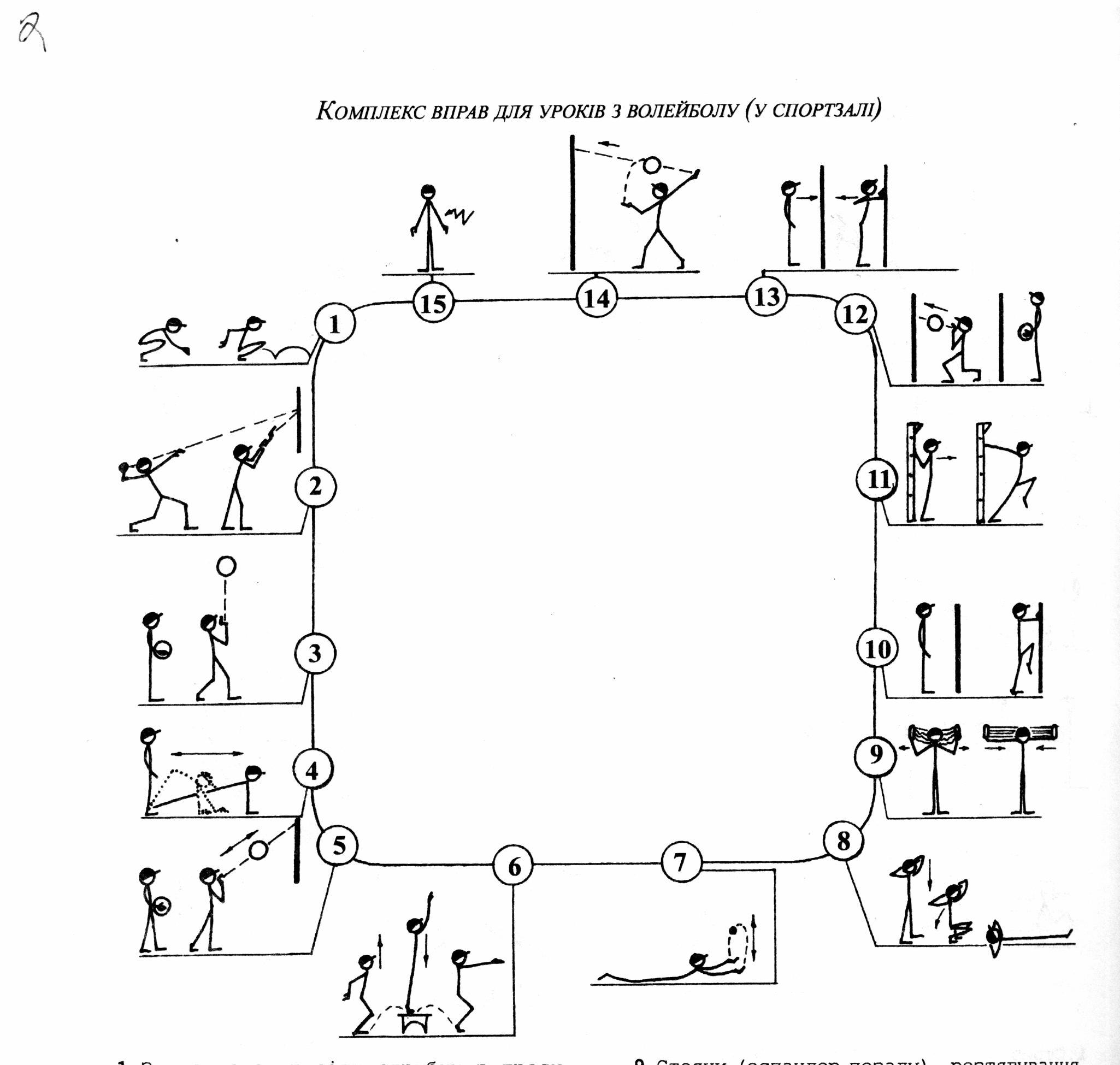
*Пропонувалося поєднання різних видів вправ:*

1. За сигналом підкидати м'яч вгору під час бігу з прискоренням 3-5 м., за другим сигналом опускати м'яч вниз - зупинка.

2. Кількаразове падіння (4-6) з перекатом на груди, між падінням виконується 2-3 кроки переміщення.

Додаток Б

Комплекс вправ для уроків з волейболу



Додаток В

**ОРІЄНТОВНІ ЗАНЯТТЯ**

Нижче наведено орієнтовні заняття, в яких показано послідовність вивчення основних прийомів техніки гри (основне положення гравця, переміщення його на майданчику, верхня передача м'яча, пряма подача тощо).

*Заняття 1. Завдання: навчити основної стойки і переміщення волейболіста в цьому положенні; навчити виконувати верхні передачі із основної стойки.*

Підготовча частина (20 хв).

1. Організаційний момент, пояснення завдання заняття.

2. Ходьба, ходьба на носках, на п'ятках.

3. Чергування бігу з ходьбою.

4. Ходьба з рухами руками (згинання й розгинання пальців; на кожний крок виконувати колові рухи прямими руками вперед і назад тощо).

5. Біг з високим підняттям стегон.

6. Вправи для загального розвитку (рухи руками, ногами, тулубом; згинання, наклони, піднімання ніг тощо).

7. Стрибки вгору поштовхом двох ніг. Діставання рукою підвішеного предмета.

8. Спокійний біг, за сигналом падіння в упор лежачи, згинання й розгинання рук до наступного сигналу.

9. Ходьба випадами з поворотом тулуба в бік виставленої вперед ноги.

10. Біг з прискоренням і зупинками (за сигналом тренера).

11. Естафета зі стрибками на одній нозі. Команди шикуються в колону за лицьовою лінією. За сигналом гравці, які стоять першими, стрибають на лівій нозі до лінії нападу і повертаються, стрибаючи на правій.

Основна частина (65 хв).

1. Основна стойка і переміщення гравця на майданчику. Гравці приймають основну стойку, зберігаючи це положення, переміщуються (по сигналу) приставними кроками вправо і вліво, назад і вперед. Те саме, але переміщення в основній стойці виконують скачками, кроком і бігом у повільному і швидкому темпі.

2. Верхні передачі м'яча в основній стойці. Гравці розміщуються на майданчику обличчям один до одного. Після показу й пояснення техніки передачі м'яча гравці приймають основну стойку і виконують передачі.

При вивченні передач слід стежити за вихідним положенням (основною стойкою) гравця, за правильним положенням кисті рук на м'ячі, своєчасним виконанням передачі (коли м'яч знаходиться перед обличчям).

Якщо спортсмени неправильно виконують передачу, то слід спростити умови (виконати передачу над собою, накинути м'яч партнеру, скоротити відстань між гравцями тощо). Вправу можна й ускладнити, якщо м'яч передавати партнеру не точно (вправо, вліво, вперед або назад від гравця, який приймає передачу). При цьому необхідно стежити за своєчасним переміщенням і прийняттям правильної стойки в момент торкання м'яча. Можна виконувати передачу через ведучого, який по черзі передає м'яч гравцям, а ті повинні точно повернути передачу тренеру чи кращому гравцеві. Вправу можна ускладнювати неточною передачею м'яча гравцям, які переміщуються на майданчику.

Заключна частина (5 хв). Повільна ходьба, вправи на увагу. Аналіз заняття.

*Заняття 2. Завдання: розвиток швидкості переміщення гравців, удосконалення верхньої передачі м'яча в опорному положенні, навчити нижньої прямої подачі.*

Підготовча частина (17 хв). Організаційний момент, пояснення завдання.

1. Ходьба, прискорена ходьба, біг дрібним кроком, ходьба.

2. Вправи в русі: колові рухи руками вперед і назад, стрибки по черзі на лівій і правій нозі; ходьба випадами з відведенням рук в сторони, легкий біг.

2. Вправи на місці: присідання, нахили вперед і в сторони, перебором рук перехід з упору присівши в упор лежачи і назад, у вихідне положення: гімнастичні вправи для загального розвитку.

3. Переміщення в парах приставними кроками (гравці тримаються за руки). За сигналом фіксується основна стойка та зміна вихідного положення (спиною один до одного).

4. Переміщення гравців приставними кроками вправо і вліво (паралельно до сітки) із різних вихідних положень: сидячи, стоячи спиною до основного напрямку переміщення, після бігу на місці, після стрибків тощо.

Основна частина (68 хв).

1. Вправи з м'ячем: передача над собою, стоячи на місці; передача з переміщенням вперед з зупинками перед прийомом і передачею; передача з переміщенням по орієнтирам на майданчику з передачею над собою.

Перешиковування в колону; верхня передача м'яча на ведучого; те саме з додатковою передачею над собою; передача на ведучого через сітку.

2. Вивчення нижньої прямої подачі (група шикується в дві шеренги обличчям один до одного): імітація підкидання і замаху руки; підкидання м'яча з імітацією удару; подача м'яча на стінку і ловля після відскоку; подача м'яча на партнера; подача м'яча через сітку. Потрібно звернути увагу на удар по м'ячу прямою рукою. Під час виконання вправи (біля стінки) гравцеві або його партнерові слід ловити м'яч. Це розвиває вміння правильно вибрати місце для прийому м'яча та організовує групу.

3. Гра у волейбол за спрощеними правилами. М'яч вводиться в гру подачею з близької відстані.

Заключна частина (5 хв). Повільна ходьба, вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

При плануванні занять тренер враховує фізичну і технічну підготовку гравців, рівень засвоєння ними навчального матеріалу. Однак якщо одного заняття для засвоєння прийомів техніки і тактичних дій буде недостатньо, то цей матеріал слід повторити на наступному занятті.

Додаток Г

**Типовий комплекс індивідуальних вправ зі спеціальною драбиною для вдосконалення технічної підготовленості**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст вправ** | **Дозування** | **Інтервали відпочинку** | **Кіл-сть**  **серій** |
| 1. | Стрибки вперед через спеціальну драбину:  а) на двох ногах з максимальною частотою;  б) на двох ногах, максимально підтягуючи догори стопи. | 3 хв.  2 хв. | 10 с  15 с | 3-4 |
| 2. | Біг вперед через спеціальну драбину  почергово через кожну сходинку:  а) з максимальною частотою;  б) високо піднімаючи коліна;  в) те саме боком. | 3 хв.  2 хв.  2 хв. | 10 с  15 с  20 с | 3-4 |
| 3. | Стрибки вперед через спеціальну драбину почергово правим і лівим боком. | 3 хв. | 10 с | 3-4 |
| 4. | Біг через спеціальну драбину почергово через кожну сходинку і боковою планкою. | 3 хв. | 10 с | 3-4 |
| 5. | Стрибки вперед через спеціальну драбину  двома ногами:  а) через одну бокову планку вперед-вбік;  б) те ж саме, але вправа виконується в  дві сторони. | 3 хв.  3 хв. | 10 с  15 с | 3-4 |
| 6. | Стрибки вперед через спеціальну драбину:  а) стрибок на дві ноги, стрибок на ліву ногу;  б) стрибок на дві ноги, стрибок на праву ногу;  в) стрибок на дві ноги, стрибок на праву ногу, стрибок на дві ноги, стрибок на ліву | 3 хв.  3 хв.  2 хв. | 10 с  15 с  20 с | 3-4 |
| 7. | Біг вперед через спеціальну драбину  боком:  а) почергово піднімаючи ліву ногу через сходинку;  б) те ж саме, тільки вправа виконується для правої ноги. | 3 хв.  3 хв. | 10 с  15 с | 3-4 |
| 8. | Біг вперед через спеціальну драбину:  а) ліва нога всередині драбини;  б) права нога всередині драбини. | 3 хв.  3 хв. | 10 с  15 с | 3-4 |
| 9. | Стрибки вперед через спеціальну драбину:  а) боком на правій нозі всередину – ззовні;  б) боком на лівій нозі всередину – ззовні. | 3 хв.  3 хв. | 10 с  15 с | 3-4 |
| 10. | Стрибки вперед через спеціальну драбину:  а) одночасно двома ногами всередину – ззовні;  б) те ж саме, але з поворотом тулуба. | 3 хв.  3 хв. | 10 с  15 с | 3-4 |