

пошукових та науково-обґрунтованих позицій. Ураховуючи складність системи методологічних підходів, можна стверджувати, що жоден із них не може бути реалізованим повною мірою у відриві від їх сукупності. В подальшому передбачається теоретичний аналіз вимог до результатів професійної підготовки магістрів фізичної культури і спорту з позицій стейкхолдерів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный поход. *Школа здоров'я*. 2000. № 2. С. 21-25.
2. Бєлікова Н. О. Науково-методологічні підходи професійної підготовки сучасного фахівця з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2014. № 3 (44). С. 91-96.
3. Бондарчук Т. В. Методологические основы профессиональной подготовки педагогов по физической культуре и спорту. *Оздоровительные технологии в образовательном процессе*. 2013. № 1. С. 6-8.
4. Кисельов В. О. Методологічні підходи до формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 29 (1). С. 145-148.
5. Климов С. Н. Методологическая культура воспитательной деятельности. *Педагогическое образование и наука*. 2009. № 5. С. 11-14.
6. Криштанович С. Формування професійної компетентності майбутніх спортивних менеджерів: наукові підходи. *Теоретико-методологічні основи розвитку професійної освіти і навчання*. 2017. С. 44-48.
7. Стулак Д. Методологічні підходи до організації підготовки курсантів по наданню самопомогі у структурі дисципліни «Безпека життєдіяльності». *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 6. С. 273-284.
8. Твердохлебова Ю.М. (2019). Ідеї «self-made-man» підходу до формування умінь використовувати технології відновлення здоров'я у професійній діяльності майбутніх фахівців ФКіС. *Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі: матеріали міжнародної науково-практичної конференції* (м. Бердянськ, 16-18 вересня 2019р.). Бердянськ, 2019. С. 106-108.
9. Miller, B., Lapham, M. (2012). *The Self-made-myth*. San-Francisco.

**Маслов Ігор, Чхайло Микола**

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

**Анотація.** У статті представлено матеріал щодо пошуку ефективних заходів фізичної підготовки пляжних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки. Запропонована методика була спрямована на розвиток фізичних якостей спортсменів 11-12 років і розраховувалась на річний цикл підготовки.

**Ключові слова:** пляжний волейбол, фізична підготовка, юні спортсмени.

**Maslov Igor, Mykola Chkhailo.** Development of physical qualities of beachvolleyball athletes at the stage of preliminary basic training.

**Abstract.** The article presents material on finding effective physical training measures for beach volleyball players at the stage of preliminary basic training. The proposed method was aimed at developing the physical qualities of athletes aged 11-12 years and was calculated for a one-year cycle of training.

**Key words:** beach volleyball, physical training, young athletes.

**Постановка проблеми.** Дослідження проблем тренувального процесу юних спортсменів у пляжному волейболі направлене на вирішення питань покращення їх підготовки. Система багаторічної підготовки резерву у пляжному волейболі представлена у великій кількості інформації науково-методичного спрямування [1; 6]. Навчальні програми дитячо-

юнацьких спортивних шкіл, які розроблені для видів спорту «Волейбол» та «Пляжний волейбол», містять лише загальні рекомендації щодо тренувального процесу, особливо це стосується етапів початкової та попередньої базової підготовки [2; 7]. Необхідно зауважити, що певні наукові положення щодо концепції сенситивних періодів розвитку фізичних якостей дітей різного віку потребують уточнення [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як вказують у своїх дослідженнях А.П. Бондарчук, 2005; Л.В. Волков, 2002, ефективність тренувального процесу як у багаторічному, так і короткостроковому періоді, включно з тижневим циклом та окремим заняттям, буде більш високим, якщо тренуючий вплив за характером співпадає з природними прискореннями у розвитку структур моторики та окремих елементів і фактичного стану її систем. Спостереження за тренувальним процесом юних спортсменів у пляжному волейболі, представлених у роботах Ж.Л. Козіної, 2009; В.К. Лисянського, Ю.Т. Похолоенчука, В.А. Томашевського, 2000, часто свідчать про одноманітність застосованих занять, що вказує на відсутність застосування ефективних сучасних методів розподілу тренувального навантаження у мікроциклі або окремому тренувальному занятті.

Для найбільш ефективного вирішення завдань розробки та корекції процесу підготовки волейболістів різного віку, згідно досліджень Р.О. Сушко, М.М. Ібраїмова, 2015, необхідно використовувати такі елементи науково-інформаційного забезпечення, як показники різних сторін підготовленості, знання закономірностей планування структури, обсягу і динаміки навантажень, з обов'язковим урахуванням змагальної діяльності юних спортсменів. Згідно пропозицій Ж.Л. Козіної, 2009; В.К. Лисянського, Ю.Т. Похолоенчука, В.А. Томашевського, 2000, підготовка гравців повинна проводитись з урахуванням сучасних тенденцій розвитку пляжного волейболу, а саме: збільшення числа ігрових дій, посилення інтенсивності гри, ведення гри в умовах гострої нестачі простору і часу; для високої ефективності використання ігрових дій потрібне те тільки володіння нестандартними і непередбачуваними прийомами гри, але й мати належну фізичну підготовленість.

Підготовка гравців у пляжному волейболі триває багато років і, як вказують у своїх роботах А.П. Бондарчук, 2005; М.М. Линець, 2005; В.К. Лисянський, Ю.Т. Похолоенчук, В.А. Томашевський, 2000, цілеспрямовано починати треба з 11-12 років, бо інакше нівелюється основний зміст підготовки. У першу чергу слід звертати увагу на поглиблене вивчення індивідуальних особливостей підлітків і розробляти для них раціональні методи відбору для занять обраним видом спорту. Юного спортсмена необхідно оцінювати за його здібностями, потребами, бажаннями і досягненнями, що інколи поєднується, а інколи і сильно різниться. Саме тому робота над спортивною направленістю юних пляжних волейболістів має більш широке значення.

**Мета роботи:** розвиток фізичних якостей пляжних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Згідно з метою роботи визначено **завдання:**

- 1) зробити аналіз науково-методичної літератури щодо проведення тренувального процесу з спортсменами 11-12 років;
- 2) розробити систему заходів для покращення фізичної підготовки спортсменів 11-12 років у пляжному волейболі;
- 3) експериментально перевірити ефективність розробленої методики розвитку фізичних якостей пляжних волейболістів 11-12 років.

**Результати досліджень.** Методика педагогічного експерименту щодо фізичної підготовки пляжних волейболістів базувалась на єдиних програмно-методичних та організаційно-правових засадах підготовки юних спортсменів дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Розвиток фізичних якостей протягом тренувального року проводився регулярно. До змісту підготовки були внесені загально розвивальні вправи, вправи з бігом, стрибками,

метаннями, з різноманітними предметами, вправи з набивними м'ячами і з еспандерами, вправи з опором, на силових тренажерах, з обтяженнями, рухливі та спортивні ігри. Було використано також вправи у протидії масі суперників, спеціального обладнання, інвентарю та приладів, у подоланні власної ваги тощо. Важливою умовою цілеспрямованого фізичного розвитку було постійна зміна вправ фізичної підготовки із вправами на гнучкість і розслаблення.

Ефективність запропонованої методики оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості пляжних волейболістів на початку та наприкінці дослідження. Дані контрольних випробувань, представлені у табл. 1 та рис. 1-7, вказують на позитивну динаміку зміни стану підготовленості юних гравців.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості юних волейболістів протягом досліджуваного періоду (n=15)**

№	Контрольні випробування	$\bar{X}_n \pm \sigma$	$\bar{X}_3 \pm \sigma$	η, %
		Початкові показники	Заключні показники	
1	Біг 30 м з високого старту, с	6,4±0,12	5,8±0,14	9,6
2	Біг 400 м, хв.с	1,26±0,49	1,2±0,38	4,7
3	Човниковий біг 3x10 м, с	9,4±0,08	8,3±0,12	11,7
4	Біг 92 м («ялинка»), с	30,2±2,64	27,4±2,71	9,3
5	Стрибок у довжину з місця, см	167,4±4,52	205,8±4,17	22,9
6	Стрибок угору з місця, см	27,6±2,68	33,5±3,18	21,2
7	Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	36,2±3,55	43,8±3,24	20,9

Дослідження швидкісних можливостей юних гравців проходило за допомогою контрольного випробування «Біг 30 м з високого старту», де на початку визначення результати були 6,4±0,12 с, а наприкінці - піднялися до позначки 5,8±0,14 с, що у процентному відношенні вказало на зміни у 9,6 % (табл. 1 та рис. 1).

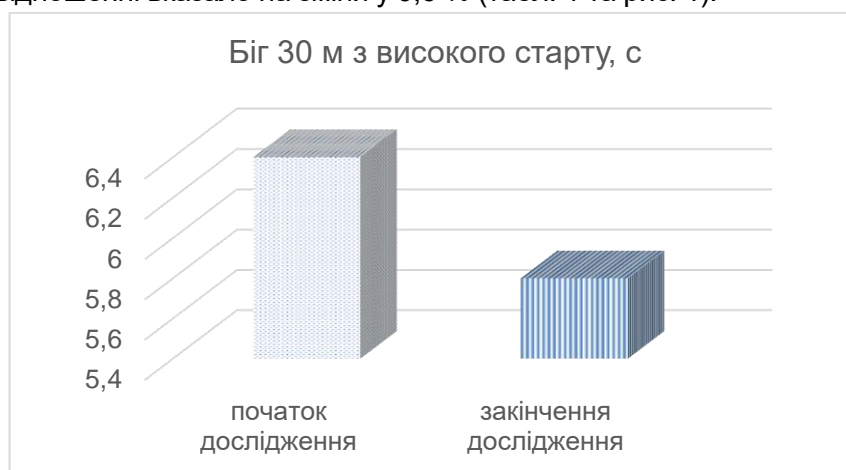


Рис. 1. Зміна показників пляжних волейболістів у контрольному випробуванні «Біг 30 м з високого старту» протягом дослідження.

Результати контрольного випробування «Біг 400 м», що вказував на швидкісну витривалість пляжних волейболістів, зазнали позитивних змін на 4,7 %. Початкові дані бігу були 1,26±0,49 хв.с, а наприкінці дослідження величина стала 1,2±0,38 хв.с (табл. 1 та рис. 2).

Якщо початкові результати тесту «Човниковий біг 3x10 м», що вказував на розвиток спритності, вказували на величину 9,4±0,08 с, то прикінцеві покращилися до 8,3±0,12 с. Тобто, величина у процентному відношенні виросла на 11,7 % (табл. 1 та рис. 3).

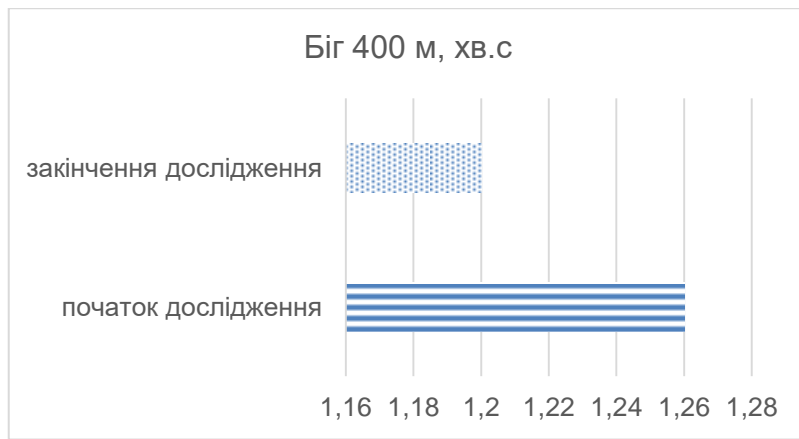


Рис. 2. Зміна показників пляжних волейболістів у контрольному випробуванні «Біг 400 м» протягом дослідження.

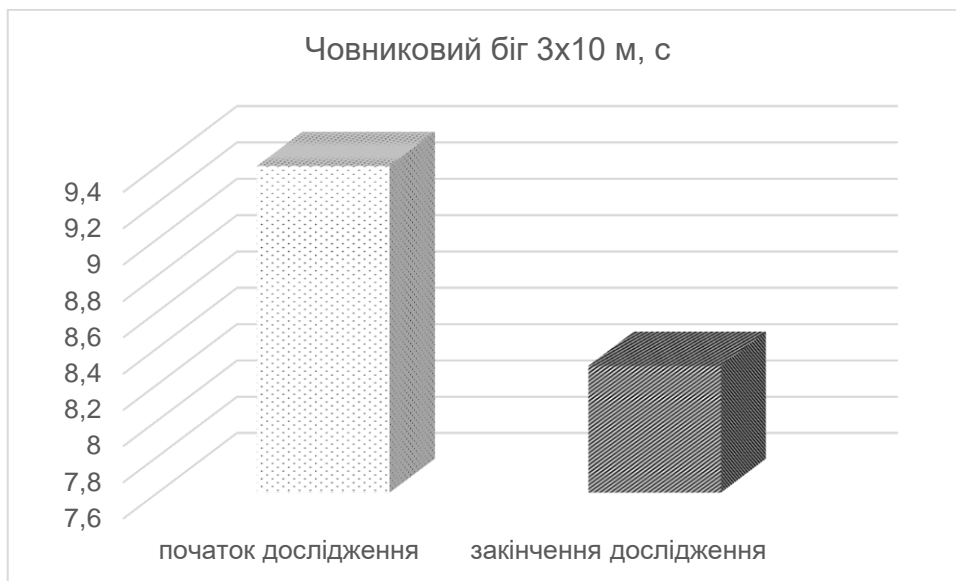


Рис. 3. Зміна показників пляжних волейболістів у контрольному випробуванні «Човниковий біг 3x10 м» протягом дослідження.

Покращилися і результати спеціальної витривалості юних гравців на 9,3 %. Бо початкова величина контрольного випробування «Біг 92 м («ялинка»)» вказувала на позначку  $30,2 \pm 2,64$  с, а наприкінці експерименту вона підвищилася до  $27,4 \pm 2,71$  с (табл. 1 та рис. 4).

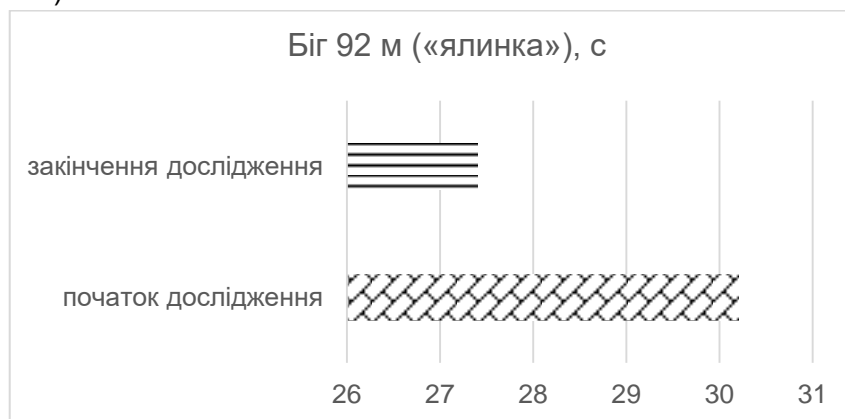


Рис. 4. Зміна показників пляжних волейболістів у контрольному випробуванні «Біг 92 м («ялинка»)» протягом дослідження.

«Вибухова» сила м'язів ніг, у тесті «Стрибок у довжину з місця», на початку дослідження вказала на величину  $167,4 \pm 4,52$  см. Після закінчення експерименту довжина стрибка у юних спортсменів була на позначці  $205,8 \pm 4,17$  см, що свідчить про покращення на 22,9 % (табл. 1 та рис. 5).

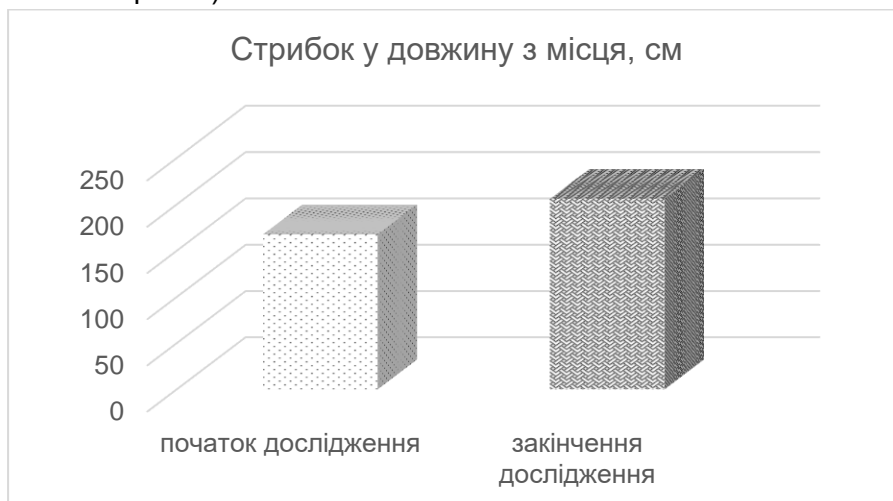


Рис. 5. Зміна показників пляжних волейболістів у контрольному випробуванні «Стрибок у довжину з місця» протягом дослідження.

Результати тесту «Стрибок угору з місця» протягом дослідження змінився від  $27,6 \pm 2,68$  см на початку, до  $33,5 \pm 3,18$  см наприкінці. Величина стрибка у середньому по групі збільшилася на 21,2 % (табл. 1 та рис. 6).

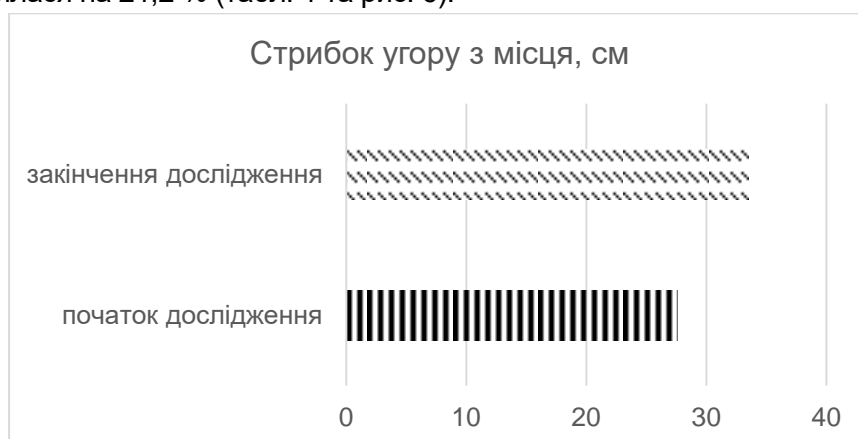


Рис. 6. Зміна показників пляжних волейболістів у контрольному випробуванні «Стрибок угору з місця» протягом дослідження.

Майже рівний за величиною відсоток покращення, а саме 20,9 %, було отримано і під час контрольного випробування «Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг», де на початку експерименту результати вказували на величину  $36,2 \pm 3,55$  см, а наприкінці дослідження зросли до  $43,8 \pm 3,24$  см (табл. 1 та рис. 7).

Таким чином, результати контрольних випробувань розвитку фізичних якостей, отриманих протягом досліджуваного періоду, свідчить про ефективність запропонованої методики юних пляжних волейболістів.

#### Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Аналіз науково-методичної літератури стосовно проведення тренувального процесу пляжних волейболістів 11-12 років вказує, що базовими для цього є єдині організаційно-правові та програмно-методичні основи роботи із спортсменами дитячо-юнацьких спортивних шкіл і постанови органів державної влади України.

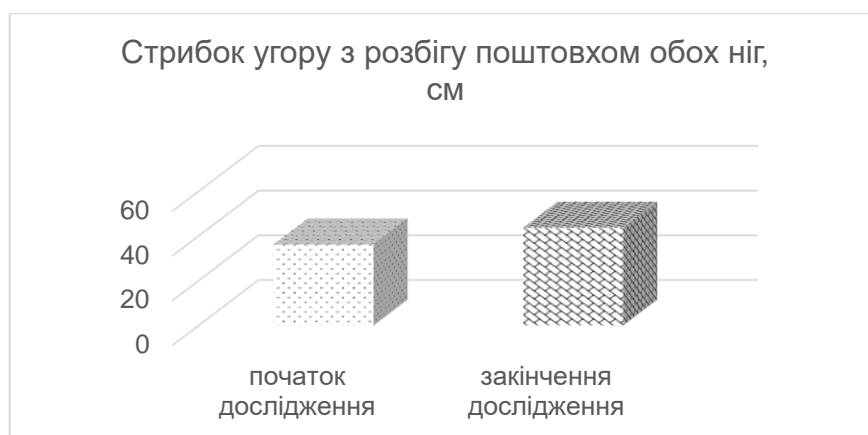


Рис. 7. Зміна показників пляжних волейболістів у контрольному випробуванні «Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг» протягом дослідження.

- Для сприяння фізичної підготовки пляжних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки треба постійно включати у заняття вправи, які сприяють покращенню як загально-фізичної, так і спеціально-фізичної підготовки. До засобів загально-фізичної підготовки слід віднести різноманітні загально розвивальні вправи та вправи з інших видів спорту, таких як легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика тощо. Спеціальна фізична підготовка повинна включати вправи, які за своєю структурою наближені до технічних прийомів пляжного волейболу, вправи із використанням елементів гри, вправи з основ техніки і тактики пляжного волейболу, динамічні вправи з вантажем малої і середньої ваги.

Подальші дослідження будуть проведені у напрямку вивчення питань удосконалення техніко-тактичної підготовки пляжних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. 304 с.
- Волейбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. / В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула. Київ, 2009. 138 с.
- Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
- Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Харьков: [б. и.], 2009. 396 с.
- Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2005. 207 с.
- Лисянський В.К., Похолоденчук Ю.Т., Томашевський В.А. та ін. Пляжний волейбол: Навч. посібник. Київ: СП «Інтертехнодрук», 2000. 89 с.
- Пляжний волейбол. Навч. посібник для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Федерація волейболу України, Асоціація пляжного волейболу України, 2002. 140 с.
- Сушко Р.О., Ібраїмова М.В. Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор. *Слобожанський науково спортивний вісник*, 2015. № 2 (46). С. 190-192.