

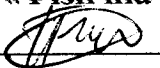
**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «Техніко-тактична підготовка юних волейболістів
12-14 років»**

здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу, ФКМ-21-1 групи,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Фізична
культура і спорт»  Пінчука Ігора Валерійовича

Науковий керівник



Сергієнко Ю.П. кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

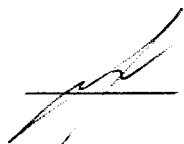
Керівник освітньо-професійної
програми



Довгань Н.Ю. доктор педагогічних наук,
професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри фізичного виховання, спорту та
здоров'я протокол від «25» 01 2023 № 11

Завідувач кафедри



О.М. Лаврентьев кандидат наук з
фізичного виховання і спорту, доцент

Реєстрація № 1 30.01.2023р Д.А. Сухинс
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____ 24.01.23р _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 92 01.02.2023 М.Павленко
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Г.Я. Грибан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ М.Павленко
(підпис) (ініціали, прізвище)
_____ Г.Я. Грибан
(підпис) (ініціали, прізвище)
_____ В.Я. Чашнін
(підпис) (ініціали, прізвище)

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Затверджую

В.о. завідувача кафедри

Р.В. Головащенко

«15» 12. 2021р.

Завдання на випускню кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти

Пінчука Ігора Валерійовича

1. Тема випускної кваліфікаційної роботи: «Техніко-тактична підготовка юних волейболістів 12-14 років»

Затверджена наказом ректора від «15» 12. 2021 № 49

2. Строк здачі закінченої роботи _____

3. Цільова установка: Підвищення техніко-тактичної майстерності юних волейболістів у захисті в процесі навчально-тренувальних занять.

Мета роботи: розробити програму техніко-тактичної підготовки юних волейболістів 12-14 років та визначити її ефективність.

Об'єкт дослідження: Техніко-тактична підготовка юних волейболістів.

Предмет дослідження: побудова програми техніко-тактичної підготовки юних волейболістів 12-14 років у захисті.

База дослідження: ДЮСШ м. Ірпінь, Київської обл.

4. Вихідні дані: Нормативно-правові акти, які регламентують діяльність фізичної культури і спорту в Україні, науково-методична література, практичний досвід тренерів-викладачів ДЮСШ, останні наукові дослідження у сфері фізичної культури і спорту.

5. Зміст випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи (перелік питань за кожним розділом):

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

1.1. Загальні основи тренувального процесу у волейболі

1.2. Характеристика технічної і тактичної підготовки юних волейболістів

1.3. Методичні основи техніко-тактичної підготовки юних волейболістів

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

2.2. Організація дослідження

РОЗДІЛ 3. ТЕХНІЧНА ТА ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ОПТИМІЗАЦІЇ

3.1 Методика оптимізації техніко-тактичної підготовки юних волейболістів

3.2 Використання різних співвідношень тренувальних засобів у підготовці юних волейболістів

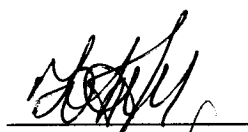
3.3 Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів

6. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1	Вибір теми, вивчення літературних джерел, постановка проблеми та складання плану роботи	грудень 2021	28.12.2021
2	Підготовка першого розділу роботи та подання його керівнику	квітень 2022	квітень 2022
3	Підготовка другого розділу роботи та подання його керівнику	травень 2022	травень 2022
4	Підготовка третього розділу роботи та подання його керівнику	вересень 2022	вересень 2022
5	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	листопад 2022	13.12.2022
6	Отримання відгуку керівника	грудень 2022	12.01.2023
7	Отримання зовнішньої рецензії	січень 2023	28.01.2023
8	Попередній захист роботи	січень 2023	24.01.2023
9	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	лютий 2023	24.01.2023
10	Захист роботи	Згідно графіку освітнього процесу	1.02.2023

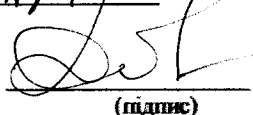
Дата видачі завдання « 15 » 12 2022 р.

Керівник випускної кваліфікаційної роботи



Ю.П. Сергієнко

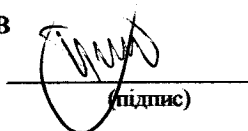
Керівник освітньо-професійної програми



Н.Ю. Довгань

(підпис)

Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти



І.В. Пінчук

(підпис)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії, членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
Якість виконання роботи	від 0 до 30	22		
Якість теоретичного матеріалу, його повнота з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)				
Виконання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	10		
Терміни виконання роботи на етапах у встановлені кафедрами	від 0 до 5	5		
Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	42		
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
Відповідь	від 0 до 10	10		
Літературний матеріал	від 0 до 5	5		
Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	25		
Дискусія (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	50		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
92	A	5	01.02.23	 Ф.П. Григор'ян О.М. Лавреніс А.М. Ручіна В.В. Чарикова

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	B	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	EX	2 (незадовільно)

АНОТАЦІЯ

Аналіз даних літературних джерел відзначає, що підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки юних волейболістів може бути забезпечене не збільшенням обсягів виконуваних навантажень, а за рахунок удосконалення якісних сторін тренувального процесу, особливо на етапі спеціалізованого базового тренування.

Науково обґрунтовано методику техніко-тактичної підготовки юних волейболістів 12-14 років, що дозволило підвищити показники індивідуальних технічних та тактичних дій в захисті. Проаналізовано та визначено ефективні дані щодо провідних чинників, які визначають ефективність та результативність індивідуальних технічних та тактичних дій в захисті, що є основою для організації цілеспрямованої техніко-тактичної підготовки юних волейболістів.

Практична значення результатів дослідження полягає в розробці вдосконаленої методики техніко-тактичної підготовки юних волейболістів, що дозволяє підвищити якісні характеристики виконання дій в захисті з урахуванням різних ігрових ситуацій. Визначені параметри можуть бути використані для планування тренувальних навантажень юних волейболістів, корекції техніко-тактичної підготовки, розвитку рухових якостей та вдосконалення дій в захисті.

Отримані показники можуть бути використані тренерами ДЮСШ під час роботи з юними спортсменами, які займаються волейболом.

Ключові слова: юні волейболісти, техніко-тактична підготовка, тренувальний процес, гра в захисті, прийом м'яча, блокування м'яча.

ANNOTATION

The analysis of these literary sources notes that increasing the efficiency of technical and tactical training of young volleyball players can be ensured not by increasing the amount of performed loads, but by improving the quality aspects of the training process, especially at the stage of specialized basic training.

The method of technical and tactical training of young volleyball players aged 12-14 years was scientifically substantiated, which allowed to increase the indicators of individual technical and tactical actions in defense. Effective data on the leading factors that determine the efficiency and effectiveness of individual technical and tactical actions in defense were analyzed and determined, which is the basis for the organization of purposeful technical and tactical training of young volleyball players.

The practical significance of the research results lies in the development of an improved method of technical and tactical training of young volleyball players, which allows to improve the quality characteristics of the performance of actions in defense taking into account various game situations. The identified parameters can be used to plan training loads of young volleyball players, correct technical and tactical training, develop motor skills and improve actions in defense.

The obtained indicators can be used by the coaches of the State University of Youth and Sports when working with young athletes who play volleyball.

Key words: young volleyball players, technical and tactical training, training process, playing in defense, receiving the ball, blocking the ball.

РЕЦЕНЗІЯ
на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти Державного податкового університету
Пінчука Ігора Валерійовича
на тему: «Техніко-тактична підготовка юних волейболістів
12-14 років»

Волейбол є однією з поширених ігор у багатьох країнах світу. Він є видовищним та надзвичайно цікавим видом спорту. Сучасний волейбол, як вид спорту, неможливий без розвитку спритності, швидкісної витривалості, координаційних можливостей та характеризується високою рухливістю спортсменів. Якісно новий рівень розвитку волейболу вимагає високого рівня фізичної та психологічної підготовленості волейболістів, досконалого володіння техніко-тактичними навичками гри. Для цього ставиться завдання вибору найбільш ефективних методів та засобів тренування, що направлені на підвищення техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Але однією з головних завдань на етапі спеціалізованої підготовки є методика навчання захисним діям у волейболі.

В роботі чітко прослідковується системність виконання поставлених завдань відповідно до змісту роботи, а саме здійснено аналіз літературних джерел техніко-тактичної підготовки юних волейболістів в тренувальному процесі у захисті; визначено методи дослідження і розроблено поетапну методику її запровадження; розкрито особливості оптимізації техніко-тактичної підготовки юних волейболістів у захисті шляхом використання різних співвідношень тренувальних засобів у навчально-тренувальному процесі, проаналізовано динаміку отриманих показників техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів та визначено ефективність запропонованої методики.

Кваліфікаційна робота в повному обсязі розкриває мету і завдання тематики роботи. Враховуючи досвід здобувача і на даний час професійну діяльність роботи викладачем-тренером ДЮСШ з волейболу заслуговує на присвоєння за другим «магістерським» рівнем вищої освіти, присвоєння звання МАГІСТРА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.

Рецензент:

Кандидат педагогічних наук

Сергій БАДЬОРА

Державний податковий університет	
Підпис _____	засвідчую:
Начальник відділу роботи з персоналом	
« _____ »	20 ____ р.

ВІДГУК
наукового керівника кваліфікаційної роботи
на тему: «Техніко-тактична підготовка юних волейболістів
12-14 років»
здобувача вищої освіти Державного податкового університету
Пінчука Ігора Валерійовича

Кваліфікаційна робота Пінчука І.В. присвячена навчально-тренувальному процесу у волейболі, а саме юних волейболістів 12-14 років у захисті.

Під час навчання здобувач вищої освіти у встановлені терміни визначився з темою кваліфікаційної роботи, запропонував зміст. Після чого були затверджені етапи виконання роботи. У процесі написання роботи Пінчук І.В. постійно консультувався з науковим керівником. Експериментальна складова здійснювалась безпосередньо на базі проходження практики де працює здобувач тренером-викладачем з волейболу в Ірпінській ДДЮСШ.

На усіх етапах роботи Пінчук І.В. проявив себе як відповідальний здобувач, який сумлінно виконував усі завдання роботи. Здобувач вищої освіти із зацікавленістю поставився до виконання своєї роботи.

Робота складається зі вступу, першого аналітичного розділу дослідження проблематики, другий розділ присвячений методам і організації дослідження, в третьому розділі описуються отримані результати розробленої експериментальної програми, загальних висновків, використаних джерел науково-методичної літератури і додатків.

Кваліфікаційна робота Пінчука І.В. оформлена згідно з вимог та може бути рекомендована до захисту. Враховуючи високу успішність у навчанні *Пінчук І.В.* вважаю, що здобувач заслуговує на оцінку *“відмінно”*.

Керівник кваліфікаційної роботи – Ю. III. Сергієнко

«24» 01 2023 р.

Висновок кафедри на кваліфікаційну роботу:

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Пінчука І.В. після попереднього захисту розглянута на засіданні кафедри, протокол від 25.01 2023 р.
№ 1/1 допущена до захисту на екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

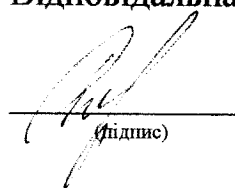
 Олександр Лаврентьєв

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
• Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

ДОВІДКА
про перевірку кваліфікаційної роботи на академічний плагіат

№ з/п	ППП автора твору	Пінчук Ігор Валерійович
1.	ППП наукового керівника	Сергієнко Ю.П.
2.	Тип роботи, що перевіряється (курсова робота)	Кваліфікаційна робота
3.	Тема роботи	Техніко-тактична підготовка юних волейболістів 12-14 років
4.	Рік написання	2022
5.	Оригінальний текст в роботі складає %	95,41%
6.	Схожість %	4,59%
7.	Цитати%	0,45%

Відповідальна особа кафедри


(підпис)

Т. Степура

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

Пінчук Ігор Валерійович

Тема: Техніко-тактична підготовка юних волейболістів 12-14 років

Науковий керівник: Сергієнко Ю.П.

ЗМІСТ

ВСТУП.....

Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

1.1. Загальні основи тренувального процесу у волейболі.....

1.2. Характеристика технічної і тактичної підготовки юних волейболістів

1.3. Методичні основи техніко-тактичної підготовки юних волейболістів

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....

2.1. Методи дослідження.....

2.2. Організація дослідження.....

РОЗДІЛ 3. ТЕХНІЧНА ТА ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ОПТИМІЗАЦІЇ

3.1. Методика оптимізації техніко-тактичної підготовки юних волейболістів

3.2. Використання різних співвідношень тренувальних засобів у підготовці юних волейболістів.....

3.3. Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів

ВИСНОВКИ.....

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....

ДОДАТКИ.....

ВСТУП

Актуальність. Волейбол є однією з поширених ігор у багатьох країнах світу. Він є видовищним та надзвичайно цікавим видом спорту. Сучасний волейбол, як вид спорту, неможливий без розвитку спритності, швидкісної витривалості, координаційних можливостей та характеризується високою рухливістю спортсменів. Якісно новий рівень розвитку волейболу вимагає високого рівня фізичної та психологічної підготовленості волейболістів, досконалого володіння техніко-тактичними навичками гри. Для цього ставиться завдання вибору найбільш ефективних методів та засобів тренування, що направлені на підвищення фізичної підготовленості спортсменів.

На даний час волейбол широко використовується не лише, як професійний спорт, а й як засіб для активного відпочинку, що сприяє вирішенню завдань щодо зміцнення здоров'я людей, їх всебічної фізичної підготовки. Завдяки волейболу створюються оптимальні умови для залучення великої кількості людей різного віку та статі до постійного та систематичного заняття спортом.

Для пошуку шляхів оптимізації процесу тренування волейболістів та побудови ефективної системи підготовки постійно відслідковуються та аналізуються високі вимоги до рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості спортсменів, конкурентне зростання команд, стрімке зростання результатів у сучасному спорті, внесення змін до ігрових правил.

Вирішення проблеми індивідуального підходу до кожного спортсмена забезпечується педагогічними, психологічними та медико-біологічними аспектами, які базуються на вивченні закономірностей біологічного розвитку та побудові результативного процесу фізичної підготовки.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що ефективність побудови процесу тренування юних волейболістів досягається шляхом підвищення якості підготовки спортсменів. В сучасному суспільстві значно зросла роль підготовки спортивного резерву, оскільки це безпосередньо

впливає на підвищення спортивної майстерності волейболістів збірної команди країни. Методичні матеріали та практичний досвід свідчать про те, що загальна фізична та техніко-тактична підготовка юних волейболістів базується на впровадженні загальнорозвиваючих та оздоровчих процесів підготовки. Тому дослідження техніко-тактичної підготовки юних волейболістів 12–14 років, зокрема, техніко-тактичних дій у захисті є досить актуальним.

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі: у численних дослідженнях авторів, присвячених проблемі організації та проведенню техніко-тактичної підготовки юних волейболістів 12-14 років [Борисов О.О., Вертель О.В., Волков Є.П., Гнатчук Я.І., Довгопол Е.П., Носко М.О., Шиян Б.М., Юркевич Т.Ф.], розкрито особливості методичних основ побудови програм для підготовки юних волейболістів, а також визначено заходи та методи щодо визначення ефективності проведеної підготовки юних волейболістів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму техніко-тактичної підготовки юних волейболістів 12-14 років у захисті і визначити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літературних джерел щодо техніко-тактичної підготовки юних волейболістів в тренувальному процесі.
2. Визначити та встановити методи та організацію досліджень;
3. Розкрити особливості оптимізації техніко-тактичної підготовки юних волейболістів, використання різних співвідношень тренувальних засобів у підготовці юних волейболістів, проаналізувати динаміку показників техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів та визначити ефективність побудованої програми.

Об'єкт дослідження - техніко-тактичні дії юних волейболістів.

Предмет дослідження - побудова програми техніко-тактичної підготовки юних волейболістів 12-14 років у захисті.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної наукової літератури; соціологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент).

Науково-практична значимість одержаних результатів:

полягає в тому, що проаналізовано і проведено порівняльний аналіз методики техніко-тактичної підготовки юних волейболістів 12-14 років в контрольній та експериментальній групі; **розроблено курс методичних рекомендацій «Філософія духовного розвитку у системі кіокушин карате», «Медико-біологічні основи східних єдиноборств», «Методичні рекомендації організації навчально-тренувального процесу у кіокушин карате» для майбутніх тренерів-викладачів кіокушин карате, які навчаються за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.**

База досліджень: ДЮСШ м.Ірпінь, Київської області.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

1.1 Загальні основи тренувального процесу у волейболі

До навчально-тренувального процесу у волейболі ставляться високі вимоги, які не обмежуються лише фізичною підготовкою спортсменів. Основними складовими спортивного тренування волейболістів являються технічний, фізичний, тактичний, психологічний та інтегральний аспекти. Дана структура дозволяє здійснити всебічний підхід до тренування, краще зрозуміти складові спортивної майстерності, забезпечує систематику методів і засобів та їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення волейболістів [5, 12].

Правильно побудоване спортивне заняття різнобічно впливає на розвиток спортсмена, в тому числі сприяє розвитку життєво важливих рухових навичок та вмінь. Кількість різних проявів окремих рухових якостей у волейболі досить велика, тому розвиток і ефективне вдосконалення кожного з них вимагає належного наукового обґрунтування [2, 7, 14]. В спортивних іграх загалом, як і під час гри у волейбол, постійно існує необхідність швидкого реагування на несподівані дії суперників. В зв'язку з цим від гравців вимагається володіти швидким орієнтуванням, високими швидкісними якостями при виконанні окремих технічних прийомів гри, блискавичним виконанням атакуючих пересувань і впевнених захисних дій в умовах дефіциту часу, злагодженої взаємодії з партнерами по команді.

Окрім цього, останні зміни правил змагань у волейболі передбачають значну інтенсифікацію гри, що, в остаточному результаті, ускладнює процес спеціальної фізичної підготовки і викликає необхідність реалізації такої методики, яка дозволила б спортсмену не тільки мати досить високі показники розвитку профільних фізичних якостей, але і забезпечувати спроможність їхньої реалізації у взаємозв'язку з технікою гри та взаємодії між гравцями

команди [12, 13, 21]. Різнобічний фізичний розвиток спортсмена забезпечує досягнення високих спортивних результатів за рахунок розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.

Систематичні заняття фізкультурою і спортом розширюють функціональні можливості організму спортсмена, збагачують їх руховий досвід різноманітними руховими навичками, що, в кінцевому рахунку, створює передумови для більш швидкого оволодіння професійними навичками. Аналізуючи досягнення відомих спортсменів, можна зробити висновок, що оптимальний вік для початку підготовки юного волейболіста становить 11-12 років. Більш пізній віковий період ускладнює можливість всебічного досконалого опанування сучасною технікою волейболу. Під час підготовки значна увага приділяється різнобічній фізичній підготовці юного спортсмена, що в подальшому забезпечить успішне оволодіння технікою та тактикою гри. Вмілий вибір та компоновання спеціальних вправ сприяють успіху юних волейболістів в опануванні технікою та тактикою гри, розвитку фізичних здібностей, необхідних для гри у волейбол. Відмінним засобом для забезпечення різнобічної технічної підготовки юних вихованців та розвитку тактичних вмінь є спеціально підібрані вправи та їх систематичне застосування. Це дозволяє швидше та правильно опанувати та закріпити раціональну техніку та тактику волейболу. Щоб урізноманітнити навчальний процес при закріпленні однакових технічних прийомів, необхідно змінювати оточуюче середовище щоб відволікти дітей від одноманітності. Значну роль в процесі підготовки юних волейболістів відіграє застосування рухливих ігор, які сприяють ефективному засвоєнню та застосуванню технічних прийомів.

Важливу роль у підготовці волейболістів має змагальний процес, який визначає напрямок і зміст підготовки спортсменів та повинен органічно вписуватись в загальний тренувальний процес. Без оволодіння прийомами гри неможлива ігрова змагальна діяльність, з іншого боку, чим ширше арсенал

техніки гри і досконаліше навички володіння прийомами гри, тим вище змагальний потенціал спортсменів[8, 13, 28, 33].

Правильно організована навчально-тренувальна робота в школах, колективах нижньої ланки, забезпечує надійну передумову для поповнення збірних обласних та національної команд молодими перспективними та здібними волейболістами. Вдалий навчально-тренувальний процес підготовки юного волейболіста передбачає симбіоз педагогічного та тренерського впливу на формування особистості дитини, її фізичне та психологічне виховання.

Різні етапи підготовки волейболіста вимагають постійної зміни питомої ваги навчання і тренування. Для підліткових груп характерна перевага навчання, пов'язаного з формуванням багатьох рухових навичок. Даний етап дозволяє зосередитись на опануванні основними знаннями, вміннями і навичками, без яких неможлива подальша спортивна підготовка, що забезпечить успішне досягнення запланованих результатів. Ефективна побудова тренувального процесу на даному етапі створить основу для досягнення спортивної майстерності в майбутньому.

Навчання і тренування юних волейболістів підпорядковане закономірностям фізичного виховання і будується з урахуванням загально педагогічних, специфічних для спортивного тренування, принципів [12, 38, 40, 41].

Разом з фізичним розвитком та спортивним вдосконаленням юного волейболіста необхідно звертати увагу на психологічну складову виховання спортсмена, як повноцінного та активного члена сучасного суспільства. Значну роль відіграє виховання старанного ставлення до навчання та праці, відповідальності, патріотизму, поваги до тренера, партнерів та суперника, колективної поведінки.

Важливим аспектом тренувального процесу підлітків є те, щоб не переносити методик тренування та особливостей режиму дорослих спортсменів у практику роботи з дітьми. Розподіл дітей на групи та дозування навантажень

необхідно проводити з урахуванням їх віку та рівня підготовки. Необхідно дотримуватись принципів регулярності тренувань та поступовості у збільшенні навантажень, дотримуватись розробленого режиму дня, приділяти достатньо часу на відпочинок, суворо дотримуватись лікарських рекомендацій.

1.2 Характеристика технічної і тактичної підготовки юних волейболістів

У волейболі технічна майстерність, як і в інших технічно складних ігрових видах спорту, визначає рівень кваліфікації спортсмена [18, 32; 35]. Техніка у волейболі, як і в кожному виді спорту, представлена системою одночасних та послідовних рухів, спрямованих на вирішення рухової задачі найбільш доцільним та ефективним способом, метою якої є досягнення все більш високих спортивних результатів. У будь-якому виді спорту, техніка рухів – це система послідовних рухів, спрямованих на організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил, що раціонально впливає на тіло спортсмена, з метою ефективного його використання для досягнення найвищих спортивних досягнень [2, 3, 13, 38]. Разом із загальними вимогами підвищення працездатності, а також інтенсивності діяльності спортсмена в спортивних іграх, у тому числі у волейболі, високий рівень технічної майстерності набуває особливо важливої ролі, необхідно володіти раціональною технікою та закріплювати її в рухових навичках [7, 11].

Спортивна техніка, якої набуває кожен спортсмен, це сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань. Спеціальні рухи спортсменів, що відзначаються характерною руховою структурою, які використовуються поза змагальною ситуацією, називаються прийомами. Прийом або кілька прийомів, використовуються для вирішення запланованого тактичного завдання, є дією [3, 5, 6, 15]. Технічну підготовленість волейболіста

необхідно розглядати як рівень освоєння ним системи рухів, що відповідають особливостям волейболу і спрямовані на досягнення високих спортивних результатів. Технічна підготовленість тісно пов'язана з умовами середовища, в якому виконується спортивна робота, а також безпосередньо з фізичною та тактичною підготовкою спортсмена, його психологічними якостями. Підготовка волейболіста до вирішення поставлених тактичних завдань під час змагальної діяльності залежить від кількості рухових прийомів та дій, яких він набув в процесі тренувального процесу. Це також має вплив на результативне протистояння атакам суперника та здійсненню нападаючих дій [18, 21]. Волейболісту необхідно володіти різноманітним технічним арсеналом прийомів, дій, методів та способів їх комбінації у різних ігрових ситуаціях для ефективного застосування під час ігрового процесу.

Опанування техніки гри у волейболі й спортивно-технічне вдосконалення неможливе без теоретичного вивчення спеціальної літератури й техніки провідних спортсменів, вивчення впливу оточуючого середовища на структуру техніки гри, використання сучасних засобів інформації, досвіду гравців [4, 41]. Процес становлення і вдосконалення технічної майстерності волейболістів можна поділити на такі стадії: 1) стадія створення початкового уявлення про рухові дії у волейболі й формування установки на їх навчання. Психомоторні реакції, що виникають при цьому, й спрямованість волі на виконання дії створюють відповідну функціональну надбудову. Це досягається застосуванням словесних і наочних методів, під час використання яких формуються установки й основні шляхи освоєння техніки. Увага юного спортсмена зосереджується на основних частинах рухових дій і способах їх виконання. Деталі спортивної техніки, особливості її становлення залежно від індивідуальних й інших особливостей на цьому етапі не розглядаються, тому що вони можуть ускладнити вирішення поставлених завдань [8, 9, 26]. 2) стадія формування первісного вміння, що відповідає першому етапу освоєння дії. На цій стадії формується вміння виконувати основну структуру руху. Тут відзначається

генералізація рухових реакцій, не завжди раціональна внутрішньом'язова і міжм'язова координація, які пов'язані з іррадіацією процесів порушення в корі великого мозку [19, 33, 41].

Ці особливості визначають орієнтацію тренувального процесу у волейболі – оволодіння основами техніки. У структурі технічної підготовленості волейболістів важливо виділяти базові й додаткові рухи. Додаткові рухи й дії пов'язані з індивідуальними особливостями спортсменів – це другорядні рухи й дії, елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів. Саме ці додаткові рухи й дії характеризують стиль волейболіста та його індивідуальну технічну манеру [31, 35, 41].

Термін «тактика» у спеціальній літературі з волейболу має ряд визначень: «Тактика гри являє собою доцільні, узгоджені дії гравців команди, спрямовані на досягнення перемоги на змаганнях», «Тактика – це метод ведення ігрового процесу. Основне завдання тактики – визначити засоби, способи, форми ведення гри у конкретних умовах проти певного супротивника» [26; 39; 36]. Складовими елементами тактики називають «Засоби та способи ведення гри, які розглядаються в тісному зв'язку з конкретними завданнями, що ставляться в процесі змагань[]». Засоби ведення гри - всі технічні прийоми та способи їх виконання. Способи ведення гри – індивідуальні, групові та командні дії гравців». Беляєв А.В. та Савін М.В. [43] говорять про те, що «головним тактичним завданням підготовки є моделювання в тренувальному процесі змагань з майбутнім суперником. При цьому необхідно враховувати сильні та слабкі сторони суперника та розподіляти обов'язки у своїй та команді суперника таким чином, як це може статися у самій грі». Тактика волейболу є сукупністю індивідуальних і командних тактичних дій. Філіп Блен [22] пропонує визначення індивідуальної та командної тактики гри, як індивідуальну тактику захисту, що є здатністю гравця до швидкої адаптації стосовно дій противника, ухвалення рішення для реалізації ігрової дії у відповідь. Командна тактика – це координовані дії групи гравців для

досягнення результату. Під час роботи з командою обидва чинники є дуже важливими. Тактику у волейболі можна розглядати як складну систему, до якої входять наступні розділи: організація поведінки гравців та управління ігровою діяльністю гравців. Це можна реалізувати шляхом аналізу відхилень у діях гравця від заданої програми. Організація тактики волейбольної гри включає наступні розділи: початкове розташування, місце дії, послідовність дій.

Темі розвитку тактичних здібностей гравців присвячено багато статей, наукових робіт, методичних рекомендацій. В літературі можна знайти думки фахівців про те, що для того щоб досягти високих результатів, зокрема у волейболі, спортсмен повинен мати хороші фізичні можливості та видатні антропометричні дані. Така інформація є правомірною, однак для того щоб реалізувати поставлені завдання в різних ситуаціях, волейболісту необхідно володіти тактичною майстерністю та вміло застосувати її в напруженій боротьбі [30]. Особливість спортивної тактики у волейболі полягає у тому, що її неможливо виміряти секундами, метрами, кілограмами, на відміну від циклічних видів спорту. У волейболі тактика прихована від зовнішнього сприйняття і об'єктивних оцінок [40]. Ефективність спортивної тактики в волейболі, в основному, визначає спортивний результат, який показує під час змагань волейбольна команда в цілому та кожен її гравець окремо. Гравці повинні діяти в обмеженому просторі, і на прийняття рішення та виконання рухової дії їм відводиться зовсім мала кількість часу. Цим і характеризується змагальна діяльність у волейболі. Дана характеристика накладає свій вплив на ефективність гри, так як під час змагань відбувається безпосереднє протистояння з суперником, який також вирішує власні тактичні завдання. До цього необхідно додати, що важливим моментом в процесі вирішення оперативно-тактичних завдань провідне місце набуває рівень тактичного мислення кожного окремого гравця [4; 39].

Оскільки головною метою спортивної тактики у волейболі є досягнення запланованого максимального результату під час змагань, то це можливо

забезпечити лише відмінною злагодженою роботою всієї команди та кожного гравця окремо, проявляючи високий рівень підготовленості у фізичній, тактичній, технічній, функціональній, психологічній та інтелектуальній діяльності. Головними факторами, для визначення успішності тактики у волейболі, прийнято вважати високий рівень розвитку швидкісних складних реакцій та дій, можливості орієнтування в складних ситуаціях та кмітливості, надійності та масштабності арсеналу технічних прийомів, а також стабільності у майстерності виконання індивідуальних завдань і колективних тактичних взаємодій у нападаючих та захисних прийомах.

Спортивну тактику у волейболі необхідно розглядати як синергію рухової та інтелектуальної діяльності. При цьому рухова складова передбачає реалізацію індивідуальних можливостей, які спортсмен розвинув в процесі спортивного тренування, а інтелектуальна складова спортивної тактики в волейболі включає планування та реалізацію різних задумів і діяльність на основі активного включення психологічних процесів і властивостей [15; 31; 42]. Існує трактування фахівців-спеціалістів про те, що в процесі навчально-тренувального процесу і вдосконалення спортивної тактики в волейболі особливо важливе значення має багаторазове виконання вправи, яке будується на розумінні техніки виконання рухової дії, її змісту і структури [29; 33; 47].

Розгляд різноманітних поглядів на трактування поняття «тактика гри» в волейболі та аналіз інформації від багатьох провідних вітчизняних і зарубіжних фахівців [2; 50; 51], дає можливість зробити висновок, що спортивну тактику можна розуміти, як систему спеціальних знань і умінь, що спрямовуються на вирішення завдань по збору і аналізу інформації, прийнятті рішень з метою оптимізації складу і структури основного змагального процесу при різних умовах взаємодії з партнером по команді і суперником.

Процес тактичної підготовки у волейболі передбачає набуття знань про правила гравельної та змагальної діяльності, власні індивідуальні можливості та можливості партнера по команді і суперника, різноманітні можливості

виконання поставлених завдань в різних умовах гри. Становлення тактичної майстерності – це багаторічний процес, який на ранніх етапах підготовки передбачає формування спеціальних тактичних навичок та вмінь, які забезпечують вирішення тактичних завдань. До тактичних навичок та вмінь можна віднести володіння інформацією про рівень підготовленості, стиль гри та наміри суперника, вміння маскувати власні наміри та дії, орієнтування та вчасна зміна стилю гри, залежно від ігрової ситуації та інше. Тактичні вміння дозволяють регулювати тимчасові, просторові і просторово-часові параметри рухової дії [16; 14].

Теорія і методика волейболу класифікує індивідуальні, групові та командні тактичні дії та взаємодії гравців, визначаючи це, як одну з найбільш складних проблем, оскільки існують суперечності між розумінням спортивної техніки і тактики гри в контексті рухових та інтелектуальних даних, що забезпечують ефективну та результативну участь волейболіста в ігровому процесі.

1.3 Методичні основи техніко-тактичної підготовки юних волейболістів

Методичні основи побудови занять для техніко-тактичної підготовки юних волейболістів створюють підґрунтя для виконання намічених планів та досягнення запланованих результатів. Можна виділити основні завдання процесу розвитку та вдосконалення технічної майстерності волейболістів: досягнути високої стабільності й раціональної варіативності спеціалізованих рухів – прийомів, що становлять основу техніки у волейболі; поступово та послідовно перетворювати опановані прийоми основ техніки гри в ефективні, доцільні та результативні дії під час змагань; – постійно удосконалювати варіативність та структуру рухових дій, їх динамічні, кінематичні та ритмічні властивості, враховуючи індивідуальні характеристики та особливості волейболістів; систематично підвищувати результативність техніки в

змагальних умовах; вчасно варіювати та удосконалювати набуті вміння та технічну майстерність спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики, внесення змін до правил та досягнень науково-технічного прогресу [4, 13, 21, 37, 38].

Технічна підготовка — це педагогічний процес, направлений на досконале оволодіння прийомами гри і, який забезпечує надійність ігрових дій волейболістів [13, 40]. Досконале оволодіння технікою гри - одна з головних завдань навчання юних волейболістів. Результативне оволодіння технікою гри залежить від умілого використання підвідних вправ, які використовуються під час тренувального процесу. Підвідні вправи роблять складну техніку доступною для початківців. На подальших етапах навчання підвідні вправи використовуються для виправлення помилок, а також для удосконалення вивчених технічних прийомів [6].

Процес навчання техніці побудовано в наступній послідовності:

1. Розвиток спеціальних фізичних якостей учнів, а також органів і систем організму, що несуть основне навантаження при виконанні технічного прийому (використовуються загальнорозвиваючі і підготовчі вправи).
2. Оволодіння окремими рухами, що складають технічний прийом (використовуються підвідні вправи).
3. Об'єднання рухів та окремих частин в єдиний цілісний акт технічного прийому (використовуються вправи по техніці).
4. Опанування варіантів та різних способів реалізації технічного прийому (використовуються вправи потехніці і тактиці).
5. Уміння доцільно застосовувати технічні прийоми і різноманітні способи їх виконання під час гри з урахуванням конкретної ігрової ситуації [2, 11, 14, 35].

Відповідно до класифікації техніки гри у волейболі розрізняють техніку нападу та техніку захисту. Техніка нападу складається з техніки переміщення

(стартові стійки, ходьба, біг, стрибки) та техніки володіння м'ячем (подача, передача, нападаючий удар). Техніка захисту включає техніку переміщень (стартові стійки, ходьба, біг, стрибки) та техніку протидії (прийом м'яча та блок).

Освоєння гри у волейбол починається з вивчення стійок і переміщень, тому їм приділяється значна увага в підготовчій частині тренувальних занять і в процесі вдосконалення навичок рухів, технічних прийомів і тактичних дій.

Ігрова стійка відзначається раціональною варіативністю, що зумовлює своєчасне переміщення гравця по майданчику й вихід його у вихідне положення для виконання конкретного прийому техніки. Стійка, яка застосовується при виборі місця для прийому м'яча після нападаючого удару, значно відрізняється від стійки, що передуює нападаючому удару. Динамічність і рухливість опорно-рухового апарату у стійці волейболіста досягається за рахунок переносу ваги на передню частину стопи, згинання ніг у суглобах і незначного нахилу тулуба вперед. Гравець повинен слідкувати не тільки за м'ячем, а й за діями гравців суперника. В залежності від кута згинання ніг розрізняються висока, середня і низька стійки [1, 12, 36].

Різноманітні ігрові ситуації на майданчику спонукають волейболіста швидко приймати рішення і застосовувати різні види переміщення (кроком, стрибком, бігом, виконувати падіння, перекати), щоб якісно прийняти м'яч. Залежно від ситуації, волейболіст сам вибирає спосіб переміщення і розраховує час для його виконання. У більшості ж випадків він змушений приймати рішення й реалізувати його у відповідь на дії суперника при досить обмеженому часі [7, 11, 15]. Особливості переміщення зумовлені характером виконання попередніх дій. Для вивчення розглядається кожний вид переміщення окремо, а лише після їх засвоєння вони поєднуються між собою та іншими різноманітними прийомами. Уява про технічний прийом створюється шляхом неодноразової демонстрації і детального пояснення.

При опануванні техніки бігу спочатку вивчається звичайний біг волейболіста обличчям вперед, після цього приставними кроками і, нарешті, біг спиною вперед. За напрямом спочатку виконуються вправи по прямій, а після цього зі зміною напрямку руху. У міру засвоєння різних способів бігу, вони поєднуються між собою у вправах. При показі і поясненні техніки бігу треба акцентувати увагу на ступені згинання ніг і особливостях постановки стоп. Для засвоєння техніки бігового кроку застосовуються: біг на місці, біг по прямій, біг на певну дистанцію, біг зі зміною напрямку руху. Навчання правильному відштовхуванню забезпечується за допомогою таких вправ: пружинистий біг з високим підніманням стегон; стрибки з ноги на ногу з невеликим просуванням вперед (акцентувати увагу на повне розгинання опорної ноги, поступово збільшувати довжину кроків і перехід на біг по прямій); стрибки з високим підніманням стегон; стрибки з ноги на ногу по позначках, переходячи в біг; біг із стрибками, високо піднімаючи стегно з високим злітанням; біг із стрибками, високо піднімаючи стегно з далеким польотом [5, 6, 22, 23].

Наступним етапом є застосування вправ, які спрямовані на набуття навиків поєднання бігу різноманітними способами: обличчям вперед, з переходом на просування приставними кроками або спиною вперед, та поєднанням з іншими прийомами: біг з модифікацією напрямку і швидкості, з переходом від швидкого до повільного, з переходом до переміщення у сторони приставними кроками, прискорення при рівномірному бігу і ін. Паралельно з вивченням бігу проходить навчання зупинкам, оскільки для волейболу характерно виконання технічних прийомів відразу після зупинки.

У вправах по техніці вдосконалюють навички основних способів переміщення: окремо кожного способу, поєднань способів між собою, в поєднанні з виконанням прийомів з м'ячем.

У більшості випадків стрибку передуює переміщення в ту або іншу сторону, безпосередньо відразу після нього слідує той або інший технічний прийом. Таким чином, стрибок служить переходом від переміщення до прийняття вихідного положення, зручного для виконання наступного технічного прийому [2, 6, 39, 41]. Для вивчення техніки стрибка з розбігу слід після показу і пояснення техніки виконувати перші вправи з одного кроку, далі з двох і, нарешті, з трьох кроків розбігу, використовуючи наступні вправи: багаторазові підскоки; стрибок після переміщення вперед або вперед – в сторону; після швидкого переміщення – стрибок з наступною імітацією передачі; стрибок з місця з поворотом (від 90 до 360°) в обидві сторони; після переміщення імітація блокування; після переміщення імітація нападаючого удару; стрибки в глибину з гімнастичної лави; стрибки з підкидного містка з наступним стрибком вгору і точним приземленням; стрибки з доторкуванням до орієнтирів (баскетбольного щита, кільця, підвісних м'ячів і т. і.) [37, 41].

При початковому навчанні техніці стрибків, треба стежити за активним відштовхуванням від майданчика без затримки і активним рухом рук, (розбіг і вистрибування – цілісний рух), що сприяє високому стрибку.

Для вдосконалення техніки стрибків підбираються вправи, спрямовані на розвиток стрибучості, а також включаючи стрибки, як цілісний рух у поєднанні з нападаючими ударами, блокуванням. Приземленню в стрибках слід приділити особливу увагу. Приземлившись на злегка зігнуті ноги, волейболіст повинен бути готовий виконати будь-який технічний прийом.

Для опанування техніки виконання випадів рекомендуються наступні вправи: випад вперед з ігрової стійки; випад в сторону з ігрової стійки; після повільного бігу випад вперед, в сторону; після швидкого бігу випад вперед, в сторону. Випади удосконалюються шляхом виконання спеціальних вправ з різноманітними переміщеннями.

При вивченні техніки падіння спочатку вивчається падіння назад перекатом на спину з місця, після цього падіння вперед перекатом на груди. Рекомендовані вправи: з низької стійки перекат на спину; кроком вперед прийняти низьку стійку і виконати перекат на спину; з високої стійки випад в сторону і перекат на спину; після повільного бігу прийняти низьку стійку і виконати перекат на спину; переміщатися приставними кроками, прийняти низьку стійку і виконати перекат на спину; виконати перекат на спину з імітацією передачі м'яча; імітація передачі м'яча з переворотом через плече. Для вдосконалення техніки перекату на спину застосовуються вправи, які включають в себе різноманітні способи переміщення [4, 9, 37, 41].

Для набуття навичок поєднання різних способів переміщення необхідно: навчитися змінювати темп переміщення, переходити від ходьби до прискореного бігу з раптовими зупинками, змінювати напрямок руху, способи і різновидність переміщення; уміти починати рух у будь-якому напрямку, з будь-якою заданою швидкістю, з різноманітних вихідних положень після зупинок, поворотів, стрибків, падінь; навчитися виконувати ходьбу, біг, зупинки, стрибки, падіння у різноманітному поєднанні; навчитися виконувати різноманітні прийоми і різновидності переміщення з різною швидкістю. Паралельно з вправами такого виду необхідно широко використовувати вправи, сприятливі для розвитку швидкості, спритності, сили, гнучкості, витривалості.

Прийом м'яча – це технічний прийом гри, який використовується з метою прийняти м'яч та довести його до пасуючого. Виділяють прийом подачі, прийом в захисті і прийом-передачу. В сучасному волейболі використовуються такі способи прийому м'яча: двома руками знизу, двома руками зверху, однією рукою знизу у падінні. Прийом подачі в сучасному волейболі багато в чому визначає ефективність нападаючих дій команди. Показником якості прийому першого м'яча служить точність першої передачі [1, 20, 21].

Блокування являється самим ефективним прийомом захисту, хоча за виконанням самим складним технічним прийом гри у волейболі. Існує така точка зору серед спеціалістів, що блокуванню потрібно навчати тільки після того, як учні засвоять навичку атакуючого удару. Додержуючись цієї логіки, блокуванню починають навчати юних волейболістів у віці 13-14 років. Суть блокування полягає в тому, щоб своєчасно поставити руки на шляху атакуючого удару м'яча, який спрямований зі сторони суперника. Результат виконання залежить від визначених якостей і здібностей гравця, які розвиваються за допомогою спеціальних підготовчих вправ. Дії блокуючого відповідають на атаку суперника, а напрямок атаки щоразу доводиться передбачати. Блокування можуть виконувати один, два чи три гравці [4, 11]. Відповідно, блокування може бути індивідуальним чи груповим.

При індивідуальному блокуванні перед початком дій блокуючий приймає стійку готовності: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того, як визначився напрямок передачі для удару, блокуючий за допомогою одного, двох, трьох приставних кроків приймає вихідне положення в зоні атаки. Перебуваючи в цьому положенні, гравець ще більше згинає ноги, що сприятиме збільшенню сили відштовхування. В цей час погляд блокуючого зосереджений на м'ячі. Розрахувавши, коли слід стрибнути на блок, гравець відштовхується від опори й починає виносити руки вгору. В безопорній фазі зоровий контроль переключають з м'яча на рухи нападаючого. Визначивши напрямок удару по підготовчих рухах суперника, блокуючий випростує руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. При блоці пальці рук напружено розведені, відстань між кистями не перевищує поперечник м'яча.

Групове блокування виконують два чи три гравці. Подвійне блокування – основний спосіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок). Внаслідок узгоджених дій двох партнерів над сіткою з'являється перепона для м'яча, що перелітає, з

чотирьох рук. Між блокуючими розрізняють основного й допоміжного. Перший з них, діючи в зоні 3, перекриває основний напрямок удару; а до нього на фланзі приєднується допоміжний блокуючий [3, 37, 41].

Блокуванню необхідно навчати відразу після засвоєння підвідних вправ і техніки нападаючого удару. Головним завданням вправ спеціальної спрямованості є розвиток стрибучості і координації рухів в безпорному положенні з піднятими вгору руками. Враховуючи специфіку блокування пропонується: пояснити відеозапис, схеми, таблиці; серійні стрибки з місця поштовхом двох ніг з послідуєчим діставанням руками підвішених предметів, також після переміщення в сторони, також після зістрибування з тумби висотою 40-50 см; стрибки з місця і після переміщення з діставанням підвісних м'ячів над сіткою і за сіткою; теж саме, але фіксуючи відстань переносу рук через сітку. Необхідно враховувати, що при блокуванні важливе значення має здатність визначити момент удару по м'ячу атакуючого гравця, необхідно виключити махові рухи передпліччя і кистей рук.

Вибір моменту стрибка блокуючого гравця визначається діями нападаючого. Конкретними орієнтирами служать: при швидкісному ударі з передачі, направлений близько до сітки, – пересікання рукою вертикалі при замаху нападаючого гравця; при швидкісному удару і передачі, віддалений від сітки, – початок ударного руху нападаючого гравця; при швидкісному ударі з низької швидкої передачі, – момент відриву ніг від підлоги або виносі рук над головою при відштовхуванні перед нападаючим гравцем. Потрібно зазначити, що всі орієнтири для початку стрибка блокуючого проти нападаючого ефективні при умові, якщо нападаючий і блокуючий приблизно одного росту. Блокуючому гравцеві більш низького росту потрібно вистрибувати трошки раніше, більш високому – пізніше. В кожному окремому випадку такі поправки слід вносити залежно від умов гри та індивідуальних особливостей нападаючого гравця [1, 5, 13, 41].

Підвідними вправами для вивчення блокування є імітація блокування у стрибку з місця і після переміщення приставними кроками в сторону; блокування підвісних м'ячів над сіткою в стрибку і після переміщення.

Методична послідовність засвоєння вправ передбачає, що спочатку удари виконують з однієї зони і вже у відомому напрямку, потім з двох сусідніх зон, з трьох зон, двох дальніх, а також у відомому для блокуючого напрямку з кожної зони. Умови виконання блокування поступово ускладнюють. Коли зона, з якої будуть виконуватися нападаючі удари, відома, то виконуються різні передачі (середня, висока, низька, з глибини майданчика, стоячи обличчям і спиною до нападаючого), способи ударів (прямий, боковий, з переводом праворуч, ліворуч), напрямки (“діагональ”, “лінія”). Коли зона невідома, то удари чергують від бокових ліній і в глибині майданчика – спочатку це сусідні зони, потім дальні, з задньої лінії. Причому передачі спочатку високі, потім середні і низькі. При вивченні техніки блокування увага повинна бути зосереджена на удосконаленні техніки оволодіння навичками індивідуального (одиначного) блокування. Це важливо для успішної побудови індивідуального захисту над сіткою і у взаємодії на блоці двох (трьох) гравців.

Тактична підготовка юного волейболіста здійснюється за наступними напрямками: теоретичне ознайомлення та засвоєння методичних положень спортивної тактики; аналіз інформації, що забезпечує впровадження аспектів тактичної підготовки в ігровій та змагальній діяльності; засвоєння основних тактичних методів, прийомів, дій та елементів; опанування та розвиток тактичного мислення; практичне впровадження теоретичної тактичної підготовки під час ігрової та змагальної діяльності [6, 16, 30, 41].

Для юних волейболістів вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики полягає у теоретичному ознайомленні з загальними положеннями тактики спорту загалом, детальному вивченні тактики волейболу зокрема, правил суддівства і положення про змагання, особливостей тактики в споріднених видах спорту, тактичного

досвіду найсильніших спортсменів, способів розробки тактичної концепції та ін. [22, 41, 44].

Оскільки в процесі підготовки до змагань неможливо передбачити, оцінити та опрацювати всі ситуації змагальної боротьби, то одним із основних завдань тактичної підготовки волейболіста є розвиток та вдосконалення його тактичного мислення, вміння швидкого прийняття рішень, залежно від ситуації гри. Як результат цього процесу, необхідно розвивати такі вміння:

- швидко і точно оцінювати ситуацію на ігровому майданчику, і приймати рішення відповідно до обставин, рівня власної підготовленості та підготовки партнерів по команді;
- швидко оцінювати, аналізувати та адекватно усвідомлювати змагальні ситуації;
- спираючись на відому підготовку партнерів по команді та злагоджену командну гру, прогнозувати дії суперників [12, 18, 22, 39].

Для вдалого опанування тактичними діями необхідно постійно розширювати кількість засвоєних методів, засобів та їх комбінацій, щоб розвивати вміння використовувати один прийом для вирішення декількох різних тактичних завдань, а також різних прийомів – для вирішення одного тактичного завдання [6, 39].

Для практичної реалізації тактичної підготовки властиво вирішити завдання створення цілісного уявлення про гру, формування індивідуального, групового та командного стилю ведення гри, орієнтування на прийоми і дії з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, змагальної ситуації та ін. [18, 22]. Метою захисних дій є нейтралізація нападу команди супротивника.

Індивідуальні дії гравця в захисті визначають підготовку, вибір місця та подальші дії з м'ячем. До таких дій належать вибір місця для прийому подач (його можна віднести і до тактики нападу як першу передачу), для блокування і прийому нападаючих ударів, включаючи страховку [13, 21, 43]. Індивідуальні

дії гравця в захисті складаються з дій гравця без м'яча (нагляд, орієнтування, швидкість реагування, переміщення) і з м'ячем (прийом подач, прийом нападаючих ударів, страховка і блокування) [11, 15].

При прийомі нападаючих ударів і страховці вибір місця залежить від напрямку, швидкості, віддаленості від сітки, висоти польоту м'яча під час передач на удар, рухів нападаючого гравця і дій блокуючих гравців та захисників своєї команди. За напрямом передачі захисник і страхуючий визначають зону атаки і відповідно до цього ведуть спостереження за гравцем цієї зони [5, 21].

При блокуванні вибір місця гравець визначає, керуючись положенням тулуба і рук волейболіста, що передає м'яч для удару, напрямом і швидкістю передачі, швидкістю і напрямом розгону атакуючого гравця, замаху для удару.

При ударах по ходу руки ставлять точно проти м'яча, долоні розташовують майже в одній площині. При блокуванні «косих» ударів із зон 4 і 2 руки виносять лівіше (правіше) м'яча і ліву (праву) долоню розгортають назустріч м'ячу [13, 32, 38].

Групові тактичні дії в захисті передбачають взаємодію гравців передньої лінії (які блокують нападаючий удар), взаємодію гравців задньої лінії (при прийомі подач, нападаючих ударах та страховці), взаємодію гравців між лініями (блокуючих із гравцями, що страхують).

При відпрацюванні взаємодій між гравцями велика роль належить блокуючим гравцям, від гри яких будують свої дії страхуючі і захисники. Основний вид групових дій – подвійне блокування. Потрійний блок використовують рідше. Блокуючі розділяються на середнього і крайніх. Сильніший блокуючий в більшості випадків грає всередині, але є моменти в грі, коли вигідніше залишати такого гравця на краю сітки (наприклад, нападаючий гравець має високий рівень виконання удару з переводом вліво із зони 4).

При атаці з високих передач завданням блокуючих є закрити найсильніший напрям нападаючого удару, причому руки блокуючих можуть

торкатися. При блокуванні ударів з перекатом вліво крайній гравець повинен розвернути праву долоню назустріч м'ячу, а ліву поставити напроти м'яча, середній блокуючий наближає руки впритул до крайнього (при атаці із зони 4). Такі ж дії при блокуванні ударів з перекладом вправо (атака із зони 2), тільки розвернути ліву долоню назустріч м'ячу [10, 38].

Тактична підготовка передбачає систему вправ та дій, націлених на створення ігрових умов, які полегшують засвоєння раціональних варіантів розподілу сил, створення ігрових ситуацій, які ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану під час закріплення тактичних навиків, дотримання тактичної схеми в умовах значної варіативності просторовочасових і динамічних характеристик рухів або навпаки, несподівана зміна тактики після додаткового сигналу або різкої зміни ситуації, реалізацію оптимальної тактичної схеми під час роботи в умовах значної постійно прогресуючої втоми [25, 36]. Для цього застосовуються індивідуальні методи тренування, методи тренування з партнерами, методи тренування під час змагальної діяльності. Дані методи тренування використовують для оволодіння основами техніки дії, навчання активному і свідомому їх аналізу. Специфічними засобами тренування є основні рухи, пересування, імітаційні вправи, їх різні сполучення [22]. Метод тренування з партнерами є основним для оволодіння тактикою дій. Виконання прийомів і дій у вправах з партнерами створює сприятливі умови для розвитку і вдосконалення важливих для спортсменів тактичних якостей – відчуття моменту для початку власних дій, цілеспрямованості спілкування з партнером, швидкості й точності рухових реакцій, диференціації дистанційних та часових параметрів взаємодій [18, 39, 44]. Метод тренування з суперниками (командою) використовують для детального відпрацювання тактики дій, тактичного удосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення вольових якостей; виховання вміння використовувати свої можливості в різних тактичних ситуаціях, які створюють суперники. Методи тренування з суперниками дозволяє вдосконалювати

тактику дій в умовах інформаційного і часового дефіциту, просторово-часової невизначеності, ситуацій, що швидко змінюються. Крім того, створюється певний емоційний фон і висока напруженість, подібна до змагальних [22]. Під час підготовки до ігор та участі в них спортсмени постійно шукають і вдосконалюють способи протидії конкретним суперникам, частково знайомим з попередніх матчів чи тренувань, розповідей тренерів і товаришів по команді. Розробка моделей майбутніх поєдинків відбувається з урахуванням порівняння власних умінь і особливостей суперників, поставлених завдань і можливих результатів боротьби [18, 21, 38].

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

1. На сьогоднішній день в секції з волейболу починають набирати у віці 8 років в цей період основними є підготовка фундаменту загальної фізичної підготовки і оволодіння елементами гри у волейбол. Вікова періодизація для навчання гри у волейбол рахується вік 10-11 років.
2. В період засвоєння технічних дій волейболістів 12-14 років головне місце займає оволодіння техніки гри у захисті.
3. В результаті вивчення ігрової практики волейболістів під час змагань різного рівня у віці 12-14 років прослідковується недостатній рівень підготовленості гри у захисті, в результаті чого виникла необхідність в розробці комплексу спеціальних вправ для покращення гри в захисті.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для оптимального розв'язання завдань дослідження використовувалися:

1. Загально-наукові методи теоретичного рівня: аналіз та узагальнення літературних джерел; 2. Документальний метод; 3. Метод емпіричного рівня: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; 4. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив охарактеризувати: закономірності технічної і тактичної підготовки юних волейболістів 12-14 років, зокрема у захисті; методики удосконалення рівня тактичної і технічної підготовленості; методи і засоби тренувальних занять з розвитку та удосконалення тактики і технічних якостей юних волейболістів. Використання методів теоретичного рівня дозволило чітко визначити проблематику, конкретизувати об'єкт і предмет дослідження, сформулювати його гіпотезу, мету та основні завдання. У нашому дослідженні використано документальний метод для аналізу навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР з волейболу для дітей віком 12-14 років. За способом фіксування інформації документ є друкованим, за типом авторства – суспільний, за статусом – офіційним, за способом отримання – природний, за ступінню близькості до емпіричного матеріалу – повторним, за часом дії – діючим. У дослідженні використовувалося за обсягом тематичне – що велося за технічною та тактичною підготовленістю волейболістів віком 12-14 років; за програмою основне, чіткою програмою та способом фіксації отриманих даних; за часом проведення безперервне, що відповідає дослідженому тривалості явищу; за стилем проведення невиключене, спостерігали зі сторони, і не приймали особистої участі у занятті; а також відкрите – мета та завдання спостереження були достатньо розкриті учасникам.

Педагогічне спостереження проводилося жовтня - грудень 2021 року. Спостереження проводились з метою визначення рівня технічної та тактичної

підготовленості волейболістів за допомогою нижче вказаних тестувань.

Рівень технічної підготовленості: технічну підготовленість юних волейболістів 12-14 років оцінюють за двома показниками: перший – арсенал технічних прийомів і способів їх виконання, і другий - результати виконання контрольних випробувань по технічній підготовці.

Прийоми гри в захисті для волейболістів 12 років:

- переміщення – пересування з максимальною швидкістю і чергування способів, поєднання з зупинками, падіннями, імітацією прийомів гри в нападі і захисті;
- передачі – зверху двома руками: стоячи лицем і спиною біля сітки і з глибини майданчика для удару, з наступним падінням і перекатом на спину, м'яч передати в задню зону, в стрибку: вперед-вверх паралельно до сітки на точність, вверху-назад з зони 3 в зону 2;
- прийом м'яча – зверху двома руками, знизу двома руками і однією рукою в опорному положенні і з наступним падінням: від подачі, передачі в стрибку, нападаючого удару, м'яча, відбитого сіткою;
- блокування – одиночне прямих ударів, ударів з переводом в зонах 4, 2, 3; групове блокування ударів із зони 4 і 2 по діагоналі з високих і середніх передач.

Виконання контрольних нормативів по технічній підготовці дають можливість отримати кількісні показники, за якими можна робити висновок про ступінь опанування основними прийомами гри.

Таблиця 2.1

Контрольні вправи по технічній підготовленості в захисті.

№	Вправи	Зміст контрольних нормативів
1	Друга передача на точність -стоячи лицем за напрямом	Створюють умови, при яких можна отримати кількісні результати – встановлюють обмеження

	-стоячи спиною за напрямом	відстані і висоти передачі. Кожний учень виконує
2	Передача в стрибку -двома руками через сітку -двома руками вздовж сітки	по 5 спроб: враховується кількість передач, що відповідають вимогам, а також якість виконання передачі.
3	Передача зверху біля стіни, стоячи лицем і спиною (поворот на 180°)	Враховується максимальне число серій, яке може виконати учень (для кожного віку встановлено мінімальну кількість серій).
4	Передача біля стіни стоячи і сидячи (чергування)	
5	Прийом подачі і перша передача -із зони 6 в зону 3(відстань 4 м) -із зони 5 в зону 3 (відстань 6 м)	Ставиться мета – визначити ступінь володіння навиком прийому подачі. Подачу виконують в зону, де знаходиться учень. Кожному учневі дається 5 спроб з верхньої подачі. Враховують кількість попадань і якість виконання.
6	Блокування одиночне (о), групове (г) -удари із зони 2 в зону 1 -удари із зони 4 в зони 1-6	При одиночному учень розташований в зоні 3 і в момент передачі на удар виходить у відповідну зону для постановки блока (відомо напрям удару і висота передачі). При груповому блокуванні учні розташовуються кожний в своїй зоні: під час удару із зони 4 – в зонах 3 і 2, при ударі з зони 2 – в зонах 3 і 4. Кожному учневі дається 5 спроб.

Рівень тактичної підготовленості: тактична підготовленість юних волейболістів 12-14 років оцінюється за двома показниками: об'єм тактичних дій – індивідуальних, групових, командних, в нападі і захисті на основі розробленої програми, і результати виконання контрольних випробувань по тактичній підготовці. Тактичні дії виконують у вправах по тактиці (поза грою), під час фрагментів гри, під час двосторонньої гри.

Для дітей 14 років:

- індивідуальні – при блокуванні правильно вибрати місце і своєчасно виконати стрибок; вибір способу прийому м'яча знизу від нападаючих ударів і на страховці;
- групові – страховка блокуючого і нападаючого гравців гравцем зони 6; страховка гравцем зони 5 зони 6 при системі гри кутом вперед; вихід гравців

зон 3 і 2, 3 і 4 до місця нападаючого удару для блокування вдвох і своєчасний стрибок;

- командні – варіанти розташування при прийомі подачі, коли другу передачу виконують гравці зон 3, 2 і 4; гра в захисті, коли гравець зони 6 здійснює страховку блокуючого в зоні нападу.

Таблиця 2.2

Контрольні нормативи по тактичній підготовленості.

№	Вправи	Зміст контрольних нормативів
1	Прийом подачі(командою), друга передача із зони 3 в зону 4 чи 2(за завданням тренера)	Дії при прийомі м'яча в полі: головне – вибір способу дії відповідно до завдання чи сигналу тренера. Перше – вибір способу прийому м'яча.
2	Вибір способу прийому м'яча: зверху, знизу, з падінням – по завданню тренера, в момент удару (стоячи, однією рукою)	Дається 10 спроб. Враховується кількість правильних спроб і якість прийому. Друге – вибір способу дії: прийом м'яча від нападаючого удару чи вихід до сітки на страховку і прийом м'яча з «скидки».
3	Прийом від нападаючого удару чи вихід на страховку (нападники в різному порядку чергують удари, імітацію удару, «обман»)	Дається 10 спроб. Враховується кількість правильно виконаних завдань і якість прийому м'яча.
4	Блокування одиночне і групове: а) нападаючих ударів із зон 4, 3, 2 з другої передачі б) нападаючих ударів із однієї зони, але в двох напрямках(почергово)	Дії при одиночному блокуванні: основна вимога – виявити вміння учнів при блокуванні вибрати місце, визначити напрям удару і своєчасно поставити руки на шляху м'яча. Перше – визначити зону, звідки буде проводитись удар. Друге – визначити напрям удару. Дається 10 спроб в кожному випробуванні. Враховується кількість правильно виконаних завдань і якість блокування.
5	Організація захисних дій по системі кутом вперед і кутом назад за завданням після подачі	Командні дії в захисті: вимога – командні дії при побудові захисних дій по системі кутом вперед і кутом назад. Чергуються удари з різних зон і в різних напрямках, обманні удари і скидки. Дається 10 спроб. Враховують кількість правильно виконаних дій і помилок.

Виконання тестів проводилося після стандартної розминки, тривалістю близько 20 хв. Всі тести виконувалися впродовж двох послідовних тренувальних днів після стандартної розминки.

Педагогічний експеримент проводився з метою апробації та

експериментальної перевірки комплексу техніко-тактичної підготовки. Експеримент за метою проведення був формуючим, що передбачав розробку нових теоретико-методичних положень підготовки волейболістів; за умовами – природним, що не передбачав значних змін звичних умов проведення процесу підготовки спортсменів; за характером – закритим, за спрямованістю – порівняльний, передбачав вивчення питання техніко-тактичної підготовки волейболістів контрольної та експериментальної груп.

Результати контрольної та експериментальної груп на початку (1-3 жовтня 2019 р.) і в кінці експерименту (3-5 березня 2020 р.) порівнювалися шляхом визначення достовірності різниць між двома масивами вибірок (визначення і порівняння t-критерія Стюдента). Для експериментальної групи було розроблено комплекс вправ з техніко-тактичної підготовки волейболістів, в якому деталізовано елементи техніки і тактики гри, заплановано тренувальні заняття із експериментальною групою протягом 21-го тижня (63 тренування). Волейболістам, що входили до експериментальної групи та їх тренеру було запропоновано вправи і комплекси вправ та подано методичні рекомендації щодо їх використання в умовах тренувань команди. На даному етапі експерименту тренувальний вплив був помірний та здійснювався в умовах триразових занять впродовж тижня. Однак, у зв'язку з об'єктивними та непередбачуваними обставинами, серед яких військовий стан в країні, бойові дії у даній місцевості, карантин у школах, канікули та участь у турнірах усі заняття не вдалося реалізувати та відбулося 48 із 60 запланованих. Використовувалися методи математичної статистики, які забезпечують аналіз вимірів, поданих як в кількісній, так і в якісній шкалах. Використовувалися математичні функції програми Microsoft Office Excel 2010, що дозволило максимально точно обрахувати дані (середнє арифметичне, дисперсія, середнє квадратичне відхилення).

Для кількісних вимірів вираховувались наступні статистичні характеристики: середнє арифметичне ($\bar{X}$). Середнє арифметичне обчислюється

шляхом додавання всіх одержаних значень (варіантів) і ділення одержаної суми на кількість випадків (n).

Середня арифметична обчислюється за формулою:

$$X = \Sigma V / n,$$

де X – середня арифметична; Σ – знак суми; V – одержані у дослідженнях значення (варіанти), n – кількість варіантів.

t-критерій Стюдента:

$$t = |x_1 - x_2| / \sqrt{(m_1^2 + m_2^2)},$$

де x_1 , x_2 – середні арифметичні порівнювальних вибірок, m_1 , m_2 – похибки репрезентативності.

Для надійності результатів дослідження достовірною ймовірністю складатиме $P = 0,95$ при рівневі істотності $\alpha \leq 0,05$.

Розрахунок математичних показників проводився відповідно до методичних рекомендацій.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 2021–2022 років у три етапи: На першому етапі (вересень 2021 – жовтень 2021 рр.) здійснено вивчення та теоретичне узагальнення відомостей за тематикою дослідження, проаналізовано літературу та інформаційні джерела з проблематики магістерської роботи, що дозволило обґрунтувати мету й основні завдання, розробити методологічно доцільну схему дослідження. Другий етап (жовтень 2021 – березень 2022 рр.) спрямовано на проведення педагогічного спостереження з вивчення технічної підготовленості волейболістів. Було обрано контрольні вправи для оцінки рівня технічної підготовленості волейболістів та комплекс вправ для удосконалення техніко-тактичної підготовки. Проведено формувальний експеримент із залученням дітей 2007 та 2008 р.н., що тренуються у ДЮСШ у м. Ірпінь. У дослідженнях прийняло участь 30 юних волейболістів. На третьому етапі (березень 2022 – вересень 2022 рр.) узагальнювалися результати дослідження,

здійснено опис формувального експерименту та комплекс техніко-тактичної підготовки, формулювалися основні висновки за матеріалами проведених досліджень, здійснено оформлення тексту магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3. ТЕХНІЧНА ТА ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ОПТИМІЗАЦІЇ

3.1 Методика оптимізації техніко-тактичної підготовки юних волейболістів

Завдання роботи з юними волейболістами в тренувальних групах полягають в досягненні основної мети - ефективній підготовці спортивного резерву. Їх конкретний зміст базується на основному принципі роботи в цих групах - універсальності підготовки до елементів ігрової спеціалізації (по ігрових функціях). Визначено завдання:

1. зміцнювати здоров'я і загартовувати організм учнів, сприяти фізичному розвитку, підвищувати рівень різносторонньої фізичної підготовки;
2. розвивати спеціальні фізичні якості і здібності, необхідні для опанування технікою і тактикою її удосконалення;
3. надійно опанувати основи техніки та тактики волейболу;
4. визначити кожному юному волейболісту його ігрову функцію в команді і з врахуванням цього індивідуалізувати тренувальний процес;
5. привчити до тренувальних умов в волейболі;

Виходячи з основного принципу побудови роботи, в тренувальних групах зберігається тенденція універсальності в постановці завдань, виборі засобів та методів по відношенню до всіх учасників, однак вводяться елементи спеціалізації по ігрових функціях, що вимагає індивідуального підходу і поглибленого вивчення особливостей кожного спортсмена.

Навчальна спрямованість програми витікає з необхідності вже в цих групах досягти стійкого опанування юними волейболістами техніки і тактики гри, достатньо високого рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, що дозволить в подальшій спеціальній підготовці досягти високого рівня індивідуальної майстерності та успішно реалізуватись під час змагань.

Особливостями першого періоду підготовки учнів 12-14 років є те, що тут починається стабільна спеціалізована робота по волейболу з вже підібраним контингентом. Важливо досягти стабільності складу навчальних груп, виховання стійкої зацікавленості волейболом, кваліфікованого вирішення завдань, поставлених на наступний період підготовки [1, 7, 13]. В наступному періоді продовжується робота по універсальності підготовки з проявами її спеціалізації щодо виявлення гральних функцій юних спортсменів. Результатом цієї підготовки є достатньо високий рівень фізичної підготовки, опанування основами техніки та тактики гри, набуття визначених ігрових навиків, готовність до участі в ігровому змагальному процесі.

Під час розподілу об'ємів видів підготовки основна увага приділяється технічній підготовці (45-50%), тактична, фізична та інтегральна підготовки складають по 15-20% в загальній підготовці. Технічна підготовка займає найбільшу кількість навчальних годин у підготовці юних волейболістів. Тактична підготовка, на відміну від технічної, стає важливішою у більш старшому віці. Інтегральна підготовка включає в себе психологічну, різносторонню, вплив позатренувальних та відновлювальних засобів тренувань. Увага до інтегральної підготовки викликана тим, що з однієї сторони, гра вимагає підвищеної уваги до реалізації всіх сторін підготовленості в їх поєднанні, а з другої – високий рівень опанування прийомами техніки і тактичних дій створює сприятливі умови для успішного їх вдосконалення в складних ігрових умовах [4, 15, 37, 41].

Тренувальні заняття являються тим кінцевим пунктом, де реалізуються основні цілі і конкретні завдання підготовки юних волейболістів. Тут важливе значення має професійна майстерність тренера. Глибокі знання волейболу, вікових особливостей дітей, закономірностей спортивної підготовки, практичних умінь і навиків в області волейболу, педагогічної майстерності, психологічної підготовки – не в повній мірі перелік факторів, що складають основу успішної роботи тренера.

Заняття з юними волейболістами розрізняють по направленості. Практичні заняття можна поділити на однонапрямлені, комбіновані, цілісно-ігрові, контрольні. В теоретичних заняттях виділяють лекції, семінари, бесіди, заліки [15, 16, 21].

Однонапрямлені заняття присвячені одному з видів підготовки (технічної, тактичної, фізичної). Комбіновані заняття включають матеріал двох-трьох видів в різних комбінаціях. Цілісно-ігрові побудовані на взаємозв'язку різних видів підготовки волейболіста з використанням метода поєднання дії, фрагментів гри, двосторонньої гри в волейбол, ігрових тренувань [21, 37].

В основі поділу занять за напрямком лежить зв'язок їх змісту з характером змагальної ігрової діяльності. Заняття відрізняються також за ступенем навантаження. Меншим навантаженням відрізняються однонапрямлені заняття з вивчення техніки і тактики гри, в інших випадках навантаження можна змінювати, залежно від поставленого завдання [30, 41].

Однонапрямлені заняття з вивчення техніки – основні в системі багаторічної підготовки юних волейболістів. Від якості цих занять залежить вирішення важливого завдання – озброєння юних волейболістів широким арсеналом прийомів гри. Такі заняття насичені підвідними вправами, тут широко застосовуються наглядові матеріали, кіно матеріали, відеозаписи, технічні засоби навчання та ін. зусилля тренера направлені на те, щоб юні волейболісти оволоділи раціональною технікою і опанували її правильно. Однонапрямлені заняття по вивченню тактики покликані озброїти юних волейболістів навиком вмілого застосування вивчених технічних прийомів в процесі тактичних (в нападі і захисті) дій – індивідуальних, групових і командних, а також отриманих в теоретичних заняттях по тактиці. Під час навчання тактиці особливо корисними є наглядові посібники і різноманітні технічні засоби. Велика роль під час таких занять відводиться завданням з врахуванням ігрових функцій волейболіста в команді. На всіх етапах

багаторічної підготовки юних волейболістів особливу увагу приділяють підвищенню рівня індивідуальної тактичної майстерності [2, 5, 23, 40].

Однонаправлені заняття по вдосконаленню техніки покликані забезпечити високу степінь надійності навиків виконання прийомів гри. Вдосконалення навиків юних волейболістів 12-14 років ведеться з девізом універсальності. Чергуються полегшені та ускладнені умови виконання технічних прийомів, широко різняться навантаження, щоб уникнути негативного впливу адаптації до відносно однотипних і однакових вправ. Метою однонаправлених занять щодо вдосконалення тактики – досягти стабільної надійності виконання арсеналу технічних прийомів в структурі тактичних дій – індивідуальних, групових і командних, а також цілкового опанування широким арсеналом цих тактичних дій під час нападу та в захисті.

Комбіновані заняття, що базуються на технічній і фізичній підготовці, підпорядковуються головному завданню – успішному первинному вивченню прийому гри за оптимального рівня розвитку необхідних для цього фізичних здібностей, а також неухильному вдосконаленню навиків виконання технічних прийомів в процесі становлення майстерності юного волейболіста. Метою комбінованих занять на основі технічної і тактичної підготовки є вдосконалення технічних прийомів в плані забезпечення ефективного виконання тактичних дій, запрограмованих для волейболістів 12-14 років. З іншої сторони, вдосконалення навиків виконання індивідуальних, групових, командних тактичних дій повинно забезпечувати можливість максимального використання технічного арсеналу, яким володіють юні спортсмени. Комбіновані заняття на основі технічної, тактичної і фізичної підготовки будуються з врахуванням попередніх видів занять за ведучої ролі техніко-тактичного змісту [5, 37, 41]. Послідовність використання вправ є такою: чергування засобів фізичної підготовки, технічної, тактичної, при цьому неодноразово. В комбінованих заняттях використовують навчальну

двосторонню гру, яка спрямована на вирішення основних завдань конкретного заняття.

Основний зміст цілісно-ігрових занять складають завдання взаємозв'язку фізичної, технічної і тактичної підготовки, завдання на переключення, ігрові тренування. Взаємозв'язок сторін підготовки досягається за допомогою вправ, що сприяють розвитку фізичних якостей в структурі прийомів гри, вдосконаленню техніки в структурі тактичних дій, а також багаторазовому виконанню прийомів техніки і тактики технічних прийомів нападу, технічних прийомів в захисті, технічних прийомів нападу та захисту; тактичних дій - індивідуальних, групових і командних – в кожному з них окремо в нападі, окремо в захисті, а також в нападі та захисті разом. Головною метою проведення продуманих занять є те, щоб юні волейболісти застосовували під час гри вивчений технічно-тактичний потенціал в повному об'ємі і впевнено, а також тактично цілеспрямовано і ефективно [18, 22, 33, 40].

Контрольні заняття присвячуються прийому нормативів, виконанню контрольних завдань, за необхідності – двосторонній грі з метою отримати дані про те, як юні волейболісти застосовують вивчені технічні прийоми і тактичні дії.

Приклад занять різного спрямування, які використовувались для підготовки юних волейболістів наведено у Додатках А, Б, В.

3.2 Використання різних співвідношень тренувальних засобів у підготовці юних волейболістів.

У віці 12-14 років потрібно постійно вдосконалювати техніку переміщень, усебіч розвивати швидкість переміщення, швидкість реакції і швидкість зворотних дій. Учні повинні, крім цього, вміло застосовувати той чи інший спосіб пересування, залежно від ігрової ситуації.

Пересування виконуються переважно на невеликих відрізках (3-6 м), але з максимальною швидкістю в напрямку до сітки, від сітки, вздовж сітки. Закінчуються пересування зупинкою та імітацією якого-небудь технічного прийому, ловінням чи кидком набивного м'яча чи виконанням технічного прийому.

В 12-14 років головна увага приділяється вдосконаленню навиків прийому і передачі м'яча зверху двома руками, набуттю навичку вмілого застосування прийому м'яча зверху і знизу залежно від конкретної ігрової ситуації. За період навчання спортсмени вивчають прийом м'яча зверху з падінням, прийом м'яча знизу однією рукою з падінням в сторону і перекатом на спину, підготовчі та підводячі вправи для прийому м'яча знизу однією рукою з падінням вперед на руки і перекатом на груди. В 12-14 років вони вже опановують цими прийомами настільки, що можуть їх застосовувати під час гри, залежно від ігрової ситуації [3, 31, 34, 35].

Приклад вправ для техніки:

1. Передача горизонтально в стінку за рахунок різких рухів кистями і пальцями рук, стоячи на місті, відходячи та наближаючись до стіни.
2. Тренер надсилає м'яч ударами та передачами, застосовуючи відволікаючі дії. Діти повинні своєчасно вийти до м'яча і передати м'яч тренеру так, щоб м'яч не перелетів через сітку.
3. Учні стоять в зонах 5, 6, 1. Тренер, стоячи на підставці, надсилає м'яч ударом через сітку, учні по чергово приймають м'яч.
4. Зустрічна передача м'яча з переходом після передачі в протилежну колону. Зустрічні колони розташовуються в зонах 2 і 4, 6 і 5, 1 і 2, 3 і 6, 4 і 5, 1 і 4.
5. Зустрічна передача м'яча через сітку. Без переходу та з переходом з колони в колону.
6. Передача м'яча назад в трійках. Перший гравець передає назад м'яч другому, другий – третьому, третій – першому, і т.д.

7. Передача м'яча в коло на стіні, одночасно дивлячись на цифри поряд з колом. Вправа розробляє периферичний зір.
8. Почергове ловіння та кидання двох набивних м'ячів, які одному гравцю кидають двоє гравців.
9. Теж саме, але гравець повинен один раз піймати і передати баскетбольний м'яч, а другий раз виконати верхню передачу волейбольного м'яча.
10. В парах. Один гравець підкидає м'яч над собою і високою передачею направляє м'яч другому гравцеві, який в стрибку передає м'яч назад першому. Передачі в подальшому виконуються вздовж сітки в зонах 2 і 3, 3 і 4.
11. Верхня передача м'яча через сітку в стрибку. Виконується після невеликого розбігу, як для нападаючого удару. Головне, щоб передача була зроблена у найвищій точці зльоту.
12. Теж саме, але м'яч потрібно направити у визначену ціль – певну зону на майданчику.

Що стосується навчання тактиці гри, то юні волейболісти 12-13 років розучують більш складні індивідуальні тактичні дії в нападі і захисті, а також взаємодію, на основі якої засвоюються потім групові та командні тактичні дії в нападі і захисті [13, 38]. Тактична підготовка юних волейболістів має важливе значення ще й тому, що для дітей з 13 років починаються більш серйозні змагання з волейболу. В цей період продовжується систематичний розвиток необхідних для тактичної підготовки якостей і здібностей.

Індивідуальні тактичні дії в захисті – вміння визначати можливу дію противника і напрям руху м'яча на свою сторону; вміння застосовувати спосіб прийому і передачі м'яча відповідно до напрямку і швидкості польоту м'яча з майданчика суперника (зверху чи знизу, без падіння чи з падінням); вміння при блокуванні визначати зону, звідки буде відбуватися нападаючий удар, і своєчасно зайняти положення для блокування [17, 18, 29, 38, 41].

Індивідуальні тактичні дії у захисті вивчаються в процесі виконання вправ по техніці, а також у вправах по тактиці:

1. Тренер підкидає м'яч перед собою і виконує нападаючий удар, тобто передачею надсилає м'яч за 2-3 м від учня, який, відповідно приймає м'яч від удару чи здійснює страховку.
2. В парах. Один гравець підкидає м'яч вгору і в стрибку з розбігу виконує нападаючий чи тихий хибний удар, другий – захищається.
3. Теж саме, але гравців розділяє сітка.
4. Тренер чергує верхні подачі і нижні, гравці (двоє чи троє) стараються завчасно визначити, яка буде подача, і відповідно до неї, прийняти найбільш зручне положення для прийому м'яча.
5. Прийом м'яча почергово зверху з нападом і знизу після нападаючих ударів. Вправа виконується в парах без сітки і при ударах через сітку.
6. Тренер з м'ячем розташовується в зоні 3, а в зонах 4 і 2 знаходяться нападники. На протилежній стороні в зоні 3 стоїть на складених матах блокуючий. Тренер підкидає м'яч над собою і передачею надсилає м'яч для удару в зону 4 чи 2. Блокуючий повинен своєчасно встигнути до місця удару.
7. Теж саме, але блокуючий знаходиться на майданчику.
8. Першою передачею м'яч направляється в зону 3, з зони 3 – в зону 4 чи 2, звідки проводиться нападаючий удар. Блокуючий, спостерігаючи за суперником, повинен вчасно вийти до місця удару.
9. Теж саме, але в блокуванні беруть участь три гравці: під час удару із зони 4 блокують гравці, що стоять в зонах 3 і 2, під час удару із зони 2 – гравці зон 3 і 4.

Вивчення групових тактичних дій в захисті для підліткової групи продовжується вихованням у юних волейболістів тактичних вмінь взаємодії під час гри в захисті. Необхідно досягти того, щоб діти намагались обов'язково прийти на допомогу партнеру, який приймає м'яч в складних умовах. Особливе значення на цьому етапі навчання набуває вміння страхувати партнера [32].

Юні волейболісти 12-13 років повинні засвоїти: страховку під час нападаючого удару і блокування, розташування гравців на задній лінії при

блокуванні, прикриття слабого гравця при прийомі м'яча з подачі, взаємодія при груповому блокуванні [5, 11, 32, 37].

Навчання страховці при нападаючому ударі здійснюється у вправах для вивчення нападаючих ударів [6, 13]. Дітям необхідно засвоїти, що гравець в зоні 6 повинен виходити в зону партнера, що виконує нападаючий удар, на випадок, якщо м'яч від суперника зразу ж буде направлений в зону нападаючого. Сам нападник після удару не повинен залишатися біля сітки, що часто спостерігається під час гри підлітків, а йому необхідно швидко відійти назад. Можна використовувати таку вправу: м'яч через сітку передає тренер. Після нападаючого удару тренер передачею направляє другий м'яч в зону 4, а гравець зони 6 страхує партнера, виходячи в зону 4.

Навчання страховці під час блокування відбувається у вправах по вдосконаленню нападаючих ударів і блокування. Вміння страхувати при блокуванні виховується ще у вправах з метанням тенісного м'яча (хибна передача чи удар, відповідно до положення тенісної ракетки в руках тренера). Учні повинні навчитися виходити на страховку в зону гравця, що здійснює блокування. Велику роль під час страховки відіграє вміння передчасно визначати дії суперника і своєчасно виходити до місця хибної передачі [5, 9].

З розташуванням гравців на задній лінії і в зоні нападу під час постановки блока партнерами потрібно ознайомити учнів за допомогою наочних засобів (інтерактивні дошки, відеоматеріали, макети майданчиків). В тактичних вправах учнів знайомлять з різними ігровими положеннями і розташуванням гравців і навчають правильно діяти в цих положеннях.

Взаємодія в груповому блокуванні полягає в тому, щоб гравці навчились злагоджено стрибати на блок вдвох, не штовхаючи один одного, не торкались сітки. Учні повинні знати, що гравець в зоні 3 повинен закрити головний напрям удару, а гравці зон 4 і 2 стараються зайняти місце поряд з ним, щоб між руками блокуючих не міг проскочити м'яч. Навики взаємодії при блокуванні

виховуються вправами в груповому блокуванні, особливо тими, де блокуючі не знають, з якої зони (4 чи 2) буде проводитись нападаючий удар.

Навчати страховці партнера при прийомі ним м'яча від суперника потрібно у вправах, які містять прийом м'яча після подачі і нападаючого удару. У цих вправах той, хто страхує, розташовується в сусідній від захисника зоні і при прийомі м'яча виходить йому на допомогу.

Відмінною основою для навчання командним тактичним діям є надійне опанування навичкам групових дій гравців в захисті. Відмінною рисою командних тактичних дій є те, що під час гри взаємодіють не будь - які гравці, а конкретні гравці у визначеному розташуванні на волейбольному майданчику.

Командні дії пов'язані з вивченням тактичних комбінацій з тою чи іншою тактичною системою гри. Під час вивчення систем гри і тактичних комбінацій гравці готуються до участі в змаганнях. Завдання тренера – навчити юних волейболістів найкращим чином застосовувати під час гри свої здібності і набуті під час тренувань вміння і навички [3, 5, 15].

Підлітки 13-14 років повинні вивчати системи гри в захисті – коли гравець із зони 6 здійснює страховку в зоні нападу і коли під час своє подачі гравець зони 6 розташовується ближче до передньої лінії.

Щоб юні волейболісти могли застосовувати під час гри навички групових дій в захисті, необхідно навчити їх взаємодіяти в такому конкретному розташуванні гравців, в якому їм прийдеся діяти під час змагань. Під час виконання вправ по тактиці гравці повинні вивчити один одного, що дозволить їм під час гри ефективніше організувати захисні дії [13, 17].

В захисних діях команди велике значення мають правильні дії гравців зони 6. Часто під час гри новий гравець зони 6 розташовується в точці, через яку проходять основні напрями польоту м'яча при нападаючих ударах суперника. В такому положенні гравець зони 6 закриває собою нападаючого гравця суперника, що заважає партнерам в зонах 5 і 1 відстежувати дії нападника і утруднює їх підготовку до прийому м'яча. Крім того, як правило, гравець зони 6

старається відбити м'яч, що пролітає біля нього, але зробити цього не встигає і лише заважає партнерам в захисті.

Рекомендується змістити гравця зони 6 назад, ближче до передньої лінії. З однієї сторони це дасть можливість захистити одне з найбільш вразливих місць на майданчику (зона біля передньої лінії), а з іншої – дозволить захисникам краще діяти на прийомі м'яча. Гравець в зоні 3, якщо він не блокує нападаючий удар, відходить назад, щоб прийняти м'яч у випадку хибного кидка, а також коли м'яч після прийому захисником опускається на середину майданчика в незахищеному місці. Під час постановки блока гравцю зони 6 краще вийти вперед на страховку, але теж так, щоб не заважати грати в захисті гравцям 5 і 1 зони. Навики вмілих дій в захисті гравця зони 6 мають велике значення для тактичної підготовки волейболістів в подальшому.

Для вивчення систем гри і тактичних комбінацій застосовуються групові вправи в тактиці, в яких знаходять своє відображення вивчені індивідуальні тактичні дії і взаємодія гравців [4, 5, 26, 32]. В таких вправах, як правило, беруть участь дві групи гравців – команди. Під час окремих моментів гри вибірково вирішуються ті чи інші тактичні завдання.

При проведенні двосторонніх навчальних ігор систематично потрібно давати завдання учням, послідовно направляючи їх увагу на застосування під час гри вивчених технічних і тактичних дій. Для цього із загального часу на двосторонню гру виділяється 10-20 хвилин (чи партія) і багаторазово створюються відповідні умови для виконання технічного прийому чи тактичної дії. Спочатку дається одне завдання, потім два і більше. Але не потрібно в один і той же час пропонувати велику кількість завдань.

Корисно також давати завдання на всю гру, наприклад, в тій чи іншій ситуації застосувати визначений прийом (за завданням). В цьому випадку доцільно кожний раз при правильному виконанні завдання заохочувати команду додаванням очка. Якщо гравці зловживають в грі силовим нападаючим ударом, проявляють слабку активність в захисті, такі явища необхідно

обговорювати, інколи штрафуючи команду зняттям очка. Після гри з завданнями проводиться «вільна» гра, без визначених обмежень.

Необхідність систематичних завдань викликана ще й тим, що часто підлітки, опанувавши нападаючий удар, всі свої прагнення в грі доводять до одного: як можна сильніше послати м'яч через сітку [1, 5]. Це бажання домінує, і всі інші прийоми техніки підлітки не застосовують часто. Ігри з завданнями дозволяють попередити цю небезпечну властивість.

Типовими завданнями для навчальних ігор (робота в захисті) є:

1. Закривати під час блоку зону 5 при нападаючому ударі з зони 4 і зону 1 при ударі з зони 2.
2. Блокувати лише сильніших нападників (за вказівкою тренера проводити зміну нападників)
3. Блокувати лише вдвох
4. Змінювати розташування за сигналом тренера – гравець зони 3 чи відходить від сітки чи розташовується біля сітки.
5. Гравець зони 6 стоїть попереду на страховці чи відходить назад, до передньої лінії.
6. Зміна місць гравців лінії нападу (за вказівкою тренера) для організації нападаючих дій і блокування.
7. Застосування вивчених тактичних комбінацій і систем гри [1, 4, 13].

Система завдань під час гри має на меті виховати різносторонніх в технічному і тактичному відношенні волейболістів. Суттєве значення має визначення переможця в двосторонній грі. Тренер повинен враховувати не лише виграні партії та набрані бали, але і те, наскільки учасники грали різносторонньо і застосовували під час гри вивчені технічні прийоми і тактичні дії. Для цього потрібно періодично проводити комплексний залік, тобто поряд з виграними партіями враховувати і кількість технічних прийомів (їх різносторонність) під час гри, а також визначати дії гравців з точки зору їх тактичної необхідності [7, 12, 38, 41]. Все це має велике значення в підготовці

тактично грамотних волейболістів, що досконало володіють високою технікою гри.

3.3 Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів.

Контроль тактичної підготовленості спортсменів базується на аналізі загального обсягу тактики, що визначається за кількістю тактичних прийомів та їх комбінацій, які використовуються волейболістом або волейбольною командою під час тренувань та змагань; різносторонності тактики, яка характеризується різноманітністю дій і прийомів під час проведення атак та захисту; раціональності тактики, що характеризується кількістю тактичних дій, прийомів і їх поєднань, які приводять до позитивного результату (визначеного тренером); ефективності тактики, яка визначається відповідністю застосованих волейболістом техніко-тактичних дій його індивідуальним здібностям [5, 6, 32, 38]. Під час етапного контролю тактичної підготовленості можна простежити основні особливості становлення тактичної майстерності окремих волейболістів і волейбольних команд. Під час поточного контролю оцінюється тактика волейболістів і волейбольних команд в окремих поєдинках, змаганнях, іграх, стартових поєдинках з визначеними суперниками, в умовах багатоденних турнірних змагань. Під час оперативного контролю оцінюється тактична майстерність окремих спортсменів і команд в процесі тренувальних занять і змагань [5, 38].

Технічну підготовленість юних волейболістів 12-13 років оцінюють за двома показниками: перший – арсенал технічних прийомів і способів їх виконання, і другий – результати виконання контрольних випробувань по технічній підготовці [2, 4, 13].

Прийоми гри в захисті для волейболістів 12 років:

-переміщення – стрибки, падіння – на місці і після переміщення; поєднання переміщень, зупинок, падінь і стрибків;

-передачі – зверху двома руками: в стінку стоячи, сидячи, лежачи, під час переміщення, поєднуючи ці дії; стоячи спиною біля сітки; з наступним падінням назад і перекатом на спину;

-прийом м'яча – зверху двома руками: передача з відстані 8-10 м через сітку, нижньої подачі, з наступним падінням і перекатом – від передачі, удару однією рукою стоячи, передачі в стрибку через сітку; знизу двома руками: верхньої прямої подачі, нападаючого удару, передачі в стрибку через сітку; знизу однією рукою з наступним падінням і перекатом в сторону на стегно і спину, м'яч кидає партнер;

-блокування – одиночне ударів із зон 4 і 2 в зони 5 і 1 відповідно з високих і низьких передач, з зони 3 в зону 5.

Прийоми гри в захисті для волейболістів 13 років:

-переміщення – пересування з максимальною швидкістю і чергування способів, поєднання з зупинками, падіннями, імітацією прийомів гри в нападі і захисті;

-передачі – зверху двома руками: стоячи лицем і спиною біля сітки і з глибини майданчика для удару, з наступним падінням і перекатом на спину, м'яч передати в задню зону, в стрибку: вперед-вверх паралельно до сітки на точність, вверх-назад з зони 3 в зону 2;

-прийом м'яча – зверху двома руками, знизу двома руками і однією рукою в опорному положенні і з наступним падінням: від подачі, передачі в стрибку, нападаючого удару, м'яча, відбитого сіткою;

-блокування – одиночне прямих ударів, ударів з переводом в зонах 4, 2, 3; групове блокування ударів із зони 4 і 2 по діагоналі з високих і середніх передач.

Виконання контрольних нормативів по технічній підготовці дають можливість отримати кількісні показники, за якими можна робити висновок про ступінь опанування основними прийомами гри.

Таблиця 3.1

**Контрольні вправи та нормативи для оцінки технічної
підготовленості в захисті.**

№	Вправи	Вік волейболіста	
		12 років	14 років
1	Друга передача на точність -стоячи лицем за напрямом -стоячи спиною за напрямом	2-3/4 3-2/3	2-4/3 3-2/3
2	Передача в стрибку -двома руками через сітку -двома руками вздовж сітки	4-4/3 2-3/3	4-4/4 2-3/4
3	Передача зверху біля стіни, стоячи лицем і спиною (поворот на 180°)	4	5
4	Передача біля стіни стоячи і сидячи (чергування)	5	6
5	Прийом подачі і перша передача -із зони 6 в зону 3 (відстань 4 м) -із зони 5 в зону 3 (відстань 6 м)	3 2	4 3
6	Блокування одиночне (о), групове (г) -удари із зони 2 в зону 1 -удари із зони 4 в зони 1-6	о/2 о/2	г/2 г/2

Примітка. Передачі: в числівнику вказано, із якої зони в яку, в знаменнику – показник, який вимагається.

Зміст контрольних нормативів:

- 1.Точність передачі: створюють умови, при яких можна отримати кількісні результати – встановлюють обмеження відстані і висоти передачі. Кожний учень виконує по 5 спроб: враховується кількість передач, що відповідають вимогам, а також якість виконання передачі.
- 2.Передача зверху біля стіни: , стоячи, сидячи, стоячи лицем чи спиною: враховується максимальне число серій, яке може виконати учень(для кожного віку встановлено мінімальну кількість серій).
- 3.Точність першої передачі(прийом м'яча): ставиться мета – визначити степінь володіння навиком прийому подачі. Подачу виконують в зону, де знаходиться учень. Кожному учневі дається 5 спроб з верхньої подачі. Враховують кількість попадань і якість виконання.
- 4.Блокування: при одиночному учень розташований в зоні 3 і в момент передачі на удар виходить у відповідну зону для постановки блока (відомо напрям удару і висота передачі). При груповому блокуванні учні розташовуються кожний в

своїй зоні: під час удару із зони 4 – в зонах 3 і 2, при ударі з зони 2 – в зонах 3 і 5. Кожному учневі дається 5 спроб.

Рівень технічної підготовленості юних волейболістів контрольної та експериментальної груп за показниками, описано в таблицях 3.2, 3.3.

Таблиця 3.2

Результати тестувань показників технічної підготовленості на початку експерименту.

Учень	Друга передача стоячи лицем за напрямом		Друга передача стоячи спиною за напрямом		Передача в стрибку двома руками через сітку		Передача в стрибку двома руками вздовж сітки		Передача зверху біля стіни, стоячи лицем і спиною		Передача біля стіни стоячи і сидячи		Прийом подачі і перша передача -із зони 6 в зону 3(відстань 4 м)		Прийом подачі і перша передача із зони 5 в зону 3 (відстань 6 м)		Блокування групове -удари із зони 2 в зону 1		Блокування групове -удари із зони 4 в зону 1-6	
	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ
1	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	5	4	3	2	2	2	1	1	2	1
2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	1	1
3	2	4	2	3	3	2	4	5	4	5	6	6	4	3	3	3	2	1	2	2
4	3	2	3	2	3	4	4	4	4	6	5	5	2	4	3	4	1	3	2	1
5	4	3	3	4	4	3	3	2	4	5	5	5	3	5	3	3	3	3	2	2
6	3	3	3	3	5	4	3	3	3	3	4	5	3	3	2	3	1	2	1	2
7	2	2	4	2	2	3	2	4	4	5	5	6	4	4	2	1	1	2	2	1
8	2	2	2	1	4	4	4	3	4	5	5	6	4	3	3	2	2	3	2	1
9	3	1	3	3	2	3	3	3	4	4	4	6	3	2	3	2	2	2	1	3
10	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	5	6	4	3	3	2	1	2	2	2
11	3	3	2	4	3	3	3	3	4	6	5	5	5	3	1	2	3	1	1	3
12	1	4	2	2	4	4	3	3	4	6	5	5	3	3	3	1	2	1	1	2
13	2	1	2	2	3	5	3	3	5	4	6	4	3	4	3	3	2	2	2	2
14	2	2	1	3	4	2	4	2	4	5	4	5	3	4	2	2	2	2	1	3
15	1	3	3	2	2	3	3	4	4	3	5	5	3	3	2	3	1	2	1	2
середнє значенн я	2,3	2,5	2,5	2,5	3,1	3,2	3,2	3,3	3,9	4,4	4,9	5,1	3,3	3,2	2,5	2,4	1,7	1,9	1,5	1,9
динамік а	+0,2		0		+0,1		+0,1		+0,5		+0,3		-0,1		-0,1		+0,2		+0,4	

Таблиця 3.3

Результати тестувань показників технічної підготовленості в кінці експерименту.

Учень	Друга передача стоячи лицем за напрямом		Друга передача стоячи спиною за напрямом		Передача в стрибку двома руками через сітку		Передача в стрибку двома руками вздовж сітки		Передача зверху біля стіни, стоячи лицем і спиною		Передача біля стіни стоячи і сидячи		Прийом подачі і перша передача -із зони 6 в зону 3(відстань 4 м)		Прийом подачі і перша передача із зони 5 в зону 3 (відстань 6 м)		Блокування групове -удари із зони 2 в зону 1		Блокування групове -удари із зони 4 в зони 1-6	
	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ
1	2	3	3	3	4	4	3	4	5	5	6	6	3	4	3	3	2	2	3	2
2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	6	5	6	4	4	2	5	2	3	2	2
3	2	4	2	3	3	4	4	5	4	7	6	6	3	5	3	5	2	2	3	2
4	3	4	3	5	4	4	4	5	5	6	5	7	4	5	3	4	2	3	2	3
5	4	3	3	4	4	5	3	4	4	7	5	7	3	5	2	3	3	3	2	3
6	3	3	3	3	5	5	3	3	3	5	6	7	3	5	2	3	1	4	1	3
7	3	4	5	4	4	5	4	4	4	5	6	8	4	5	3	3	1	4	2	4
8	3	4	2	4	4	4	4	4	4	6	5	7	4	4	3	4	2	3	2	4
9	3	3	3	3	4	3	3	4	4	6	5	8	4	4	3	4	2	4	3	3
10	2	4	3	3	3	4	3	4	5	5	5	6	4	3	3	2	2	2	2	2
11	3	3	2	5	3	3	3	3	4	5	6	7	5	4	2	3	3	2	2	3
12	3	4	2	5	5	4	4	4	4	7	5	5	4	3	4	3	3	2	1	3
13	2	2	3	3	3	6	3	4	6	5	7	6	3	5	3	3	4	2	2	2
14	3	3	3	3	4	4	5	5	4	7	5	7	4	5	3	4	2	3	2	3
15	3	3	3	4	3	4	3	5	5	5	6	7	4	4	2	4	1	4	1	4
середнє значення	2,8	3,3	2,9	3,7	3,7	4,2	3,5	4,1	4,3	5,8	5,5	6,7	3,7	4,3	2,7	3,5	2,1	2,9	2,0	2,9
динаміка	+0,5		+0,8		+0,5		+0,6		+1,5		+1,2		+0,6		+0,8		+0,8		+0,9	

Динаміку середніх значень виконання нормативів по технічній підготовленості волейболістів контрольної та експериментальної групи показано в таблицях 3.4, 3.5, 3.6, 3.7.

Таблиця 3.4

Зміна середніх значень показників (у разях) для контрольної групи.

№	Норматив	Початок	Кінець	Динаміка	
				разів	%
1	Друга передача стоячи лицем за напрямом	2,3	2,8	+0,5	+18
2	Друга передача стоячи спиною за напрямом	2,5	2,9	+0,4	+14
3	Передача в стрибку двома руками через сітку	3,1	3,7	+0,6	+16
4	Передача в стрибку двома руками вздовж сітки	3,2	3,5	+0,3	+8
5	Передача зверху біля стіни, стоячи лицем і спиною	3,9	4,3	+0,4	+9
6	Передача біля стіни стоячи і сидячи	4,9	5,5	+0,6	+11
7	Прийом подачі і перша передача із зони 6 в зону 3(відстань 4 м)	3,3	3,7	+0,4	+11
8	Прийом подачі і перша передача із зони 5 в зону 3 (відстань 6 м)	2,5	2,7	+0,2	+7
9	Блокування групове ударів із зони 2 в зону 1	1,7	2,1	+0,4	+19
10	Блокування групове ударів із зони 4 в зони 1-6	1,5	2,0	+0,5	+25
	Середнє значення				+13,8

Таблиця 3.5

**Зміна середніх значень показників технічної підготовленості (у відсотках)
для контрольної групи.**

№	Норматив	Початок, %	Кінець, %	Динаміка %
1	Друга передача стоячи лицем за напрямом	77	93	+16
2	Друга передача стоячи спиною за напрямом	83	97	+14
3	Передача в стрибку двома руками через сітку	78	93	+15
4	Передача в стрибку двома руками вздовж сітки	80	88	+8
5	Передача зверху біля стіни, стоячи лицем і спиною	78	86	+8
6	Передача біля стіни стоячи і сидячи	82	92	+10
7	Прийом подачі і перша передача із зони 6 в зону 3(відстань 4 м)	83	93	+10
8	Прийом подачі і перша передача із зони 5 в зону 3 (відстань 6 м)	83	90	+7
9	Блокування групове ударів із зони 2 в зону 1	85	105	+20
10	Блокування групове ударів із зони 4 в зони 1-6	75	100	+25
	Середнє значення	80,4	93,7	+13,3

Для волейболістів контрольної групи динаміка зміни показників становить +13,3 %. До початку експерименту середній показник виконання нормативів становить 80,4 %, в кінці експерименту – 93,7%.

Таблиця 3.6

**Зміна середніх значень показників технічної підготовленості (у разях) для
експериментальної групи.**

№	Норматив	Початок	Кінець	Динаміка	
				разів	%
1	Друга передача стоячи лицем за напрямом	2,5	3,3	+0,8	+24
2	Друга передача стоячи спиною за напрямом	2,5	3,7	+1,2	+32
3	Передача в стрибку двома руками через сітку	3,2	4,2	+1,0	+24
4	Передача в стрибку двома руками вздовж сітки	3,3	4,1	+0,8	+20
5	Передача зверху біля стіни, стоячи лицем і спиною	4,4	5,8	+1,4	+34
6	Передача біля стіни стоячи і сидячи	5,1	6,7	+1,6	+24
7	Прийом подачі і перша передача із зони 6 в зону 3(відстань 4 м)	3,2	4,3	+1,1	+26
8	Прийом подачі і перша передача із зони 5 в зону 3 (відстань 6 м)	2,4	3,5	+1,1	+31
9	Блокування групове ударів із зони 2 в зону 1	1,9	2,9	+1,0	+34
10	Блокування групове ударів із зони 4 в зони 1-6	1,9	2,9	+1,0	+34
	Середнє значення				+28,3

Для волейболістів експериментальної групи відсоток виконання нормативів на початку експерименту становить 85,2%, а в кінці експерименту – 118,4%. Динаміка зміни показників становить +33,2 %.

Таблиця 3.7

**Зміна середніх значень показників технічної підготовленості
(у відсотках) для експериментальної групи.**

№	Норматив	Початок,	Кінець,	Динаміка,
---	----------	----------	---------	-----------

		%	%	%
1	Друга передача стоячи лицем за напрямом	83	110	+27
2	Друга передача стоячи спиною за напрямом	83	123	+40
3	Передача в стрибку двома руками через сітку	80	105	+25
4	Передача в стрибку двома руками вздовж сітки	83	103	+20
5	Передача зверху біля стіни, стоячи лицем і спиною	88	116	+28
6	Передача біля стіни стоячи і сидячи	85	112	+27
7	Прийом подачі і перша передача із зони 6 в зону 3(відстань 4 м)	80	108	+28
8	Прийом подачі і перша передача із зони 5 в зону 3 (відстань 6 м)	80	117	+37
9	Блокування групове ударів із зони 2 в зону 1	95	145	+50
10	Блокування групове ударів із зони 4 в зони 1-6	95	145	+50
	Середнє значення	85,2	118,4	+33,2

Результати тестувань по технічній підготовленості показують перевагу учасників експериментальної групи над учасниками контрольної групи у загальній кількості 14,5 % (зміна середніх значень показників для експериментальної групи становить 28,3 %; зміна середніх значень показників для контрольної групи становить 13,8 %). Детальний аналіз виконання контрольних вправ волейболістами експериментальної групи показує максимальний приріст середніх значень показників в кінці експерименту на рівні 32-34 % для наступних вправ: передача м'яча зверху біля стіни; блокування групове; друга передача стоячи спиною за напрямом. Мінімального значення приросту набула вправа передачі в стрибку двома руками вздовж сітки. Для контрольної групи максимальним є приріст (25 %) для вправи – блокування групове, мінімальним є значення для вправи – прийом подачі і перша передача із зони 5 в зону 3.

Аналізуючи результати тестувань юних волейболістів на початку та в кінці експерименту бачимо, що на початку експерименту різниця між значеннями учасників контрольної та експериментальної груп є незначною, максимум різниці середніх значень становить 0,5 разів, а вправа – прийом подачі і перша передача – характеризується перевагою учасників контрольної групи. В кінці експерименту перевага середніх значень експериментальної групи над контрольною групою становить від 0,5 до 1,2 разів.

Зміна середніх значень показників для контрольної та експериментальної груп характеризується збільшенням значень по всіх контрольних нормативах щодо технічної підготовки. Це свідчить про результативне проведення підготовчого процесу та оптимальне застосування тренувальних прийомів та вправ.

Рівень тактичної підготовленості юних волейболістів 12-14 років оцінюється за двома показниками: об'єм тактичних дій – індивідуальних, групових, командних, в нападі і захисті на основі розробленої програми, і результати виконання контрольних випробувань по тактичній підготовці. Тактичні дії виконують у вправах по тактиці (поза грою), під час фрагментів гри, під час двосторонньої гри.

Для дітей 12 років:

- індивідуальні – вибір способу прийому м'яча: зверху чи знизу у відповідності до напрямку і швидкості польоту м'яча від подачі (верхньої – знизу, від нижньої – зверху); вибір прийому м'яча на задній лінії чи вихід на страховку при обманних передачах суперника;
- групові – прикриття слабого гравця при прийомі подачі і нападаючих ударів; зміщення гравця зони 6 вперед (страховка) чи назад, щоб не закривати гравців зон 5 і 1, що приймають м'яч в захисті;
- командні – чергування розташування гравців в зоні 3: біля сітки і біля лінії нападу, прийом м'яча від верхньої подачі і передача в залежності від того, де знаходиться гравець зони 3: біля сітки – м'яч першою передачею йому, відтягнутий – м'яч в зону 2.

Для дітей 14 років:

- індивідуальні – при блокуванні правильно вибрати місце і своєчасно виконати стрибок; вибір способу прийому м'яча знизу від нападаючих ударів і на страховці;
- групові – страховка блокуючого і нападаючого гравців гравцем зони 6; страховка гравцем зони 5 зони 6 при системі гри кутом вперед; вихід гравців

зон 3 і 2, 3 і 4 до місця нападаючого удару для блокування вдвох і своєчасний стрибок;

- командні – варіанти розташування при прийомі подачі, коли другу передачу виконують гравці зон 3, 2 і 4; гра в захисті, коли гравець зони 6 здійснює страховку блокуючого в зоні нападу.

Контрольні нормативи по тактичній підготовленості для волейболістів 12-14 років, за якими проводилось тестування, наведено в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Контрольні нормативи по тактичній підготовленості.

№	Вправи	Вік волейболіста	
		12 років	14 років
1	Прийом подачі(командою), друга передача із зони 3 в зону 4 чи 2(за завданням тренера)	3	4
2	Вибір способу прийому м'яча: зверху, знизу, з падінням – по завданню тренера, в момент удару (стоячи, однією рукою)	8	10
3	Прийом від нападаючого удару чи вихід на страховку (нападники в різному порядку чергують удари, імітацію удару, «обман»)	-	3
4	Блокування одиночне і групове: а) нападаючих ударів із зон 4, 3, 2 з другої передачі б) нападаючих ударів із однієї зони, але в двох напрямках(почергово)	4	5
		3	4
5	Організація захисних дій по системі кутом вперед і кутом назад за завданням після подачі	4	5

Пояснення до таблиці:

1. Дії при прийомі м'яча в полі: головне – вибір способу дії відповідно до завдання чи сигналу тренера. Перше – вибір способу прийому м'яча. Дається 10 спроб. Враховується кількість правильних спроб і якість прийому. Друге – вибір способу дії: прийом м'яча від нападаючого удару чи вихід до сітки на страховку і прийом м'яча з «скидки». Дається 10 спроб. Враховується кількість правильно виконаних завдань і якість прийому м'яча.

2. Дії при одиночному блокуванні: основна вимога – виявити вміння учнів при блокуванні вибрати місце, визначити напрям удару і своєчасно поставити руки на шляху м'яча. Перше – визначити зону, звідки буде проводитись удар. Друге – визначити напрям удару. Дається 10 спроб в кожному випробуванні. Враховується кількість правильно виконаних завдань і якість блокування.

3. Командні дії в захисті: вимога – командні дії при побудові захисних дій по системі кутом вперед і кутом назад. Чергуються удари з різних зон і в різних напрямках, обманні удари і скидки. Дається 10 спроб. Враховують кількість правильно виконаних дій і помилок.

По вказаних у таблиці 3.8 вправах проведено тестування волейболістів по тактичній підготовленості у контрольній та експериментальній групах на початку та в кінці експерименту. Результати тестувань наведено у таблицях 3.9, 3.10.

Таблиця 3.9

Результати тестувань показників тактичної підготовленості на початку експерименту.

Учень	Прийом подачі		Вибір способу прийому м'яча		Прийом від нападаючого удару		Блокування з другої передачі		Блокування в двох напрямках		Організація захисних дій	
	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ
1	3	3	8	10	3	3	4	5	3	4	4	3
2	4	3	10	9	2	2	5	3	4	3	5	3
3	5	4	9	8	3	2	4	4	3	5	4	5
4	4	4	8	9	2	4	3	3	3	4	5	4
5	4	3	9	7	3	3	3	5	4	3	3	3
6	3	4	7	8	3	2	4	4	5	5	5	4
7	4	5	8	9	2	1	4	4	3	3	4	5
8	3	3	10	9	2	2	3	4	2	4	4	3
9	2	4	8	10	1	2	4	3	3	4	4	4
10	4	5	9	8	3	3	4	3	4	3	3	5
11	3	4	9	9	2	4	5	3	5	3	4	4
12	4	4	10	7	2	2	4	4	2	4	5	3
13	3	3	9	11	3	3	4	4	3	3	4	5
14	4	4	7	8	2	2	4	5	3	4	4	3
15	3	3	8	8	3	1	3	3	2	3	2	4
Середнє значення	3,5	3,7	8,6	8,7	2,4	2,4	3,9	3,8	3,3	3,7	4,0	3,9
Різниця	+0,2		+0,1		0		-0,1		+0,4		-0,1	

Таблиця 3.10

Результати тестувань показників тактичної підготовленості в кінці експерименту.

Учень	Прийом подачі		Вибір способу прийому м'яча		Прийом від нападаючого удару		Блокування з другої передачі		Блокування в двох напрямках		Організація захисних дій	
	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ	контр	експ
1	3	5	8	10	3	3	4	5	3	4	4	5
2	4	3	10	12	2	3	5	5	4	4	5	7
3	5	4	9	9	3	3	4	4	3	6	4	5
4	4	4	8	9	2	4	3	5	3	4	5	4
5	4	4	10	10	4	3	5	5	4	5	5	5
6	3	4	7	12	3	2	4	4	5	5	5	5
7	4	6	8	10	3	4	4	5	3	5	4	5
8	3	6	10	9	2	4	3	7	3	4	4	6

9	4	4	8	10	2	3	4	6	3	4	4	4
10	4	5	9	9	3	3	5	6	4	5	5	5
11	4	4	9	10	2	5	5	4	5	3	4	4
12	4	6	10	9	2	5	6	4	4	4	5	5
13	3	5	10	11	3	3	4	5	3	3	5	6
14	4	4	7	12	4	3	4	7	3	4	4	5
15	3	5	9	10	3	3	5	5	4	6	5	6
Середнє значення	3,7	4,6	8,8	10,1	2,7	3,4	4,3	5,1	3,6	4,4	4,5	5,1
Різниця	+0,9		+1,3		+0,7		+0,8		+0,8		+0,6	

Зміну середніх значень виконання нормативів по тактичній підготовленості волейболістами контрольної та експериментальної групи наведено в таблицях 3.11, 3.12, 3.13, 3.14.

Таблиця 3.11

Зміна середніх значень показників тактичної підготовленості (у разях) для контрольної групи.

№	Норматив	Початок	Кінець	Динаміка	
				разів	%
1	Прийом подачі	3,5	3,7	+0,2	+5
2	Вибір способу прийому м'яча	8,6	8,8	+0,2	+2
3	Прийом від нападаючого удару	2,4	2,7	+0,3	+11
4	Блокування з другої передачі	3,9	4,3	+0,4	+9
5	Блокування в двох напрямках	3,3	3,6	+0,3	+8
6	Організація захисних дій	4,0	4,5	+0,5	+11
	Середнє значення				+7,7

Таблиця 3.12

Зміна середніх значень показників тактичної підготовленості (у відсотках) для контрольної групи.

№	Норматив	Початок, %	Кінець, %	Динаміка, %
1	Прийом подачі	88	93	+5
2	Вибір способу прийому м'яча	86	88	+2
3	Прийом від нападаючого удару	80	90	+10
4	Блокування з другої передачі	78	86	+8
5	Блокування в двох напрямках	83	90	+7
6	Організація захисних дій	80	90	+10
	Середнє значення	82,5	89,5	+7

Середнє значення показника виконання нормативів по тактичній підготовленості для волейболістів контрольної групи до початку експерименту становить 82,5 %. Після проведення експерименту даний показник збільшується на 7% і становить в кінці експерименту 89,5%.

Таблиця 3.13

Зміна середніх значень показників тактичної підготовленості (у разях) для експериментальної групи.

№	Норматив	Початок	Кінець	Динаміка	
				разів	%
1	Прийом подачі	3,7	4,6	+0,9	+20
2	Вибір способу прийому м'яча	8,7	10,1	+1,4	+14
3	Прийом від нападаючого удару	2,4	3,4	+1,0	+29
4	Блокування з другої передачі	3,8	5,1	+1,3	+25
5	Блокування в двох напрямках	3,7	4,4	+0,7	+16
6	Організація захисних дій	3,9	5,1	+1,2	+24
	Середнє значення				+21,3

Таблиця 3.14

Зміна середніх значень показників тактичної підготовленості (у відсотках) для експериментальної групи.

№	Норматив	Початок, %	Кінець, %	Динаміка, %
1	Прийом подачі	93	115	+22
2	Вибір способу прийому м'яча	87	101	+14
3	Прийом від нападаючого удару	80	113	+33
4	Блокування з другої передачі	76	102	+26
5	Блокування в двох напрямках	93	110	+17
6	Організація захисних дій	78	102	+24
	Середнє значення	84,5	107	+22,5

Для волейболістів експериментальної групи середнє значення показника виконання нормативів до початку експерименту становив 84,5 %. Після закінчення експерименту тестування засвідчили збільшення даного показника на 22,5%. Середнє значення виконання нормативів для експериментальної групи в кінці експерименту становить 107%.

Результати тестувань юних волейболістів по тактичній підготовленості показують перевагу учасників експериментальної групи над учасниками контрольної групи у загальній кількості 13,6 % (зміна середніх значень

показників для експериментальної групи становить 21,3 %, зміна середніх значень показників для контрольної групи становить 7,7 %).

Показники середніх значень виконання контрольних вправ на початку експерименту показують майже однаковий рівень підготовки волейболістів контрольної та експериментальної груп: різниця середніх значень становить від 0,1 до 0,4 разів. В кінці експерименту різниця середніх значень показників між учасниками контрольної та експериментальної груп становить від 0,6 до 1,3 разів, з перевагою учасників експериментальної групи.

Розглянувши детальніше в кінці експерименту досягнення волейболістів у експериментальній групі бачимо, що максимального результату (приріст на 29 %) досягнуто під час виконання прийому м'яча від нападаючого удару чи вихід на страховку. Для контрольної групи даний показник також є одним з найбільших – його приріст становить 11%. Найменшим значенням приросту (14 % для експериментальної групи, та 2% для контрольної групи) характеризується вправа щодо вибору способу прийому м'яча: зверху, знизу, з падінням – по завданню тренера, в момент удару (стоячи, однією рукою). Даний факт підтверджує, що для визначення вдалого способу прийому м'яча, волейболісти 13-14 років повинні мати достатню кількість практичних занять та теоретичної підготовки з залученням відеоматеріалів та їх аналізу, що і буде застосовано в процесі подальших тренувань.

Зміна середніх значень показників для контрольної та експериментальної груп характеризується збільшенням значень по всіх контрольних нормативах щодо тактичної підготовки. Це свідчить про результативне проведення підготовчого процесу та оптимальне застосування тренувальних прийомів та вправ.

Проаналізовано та узагальнено помилки, які найчастіше допускались юними волейболістами під час виконання контрольних вправ:

-при серійних передачах м'яча зверху двома руками над собою – м'яч приймався на надміру зігнуті руки, на рівні грудей або за головою; наявність

неузгодженості в рухах рук, ніг, тулуба; висота передачі могла бути нижче одного метра;

-при серійних передачах м'яча знизу над собою – м'яч приймався на зігнуті в ліктях руки; наявність неузгодженості в рухах рук, ніг, тулуба; висота передачі могла бути нижче одного метра;

-під час виконання прямої верхньої подачі із-за лицьової лінії у вказану, праву чи ліву сторони майданчика – велика кількість (більше 50 %) не виконаних подач на вказану частину майданчика;

-при нападаючому ударі через сітку з будь-якої зони з верхньої передачі (в стрибку чи без стрибка) – несвоєчасний вихід до м'яча; під час стрибка зігнуті ноги; неправильний замах рукою; удар виконано з недостатньою силою.

В подальшому при плануванні занять враховано результат аналізу допущених помилок та розроблено заходи щодо їх зменшення та попередження.

Узагальнюючи весь матеріал, можна зупинитись на наступних принципах підготовки юних волейболістів 12-14 років:

-атлетична підготовка повинна бути різносторонньою, але не проводитись у відриві від самої гри. Вона створює основи техніко-тактичної підготовки та розвитку спортсменів;

-потрібно дотримуватись вимог періодичного спортивно-медичного контролю;

-техніка – стержень підготовки, і перш за все в юнацькому віці. Вдосконалювати її необхідно так довго, ретельно та різносторонньо, як тільки це можливо;

-молодий волейболіст повинен з перших кроків вчитись «бачити» і думати під час тактичної підготовки;

-основними формами тренувань є командні і групові тренування (виховання командного духу);

-гарно тренованого молодого спортсмена відрізняє універсальність технічного вміння, тобто він не являється вузьким спеціалістом – в той же час відмінно володіє технікою;

-тренер, який працює з підлітками, повинен будувати свою роботу з розрахунку на перспективу, тобто його вимоги повинні рости поступово і постійно. Якщо цього немає, то юний спортсмен хоч і може рано досягти запланованих результатів, але, ставши дорослим, не зможе досягти своїх можливих найвищих показників.

ВИСНОВКИ

Отже, аналіз літературних джерел довів, що на різних етапах тренування волейболістів поряд з іншими якостями, техніко-тактична підготовка є однією з основних.

Для ігрової діяльності у волейболі характерними є умови боротьби на майданчику, які швидко змінюються, які знаходяться під неупинним контролем суперника, що, в свою чергу, намагається зруйнувати прийоми захисту, а в нападі нав'язати свій план гри і здобути перемогу. Кожен волейболіст має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задуми суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій [5, 12, 27].

Важливу роль у волейболі має технічна та тактична підготовленість спортсмена, яка включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Техніка гри в захисті має такі елементи: вихідні положення, переміщення, прийоми і блокування.

Під час планування тренувального процесу застосовано методичні рекомендації щодо організації ефективних занять для набуття та вдосконалення техніко-тактичної майстерності волейболістів. Під час навчання прийомам гри в волейбол використано відомі загальні дидактичні принципи:

послідовність, поступовість, доступність, регулярність, свідомість, наочність [6, 13, 35, 41].

Проведений експеримент показав, що важливим є розуміння методики навчання технічним прийомам. Сюди відноситься підбір вправ, послідовність їх застосування, кількість повторів, кількість тренувальних занять, характер методичних вказівок, а також контроль і оцінка процесу формування рухових навичок. Правильне розуміння умов ефективного та емоційного виконання рухових завдань, а також обґрунтована система оцінок формованої структури рухів, у значній мірі диктує вибір потрібних вправ, послідовність і частоту їх використання. Від правильності виконання вправи залежить, чи сформуються ефективні динамічні механізми рухових завдань, або чергові помилки у виконанні технічного прийому гри [3, 7, 32, 38].

У всьому процесі формування рухових навичок, а потім і дій, можна виділити кілька етапів, що мають свої цілі, завдання і методи. Перший етап навчання є найважливішим і визначає готовність до вивчення пропонованих прийомів. Інтерес до занять і організованість групи підвищується, якщо використовуються методи виконання вправ, що не є одноманітними, монотонними, виключають черги очікування свого підходу. Тому необхідно застосовувати фронтальний, а не потоковий метод організації заняття, а також круговий метод організації і зміну інвентарю у вправах, тому крім м'ячів потрібно використовувати різні пристосування в достатній кількості, щоб забезпечити ефективне виконання вправ. На другому етапі створюється загальне уявлення про вивчений технічний прийом. Для цього проходить демонстрація прийому, з можливим застосуванням відео-роликів або досвідчених високотехнічних гравців. Вказуються можливі помилки і аналізуються причин їх появи. В організації рухів починається пошук нових оригінальних технічних прийомів і шляхів подальшого підвищення технічної майстерності. На третьому етапі формуються динамічні механізми навичку виконання технічного прийому через підбирання вправ. Четвертий етап

формування досвіду виконання технічного прийому в простих, спеціально створених умовах. Відбувається формування навички цілісного виконання технічних прийомів, відбувається синтез відпрацьованих раніше елементів і механізмів, формується база рухів. П'ятий етап - етап закріплення і вдосконалення рухового навичу в групових вправах ігрового характеру. На цьому етапі ставиться завдання навчитися застосовувати освоєні навички виконання технічних прийомів без деформації рухової структури в групових вправах, що становлять собою певну ігрову ситуацію. Шостий етап - етап реалізації рухових навичок в іграх і змаганнях, підвищення надійності та ефективності їх застосування в рамках різноманітних тактичних побудов.

Правильний підбір підготовчих і підвідних вправ забезпечує спрощення умов та уваги до всього технічного прийому або складової його частини [35]. В даних умовах внаслідок стереотипності повторень легше утворюються стійкі нейронні зв'язки в центрах управління рухами. Таким способом швидше формуються динамічні механізми структури рухів, швидше стабілізується навик [30, 36]. В цілому, всі навчальні вправи для підвищення ефективності треба вибудовувати за схемою, близькою до основної ідеї програмованого навчання. Іншими словами, весь запланований матеріал ділиться на частини - етапи, пов'язані між собою послідовно і паралельно за правилом від «простого до складного».

Під час проведеного експерименту змодельовано заняття для техніко-тактичної підготовки юних волейболістів 12-14 років. Розроблено комплекс вправ та проведено тестування волейболістів контрольної та експериментальної групи по виконанню нормативів. Результат тестування показує ефективне та результативне застосування розроблених занять та методичних підходів до розвитку та підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрійчук Ю. М. Вплив секційних занять волейболом на руховий розвиток школярів 14-16 років / Ю. М. Андрійчук, В. В. Чижик, В. П. Романюк
// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.
- 2018.

- № 4. - С. 229-236.
2. Бойко Д. Зміст та значення фізичної підготовки у підготовці майбутніх волейболістів. Студентський науковий вісник. — К.: 2017. — № 42., с.154-155.
3. Бойчук Р. І. Взаємозв'язок показників координаційних здібностей та рівня технічної підготовленості юних волейболісток 10–12 років [Електронний ресурс] / Р. І. Бойчук // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. - 2020. - Вип. 11. - С. 97-102.
4. Бойчук Р. Технологія планування тренувальних навантажень координаційної спрямованості в юних волейболісток на етапі початкової підготовки / Р. Бойчук // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. - 2020. - Вип. 12. - С. 107-115.
5. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
6. Борисов О. О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу /Борисов О. О. -К. : ПП «Люскар», 2014. -664 с.
7. Булатова М. М. Розвиток фізичних якостей / М. М Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. - Київ, 2018. - Т. 1, гл. 5. - С. 175-296.
8. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. Фізичне

- виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці). № 1 (21), 2018. С.269-272
9. Вертель А. В. Особенности развития специальных двигательных способностей юных волейболистов 10–14 лет / А. В. Вертель // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2017. – № 12. – С. 106–108.
 10. Вертель А. В. Факторная структура антропометрических исследований юных волейболистов 10–14 лет / А. В. Вертель // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2018. – № 6. – С.171–174.
 11. Вертель О. В. Вплив навантажень швидкісно-силової направленості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10-14 років : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / О. В. Вертель; Харк. держ. акад. фіз. культури. - Х., 2018. - 21 с.
 12. Волков Е. П. Особенности адаптации к соревновательной деятельности игроков высокой квалификации волейбольных команд / Е. П. Волков // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : электрон. науч. конф. - Харьков, 2015. - С. 33-36.
 13. Волейбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / [укл. В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гаркуша, Л. В. Жула] ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерація волейболу України, Республіканський науково-методичний кабінет. – Київ : [б. в.], 2019. – 138 с
 14. Гаркуша С. В. Біомеханічна корекція швидкісно-силової

- підготовленості волейболістів високої кваліфікації у передзмагальний період : дис.. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / С. В. Гаркуша. – Х.: ХДАФК, 2015. – 177 с.
15. Галіздра А. А. Структура спеціальної фізичної підготовленості волейболістів / Галіздра А. А. // Теорія та методика фізичного виховання. - 2018. - №11. - С. 7-10.
 16. Гнатчук Я. І. Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів / Я. І. Гнатчук // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. - № 3. - 2016. - С. 3-6.
 17. Гнатчук Я. Фізичний розвиток та загальна фізична підготовленість кваліфікованих волейболістів // Спортивний вісник Придністров'я. - 2015. - №3. –с. 92 -95
 18. Довгопол Е. П. Удосконалення системи спортивної підготовки волейболістів у дитячо-юнацьких школах / Е. П. Довгопол, С. А. Абрамов // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2016. - Вип. 11. - С. 43-45.
 19. Ковцун В.І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юних волейболістів: Автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту. – Львів. – 2021. – 19 с.
 20. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2020. – 44 с.
 21. Линник А.М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. – К.: Національна академія статистики,

- обліку та аудиту. - 2018. - 58с.
22. Малойван Я. Підвищення фізичної підготовленості волейболістів 12- 13 років / Я. Малойван, А. Мицак, О. Ханюкова, О. Кіреєв // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 3. - С. 124-127.
 23. Малойван Я.В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів / Розробники: Я.В. Малойван, О.А Кіреєв, О.В.Мицак.- Дніпро: ПДАФКіС, 2019.-17 с.
 24. Мякота Д. А. Рівень фізичної підготовленості юних волейболістів 15- 16 років / Д. А. Мякота, В. В. Паєвський // Спортивні ігри. - 2017. - № 3. - С. 29-31.
 25. Носко М. О. Модельно-рейтингова оцінка фізичної підготовленості юних волейболістів 10 - 12 років на етапі початкового спортивного відбору / М. О. Носко, В. І. Синіговець // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - Х., 2021. - № 13. - С. 25-31.
 - 26.Осадчий О.В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп: Автореф. дис... канд.наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / О.В. Осадчий ; Харк. держ. акад. фіз. культури. — Х., 2017. — 23 с.
 - 27.Приходько В. В. Аналіз структури спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів старшого шкільного віку / В. В. Приходько, І. Б. Гринченко // Теорія та методика фізичного виховання. - 2019.- № 8. - С. 39-41.
 - 28.Прозар М. В. Характеристика функціональних особливостей організму волейболістів 12-15 років та рівень їх технічної майстерності під час виконання нападаючого удару / М. В. Прозар // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. - 2016. - Вип. 17. - С. 201-205.

29. Проходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів: Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: - К., 2020. - 16 с.
30. Салманг Х. Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12–14 років у позаурочний час віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Х. Р. Салман. – Х., 2016. –23 с.
31. Силка М. К., Паєвський В. В. Оцінка рівня технічної підготовленості юних волейболістів 10-11 років. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2018. № 5, с.104-106
32. Синіговець І. В. Критерії оцінки фізичної підготовки юних волейболістів на етапі початкової базової підготовки / І. В. Синіговець // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. -2014.-№10.- С. 19-25.
33. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. М. Сітовський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2018. – 20 с.
34. Стрельникова Є. Зміни показників технічної підготовленості волейболістів 10-11 років під впливом візуального сприйняття параметрів рухів / Є. Стрельникова, Ю. Горчанюк, О. Несен // Слобожанський науково- спортивний вісник. - 2018. - № 2. - С. 63-67.
35. Ханюкова О. Сучасні тенденції розвитку функціональних можливостей волейболістів 13-14 років / Ольга Ханюкова, Ярослав Малойван // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник

- наукових праць / Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, Інститут фізичного виховання і спорту. - Вінниця, 2016. - Вип.19, т. 2. - С. 414-418.
36. Чиботар А. Організація навчально-тренувальної роботи в секції ДЮСШ з волейболу. Студентський науковий вісник. —К.: 2017. — № 42., с.155-157
37. Швай О. Д. Роль швидкісно-силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10–14 років [Електронний ресурс] / О. Д. Швай, В. І. Поляковський, Л. В. Гнітецький, Є. Н. Приступа // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2021. - № 1. - С.73-76.
38. Шевченко К. А. Особливості тактичної підготовки волейболістів у ВНЗ. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). - Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. - с.84-86
39. Шевченко О. О. Зміни показників швидкісної та швидкісно-силової підготовленості у волейболістів 12-13 років / О. О. Шевченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2016. - № 2. - С. 132-135.
40. Шиян Б.М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. - Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2018 - 276 с.
41. Юркевич Т. Ф. Вікові зміни швидкісно-силової підготовленості юних волейболістів 10-13 років на етапі початкового навчання / Т. Ф. Юркевич // Слобожанський наук.-спорт. вісн . - 2017. - № 11. - С. 54-57.
42. Bobbert M. F and Van Soest AJ. Effects of muscle strengthening on

- vertical jump height: a simulation study. *Med Sci Sports Exerc* 1994. – P. 1012–1020.
43. Böhlke N. New insights in the nature of best practice in elite sport system management – exemplified organization of coach education // *New Stud Athlet* 2007. – P. 49–59.
44. Borresen J. and Lambert M.I. The quantification of training load, the training response and the effect on performance. *Sports Med* 2009. P. 779–795.
45. The Ways to Improve the Technical and Physical Training of 17–18 Year-Old Volleyball Players by Means of Weight Training Exercises / A.V. Novikov // *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 2018. – P. 2551–2554
46. Witvrouw, E. Suprascapular neuropathy in volleyball players / E. Witvrouw, A. Cools, R. Lysens, D. Cambier, G. Vanderstraeten, J. Victor, C. Sneyers, M. Walravens // *Br J Sports Med*. – 2000. – P. 174–180.