

Носко Микола

ORCID 0000-0001-9903-9164

Researcher ID C-6263-2017

Scopus-Author ID 56880089100

Доктор педагогічних наук, професор,
радник ректора Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
Дійсний член (академік) НАПН України (Чернігів, Україна)
E-mail: mykola.nosko@gmail.com

Дейкун Микола

ORCID 0009-0008-1359-537X

Кандидат медичних наук, професор,
професор кафедри біології,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: deikun@ukr.net

Куртова Галина

ORCID 0000-0002-6939-631X

Scopus Author ID 57985223100

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту,
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка (Чернігів, Україна)
E-mail: za101@ukr.net

Філіпов Володимир

ORCID 0000-0002-8371-883X

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту,
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка (Чернігів, Україна)
E-mail: filipova1983@gmail.com

УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В статті представлено результати дослідження з розробки та впровадження методики розвитку рухових якостей дітей 10-12 років під час занять волейболом на етапі початкової підготовки.

Мета роботи – удосконалення навчально-тренувального процесу волейболістів на етапі початкової підготовки.

Для досягнення поставленої мети передбачається вирішити такі завдання: 1. Визначити особливості організації та проведення навчально-тренувального процесу з волейболу на етапі початкової підготовки. 2. Дослідити рівень технічної та рухливої підготовленості дітей експериментальної та контрольної групи. 3. Розробити та експериментально перевірити ефективність застосування методики розвитку рухових якостей дітей 10-12 років під час занять волейболом на етапі початкової підготовки.

Методологія Дослідження проводилось у 2023-2024 роках у Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка на кафедрі спорту та на базі Чернігівської обласної комплексної дитячо-юнацької спортивної школи. У дослідженні брали участь 28 дітей, які протягом одного навчального року займалися волейболом 3 рази на тиждень по дві години. У навчально-тренувальних процес було впроваджено методику розвитку рухових якостей під час занять волейболом. Діти експериментальної групи займалися за розробленою нами методикою розвитку рухових якостей з урахуванням результатів попереднього тестування та з використанням сенсорного обладнання, а діти в контрольній групі тренувалися за загальноприйнятою методикою.

Наукова новизна удосконалено методику розвитку рухових якостей волейболістів 10-12 років на етапі початкової підготовки.

Висновки Доведено ефективність впровадження експериментальної методики у навчально-тренувальний процес волейболістів. Отримано значне підвищення рівня розвитку рухових якостей за всіма контрольними тестами у учнів експериментальної групи.

Ключові слова: волейбол, гравці, початкова підготовка.

Постановка проблеми. Система багаторічної підготовки волейболістів потребує тривалого часу, який умовно можна розділити на декілька послідовних і взаємозв'язаних етапів: початкової підготовки, навчально-тренувальний, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності [1; 4; 5].

Система багаторічної підготовки волейболістів потребує тривалого часу, який умовно можна розділити на декілька послідовних і взаємозв'язаних етапів: початкової підготовки, навчально-тренувальний, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності [3; 5; 6].

Етап початкової підготовки передбачає розвиток рухових якостей волейболіста необхідних для створення можливостей подальшого спортивного удосконалення. Критеріями відбору на цьому етапі є: мотивація до занять волейболом; вік початку занять спортом; морфологічні ознаки (показники зросту та маси); стан здоров'я; рівень розвитку рухових якостей. Від ефективного вирішення тренером завдань навчального-тренувального процесу на етапі початкової підготовки залежить комплектування груп на наступних етапах, стійкість та вмотивованість спортсменів їх дисциплінованість та самоорганізація.

Аналіз актуальних досліджень. Теоретико-методичні аспекти спортивної багаторічної спортивної підготовки у волейболі вивчали багато як вітчизняних так і закордонних науковців. У роботах М. О. Носка, С. В. Гаркуші [2; 3] представлено результати дослідження впливу різних форм і методів тренувань на спортивні результати в волейболі, зокрема особлива увага приділена технічній підготовці, навчанню, засвоєнню та вдосконаленню технічних прийомів гри. Розвиток технічних і тактичних навичок розкрито у роботах М. Діденко зокрема представлено удосконалення техніки гри за рахунок аналізу та корекції технічних помилок волейболістів. Особливості командної взаємодії та вдосконалення технічних дій гравців на основі розробки стратегій різних етапів гри представлено у роботах І. В. Рогаль, С. С. Васькевич. Фізіологічні основи тренувального процесу у командних видах спорту і шляхи оптимізації тренувань для розвитку рухових якостей вивчали О. В. Бершадська, А. Н. Колумбет.

Серед основних напрямків досліджень у сучасному волейболі можна виділити такі:

– методика навчання та тренування волейболістів різного рівня, що включає технічну, тактичну та рухову складову;

– розвиток рухових якостей та їх внесок у виконання технічних прийомів;

– психологічна підготовка (мотивація, командна взаємодія та інші питання);

– особливості тренування дітей та підлітків (розробка методик розвитку рухових якостей і навичок на етапі початкової підготовки).

Основні напрямки, які вивчалися:

Методика навчання та тренування волейболістів різного рівня, включаючи технічні, тактичні та рухові аспекти.

Розвиток рухових якостей (швидкість, сила, витривалість) та їх взаємозв'язок з волейбольними навичками.

Психологія волейболу, зокрема мотивація, психологічна підготовка та розвиток рухових командна взаємодія.

Особливості тренувань для дітей та підлітків, зокрема розробка методик для розвитку рухових якостей і технічних навичок на етапі початкової підготовки.

Мета роботи – удосконалення навчально-тренувального процесу волейболістів на етапі початкової підготовки.

Для досягнення поставленої мети передбачається вирішити такі завдання:

1. Визначити особливості організації та проведення навчально-тренувального процесу з волейболу на етапі початкової підготовки.

2. Дослідити рівень технічної та рухливої підготовленості дітей експериментальної та контрольної групи.

3. Розробити та експериментально перевірити ефективність застосування методики розвитку рухових якостей дітей 10-12 років під час занять волейболом на етапі початкової підготовки.

Наукова новизна. Удосконалено методику розвитку рухових якостей волейболістів 10-12 років на етапі початкової підготовки.

Результати дослідження. Дослідження проводилось у 2023 – 2024 роках у Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка на кафедрі спорту та на базі Чернігівської обласної комплексної дитячо-юнацької спортивної школи. У дослідженні брали участь 28 дітей, які протягом одного навчального року займалися волейболом 3 рази на тиждень по дві години. Діти експериментальної групи займалися за розробленою нами методикою розвитку рухових якостей з урахуванням результатів попереднього тестування та з використанням сенсорного обладнання, а діти в контрольній групі тренувалися за загальноприйнятою методикою.

Дослідження проводилось у три етапи. На першому етапі для вирішення позначених завдань використовувалися методи вивчення і узагальнення досвіду практичної роботи спеціалістів, методи теоретичного аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження.

Було проаналізовано актуальні питання розвитку рухових якостей у волейболі. Це дозволило визначити напрямок дослідження.

На другому етапі, на основі отриманих, узагальнених даних, про рівень технічної підготовки проводився аналіз та порівняння отриманих результатів. Розроблялася методика розвитку рухових якостей юних волейболістів на етапі попереднього тренування. Проводилося тестування розвитку рухових якостей дітей. Було впроваджено та експериментально доведено ефективність методики розвитку рухових якостей учнів 10-12 років що займаються волейболом.

Вивчення рівня розвитку рухових якостей хлопців та їх динаміки на викликає значний інтерес. Рухове тестування проводилось із метою визначення рівня загальної й спеціальної рухової підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рухової підготовленості

№ з/п	Показники	Од. вим.	Отримані виміри (n = 28)
1.	Стрибок у довжину з місця, см	См	180,2±10,3
2.	Стрибок угору з місця, см	См	43,0±4,3
3.	Човниковий біг 3x10 м	С	8,5±0,4
4.	Біг 5 хв	М	1250±0,5
5.	Біг 30 м	С	5,8±0,3
6.	Кидок набивного м'яча	М	345±2,7
7.	Підтягування	Разів	7±3,7
8.	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	См	9±2,8

Результати статистичної обробки даних свідчать про однорідність вибірових даних у більшості вимірюваних показників.

Рухова підготовленість людини є одним з критеріїв здоров'я, а у практиці фізичного виховання – основним критерієм його ефективності, розвитку рухових якостей, формування рухових умінь [8].

Проведений експеримент з визначення рівня розвитку рухових якостей волейболістів 10-12 років дозволив визначити, що більшість учнів мають незадовільний розвиток рухових якостей, який не дозволить їм на належному рівні засвоїти техніку і тактику гри у волейбол.

Методика тренування для волейболістів 10-12 років розроблялася з урахуванням вікових особливостей, розвитку основних рухових якостей, технічних навичок та командної взаємодії. Під час розробки дотримувалися вимог програми для ДЮСШ для волейболу.

Під час навчально-тренувального процесу першого півріччя головна увага приділялася формуванню у спортсменів стійкої мотивації до здорового способу життя, потреби у руховій активності і систематичних тренуваннях з волейболу. Для цього кожен учень за відвідання кожного тренування отримував наліпку з м'ячем, наліпки сумувалися і у кінці місяця, за умови присутності на всіх тренування, учень отримував маленький м'ячик. Зібравши маленькі м'ячки за всі місяці навчального року можна обміняти їх на волейбольний м'яч. Це нескладне заохочення дозволило підвищити рівень відвідування тренувань у експериментальній групі на 30% у порівнянні з контрольною.

Розвиток рухових якостей учнів експериментальної групи тестувався на початку експерименту і кожного місяця, за результатами у кінці місяця учні могли отримати перехідний кубок. Кубок знаходився вдома у учня місяць. При визначенні успіхів визначався не тільки найкращий результат у групі, а і особистий приріст (тому іноді було два переможці). Використання кубків дозволило підтримувати бажання до рухового розвитку і тренувань поза межами ДЮСШ.

Для кожного учня розроблялися комплекси рухових вправ на місяць, вправи рекомендувалося виконувати вранці, або у вільний час. Під час підбору вправ тренер враховував індивідуальні особливості дитини, особливості поставу, розвиток рухових якостей і м'язів, слабкі та сильні сторони всіх видів підготовки, побажання учнів.

У навчально-тренувальний процес впроваджено сенсорні вправи та сенсорні м'ячки і доріжки. Особлива увага цим вправам приділялася у на початку року і під час повітряних тривог для стабілізації психологічного і фізичного стану учнів.

До сенсорних вправ у волейболі ми віднесли вправи, які допомагають дітям розвивати чутливість до рухів, простору та об'єктів. Вони важливі для розвитку координації, орієнтації в просторі та вміння правильно реагувати на м'яч. Для дітей 10-12 років сенсорні вправи у експериментальній методиці стали не тільки корисними, а й цікавими, оскільки вони дозволили працювати з різними відчуттями, такими як зір, слух, баланс і тактильні відчуття.

На етапі початкової підготовки у волейболі особливе значення має визначення рівня технічної підготовленості спортсменів, оскільки це дозволяє об'єктивно оцінити опанування базових навичок гри та ефективність навчально-тренувального процесу.

Рівень технічної підготовленості визначався за нормативами для ДЮСШ для дітей на етапі початкової підготовки. Контрольна і експериментальна групи проходили зазначене тестування після чотирьох місяців тренування.

Серед технічних прийомів гри в у кінці експерименту всі волейболісти засвоїли: з подач нижню пряму та нижню бокову; передачі верхнього м'яча для нападаючого удару – техніку передачі м'яча двома руками згори. Самим швидким та простим технічним прийомом гри у волейбол для хлопців цього віку виявилися подачі. Більшість учнів засвоїли техніку передачі верхнього м'яча для нападаючого удару. Техніка блокування залишилася найскладнішим прийомом, її засвоїло 42,86 % учнів КГ та 64,29 % учнів ЕК. Отримані дані свідчать про позитивний вплив експериментальної методики тренувань для навчання дітей 10-12 років технічних прийомів на етапі початкового тренування.

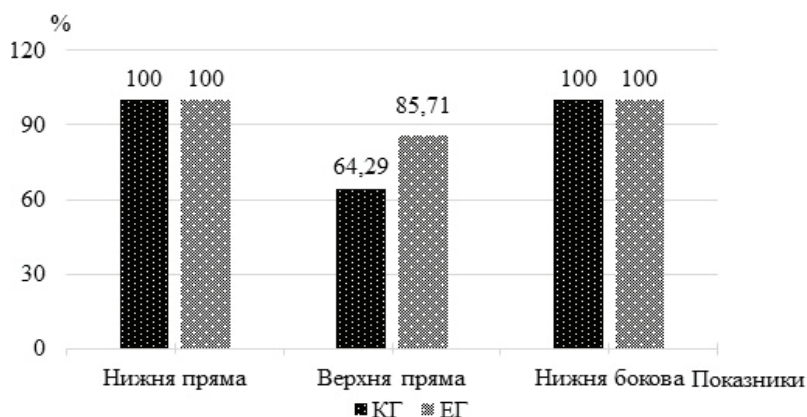


Рис. 1. Результати контрольної та експериментальної груп дітей 10 – 12 років при виконанні подачі на формувальному етапі експерименту у %

На рис. 1. представлено результати контрольної та експериментальної груп дітей 10 – 12 років при виконанні подачі у кінці експерименту. Як бачимо техніка верхньої прямої подачі у дітей КГ засвоєна краще і різниця складає 21,43 %.

Результати оцінювання технічних прийомів дозволяють тренеру коригувати програму підготовки, визначати індивідуальні потреби спортсменів та акцентувати увагу на вдосконаленні конкретних технічних елементів. Це створює основу для подальшого розвитку спортсмена та підвищення його майстерності на наступних етапах підготовки.

Таким чином, систематичне визначення рівня технічної підготовленості є важливим елементом контролю, що забезпечує ефективність навчально-тренувального процесу та сприяє цілісному розвитку юних волейболістів.

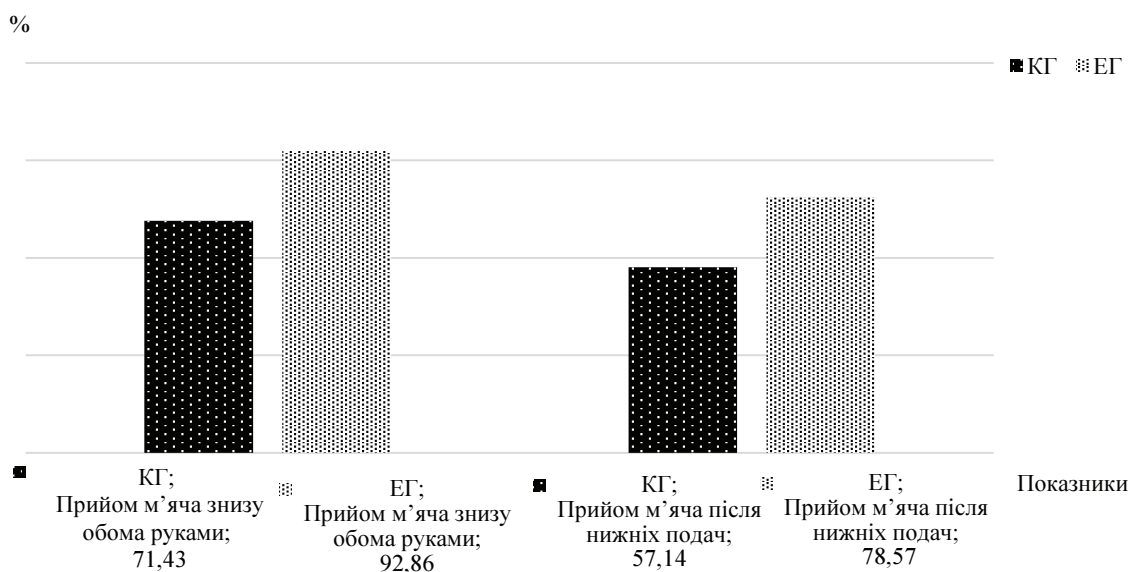


Рис. 2. Результати контрольної та експериментальної груп дітей 10 – 12 років при виконанні прийому м'яча знизу після подач і наступальних дій супротивника на формувальному етапі експерименту у %

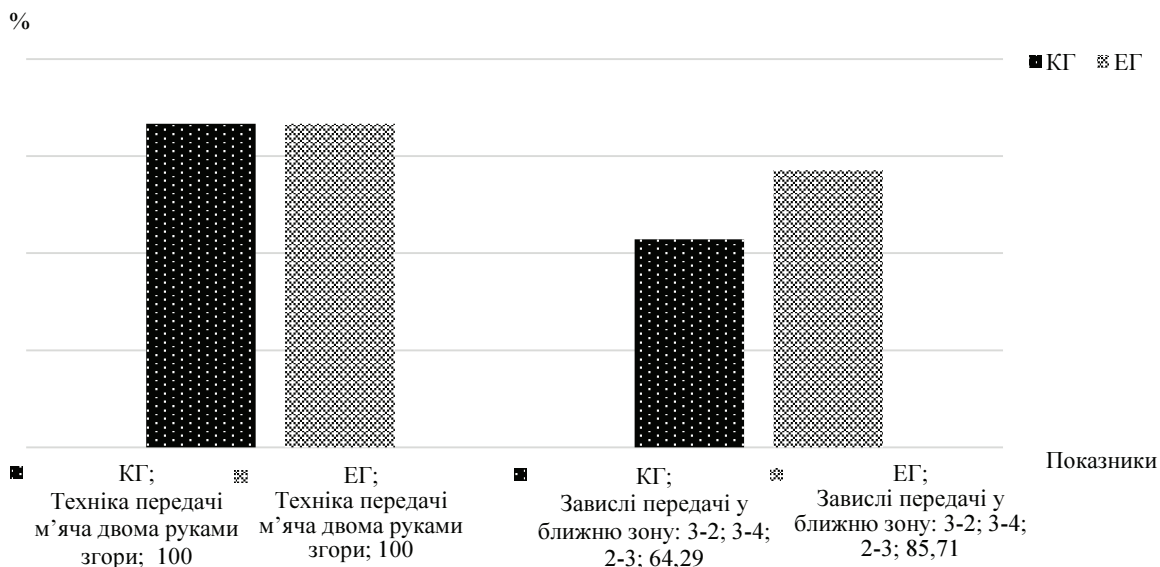


Рис. 3. Результати контрольної та експериментальної груп дітей 10 – 12 років при виконанні передачі верхнього м'яча для нападаючого удару на формувальному етапі експерименту у %

На рис. 3. представлено результати виконання Передача верхнього м'яча для нападаючого удару. Техніка передачі м'яча двома руками згори була засвоєна всіма учнями за півроку тренувань і далі удосконалювалася, а завислі передачі у ближню зону: 3-2; 3-4; 2-3 краще засвоєна учнями ЕГ, показник на 21,43 % вищий.

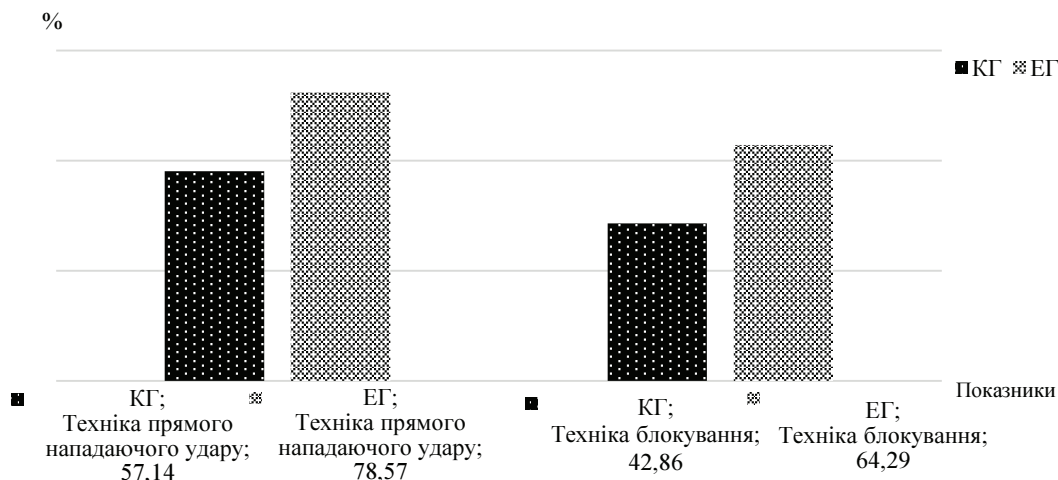


Рис. 4 Результати контрольної та експериментальної груп дітей 10 – 12 років при виконанні нападаючого удару та блокуванні на формувальному етапі експерименту у %

Техніка нападаючих ударів та наступальних дії була складною і не зрозумілою для дітей через півроку тренувань, а у кінці року більшість дітей засвоїли ці технічні прийоми. У учнів експериментальної групи зазначений прийом виходив краще ніж у дітей КГ. Техніка нападаючих ударів є однією з ключових складових гри у волейбол і має важливе значення для ефективного виконання атакуючих дій. Для дітей віком 10-12 років освоєння цієї техніки є важливим етапом у розвитку спортивних навичок, оскільки в цей період розвиваються координаційні здібності, сила та швидкість рухів.

Техніка нападаючих ударів у волейболі є важливою складовою підготовки дітей 10-12 років. Освоєння цієї техніки забезпечує розвиток фізичних якостей, покращує координацію та гнучкість, а також сприяє формуванню правильної мотивації для подальшого розвитку в цьому виді спорту [8]. Систематичне тренування ударної техніки з урахуванням вікових особливостей дозволяє дітям не тільки досягти високих результатів у грі, а й створює міцну базу для подальших досягнень.

Практичне значення роботи полягає у розробці і впровадженні у навчально-тренувальний процес волейболістів 10-12 років методики розвитку рухових якостей з урахуванням показників тестування моторики. Матеріали, отримані в роботі, можуть бути використані в освітньому процесі факультетів

фізичного виховання, курсах і семінарах підвищення тренерів, а також у подальших дослідженнях проблеми підвищення спортивної майстерності волейболістів за рахунок корекції і удосконалення тренувального процесу на засадах тестування моторики.

Результати дослідження можуть бути використані при організації навчально-тренувального процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах та секціях з волейболу.

Висновки. Досліджено рівень розвитку рухової якостей учнів 10-12 років, які обрали волейбол як вид тренувальної діяльності. За всіма показниками розвиток рухових якостей знаходиться на недостатньому рівні. Що стало підґрунтям для розробки методики розвитку рухових якостей волейболістів 10-12 років на етапі попередньої підготовки. Проведено тестування рівня технічної і тактичної підготовленості волейболістів через півроку занять у контрольній та експериментальній групі.

Розроблено експериментальну методику розвитку рухових якостей дітей 10-12 років на етапі початкової підготовки. Експериментальна методика включала: комплекси сенсорних вправ, комплекси вправ для самостійних занять, методичні розробки для формування мотивації, самодисципліни і потреби у руховій активності, заходи для підвищення відвідуваності занять, програму тренувань, контроль розвитку рухових якостей та відповідно до результатів контролю корекцію тренувального процесу. Впровадження експериментальної методики дозволило покращити показники відвідуваності тренувань до 30 % у експериментальній групі у порівнянні з контрольною. Доведено ефективність впровадження експериментальної методики у навчально-тренувальний процес волейболістів. Отримано значне підвищення рівня розвитку рухових якостей за всіма контрольними тестами у учнів експериментальної групи. В експериментальній групі констатовано кращі показники за тестами технічної і тактичної підготовленості волейболістів. Разом з тим існуючі показники тестування технічної, тактичної та рухової підготовленості волейболістів потребують перегляду, а тестування тактичної підготовленості на етапі початкової підготовки, за результатами дослідження, є недоцільними.

Перспективи подальших досліджень. У наступних публікаціях плануємо представити результати впливу зазначеної методики на тактичну підготовленість волейболістів на етапі початкової підготовки.

References

1. Волейбол : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К.: РНМК, 1993. 172 с.
Voleibol : Navchalna prohrama dlia dytiachyo-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiachyo-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti. K.: RNMK, 1993. 172 s. [in Ukrainian]
2. Гаркуша С. В. Біомеханічна корекція швидкісно-силової підготовленості волейболістів високої кваліфікації у передзмагальний період. Дис. ... канд. наук з фіз. вих. та сп.: 24.00.01. Харків, 2005. 208 с.
Narkusha S. V. Biomekhanichna korektsiia shvydkisno-sylovoi pidhotovlenosti voleibolistiv vysokoi kvalifikatsii u peredzmagalnyi period. Dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. ta sp.: 24.00.01. Kharkiv, 2005. 208 s. [in Ukrainian].
3. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.09. К., 2003. 430 с.
Nosko, M. (2003) Teoretychni ta metodychni osnovy formuvannya rukhovoi funktsii u molodi pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom [Theoretical and Methodological Fundamentals for Motor Function Formation in Young People while Physical Education and Sports]: Extended abstract of Doctoral thesis. Kyiv, Ukraine [in Ukrainian]
4. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Херсон: ХДУ, 2006. 216 с.
Skalii, T. (2006) Pedagogichnyi kontrol rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei ditei i pidlitkiv [Pedagogical Control over Coordination Abilities Development in Children and Adolescents]: Extended abstract of Candidate thesis. Kherson, Ukraine. [in Ukrainian].
5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia (2008) [Theory and methodology of physical education]: pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakladiv fiz. vykhovannia i sportu [Textbook for high education students at the institutions of physical education and sport]: v 2 t. / pid red. T. Yu. Krutsevych. Kyiv: Olimpiiska literature. [in Ukrainian]
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2008. 272 с.
Shyian, B. M. (2008). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and methodology of schoolchildren's physical education]. Ternopil: Navchalnakyha–Bohdan. [in Ukrainian]
7. Pavlova I, Zastavska O. Influence of CrossFit Training on the Mental Condition and Quality of Life of Young People. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2019;1(45):62–70. DOI: 10.29038/2220-7481-2019-01-62-70
8. Tomenko O, Kirichenko L, Skripka I, Kopytina Y, Burla A. Effect of Recreational Taekwondo Training on Musculoskeletal System of Primary School-age Children. Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17(3); Art 168:1095–1100. DOI:10.7752/jpes.2017.03168

Nosko Mykola

ORCID 0000-0001-9903-9164
 Researcher IDC-6263-2017
 Scopus-Author ID 56880089100

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, the existing member (academician) of Ukrainian NAPS,
 Rector's Adviser of T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
 (Chernihiv, Ukraine)
 E-mail: mykola.nosko@gmail.com

Deikun Mykola

ORCID 0009-0008-1359-537

Candidate of medical sciences, professor,
 professor of the Department of Biology,
 T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
 (Chernihiv, Ukraine) E-mail: deikyn@ukr.net

Kurtova Halyna

ORCID 0000-0002-6939-631X

PhD in Pedagogical sciences, Associate Professor of the Department of Sports,
 T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium» (Chernihiv, Ukraine)
 E-mail: za101@ukr.net

Filipov Volodymyr

ORCID 0000-0002-8371-883X

PhD in Pedagogical sciences, Associate Professor of the Department of Sports,
 T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium» (Chernihiv, Ukraine)
 E-mail: filvova1983@gmail.com

IMPROVEMENT OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF VOLLEYBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

The article presents the results of the study on the development and implementation of a methodology for developing motor skills of children aged 10-12 during volleyball classes at the initial training stage.

The purpose of the work is to improve the educational and training process of volleyball players at the stage of initial training.

To achieve the set goal, the following tasks are planned to be solved: 1. To determine the features of the organization and conducting of the volleyball training process at the stage of initial training. 2. To investigate the level of technical and motor preparedness of children in the experimental and control groups. 3. To develop and experimentally verify the effectiveness of the application of the methodology for the development of motor qualities of children 10-12 years old during volleyball classes at the stage of initial training.

Methodology. *The research was conducted in 2023-2024 at the National University Chernihiv Collegium named after T. H. Shevchenko at the Department of Sports and on the basis of the Chernihiv Regional Comprehensive Children's and Youth Sports School. The study involved 28 children who played volleyball 3 times a week for two hours during one school year. The training process included a methodology for developing motor skills during volleyball lessons. Children in the experimental group practiced according to the methodology for developing motor skills developed by us, taking into account the results of the previous testing and using sensory equipment, while children in the control group practiced according to the generally accepted methodology.*

Scientific novelty. *is the improved methodology for developing motor skills of volleyball players aged 10-12 at the stage of initial training.*

Conclusions. *The effectiveness of the implementation of the experimental method in the educational and training process of volleyball players has been proven. A significant increase in the level of development of motor qualities in all control tests among students of the experimental group has been obtained.*

Keywords: volleyball, players, initial training.

Стаття надійшла до редакції 15.01.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Єрмаков С. С.**