

## МІСЦЕ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ткачук С.М., Глухенька В.О., Бондарчук В.І, Дрозд І.С.

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У статті за допомогою методів педагогічного спостереження й аналізу документів планування визначено обсяг і співвідношення видів технічної підготовки юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки третього року занять.

**Ключові слова:** техніка нападу, техніка захисту, обсяг навантажень, юні волейболісти.

**Summary.** Tkachuk S.M., Hlukhenka V.O., Bondarchuk V.I, Drozd I.S. **The place of technical training in the training process of young volleyball players.** The amount and ratio of types of technical training of young volleyball players at the stage of preliminary basic training of the third year of classes is determined in the article using methods of pedagogical observation and analysis of planning documents.

**Key words:** attack technique, defense technique, volume of loads, young volleyball players.

**Вступ.** Волейбол є одним із найскладніших ігрових видів спорту [1, 6 та ін.]. Тут варто відзначити такі особливості, які відрізняють його від інших спортивних ігор. Зокрема, по-перше, техніка виконання всіх ігрових прийомів вимагає короткотривалого дотику до м'яча, що чітко регламентовано правилами, а їх порушення обумовлює програш розіграшу. По-друге, переважна більшість техніко-тактичних дій виконується в безопорному положенні – це невід'ємно стосується нападаючого удару та блокування, а також по більшій мірі подач і передач у стрибку, прийомів у падінні тощо. По-третє, кількість дотиків до м'яча є лімітованою – команді надається лише три дотики, в які потрібно вкласти, щоб ефективно прийняти м'яч від суперника й одночасно довести його до партнера, який в подальшому має спрямувати його нападнику для атаки [4, 5 та ін.]. Такий короткий аналіз специфіки волейболу дозволяє зробити однозначний

висновок, що технічна підготовка юних волейболістів є основою ефективної підготовки гравців [2, 3 та ін.].

Окреслене значення технічної підготовки у волейболі, а також обмежена кількість досліджень цієї проблематики на етапі попередньої базової підготовки, обумовили вибір теми дослідження.

**Мета дослідження** – визначити обсяг і співвідношення технічної підготовки в тренувальному процесі юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, аналіз документів планування, статистичний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз документів планування показав, що впродовж етапу попередньої базової підготовки щорічно збільшується сумарний обсяг тренувальних навантажень із 624 годин на рік упродовж першого року занять до 728 год – на другому, до 936 год – на третьому та до 1040 год – на четвертому-п'ятому роках. Розподіл компонентів тренування очевидно також зазнає змін як щодо обсягу, так і щодо співвідношення.

Третій рік навчання юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки, порівняно з другим роком занять, характеризується суттєвими змінами як обсягу, так і співвідношення компонентів тренування (рис. 1). Так, суттєвих змін у співвідношенні, порівняно з попереднім роком, не виявлено щодо теоретичної підготовки та педагогічного резерву, хоча і збільшився їх обсяг до 42 і 72 год відповідно. По інших компонентах тренування відзначаємо суттєві зміни не лише щодо обсягів, а й щодо співвідношення.

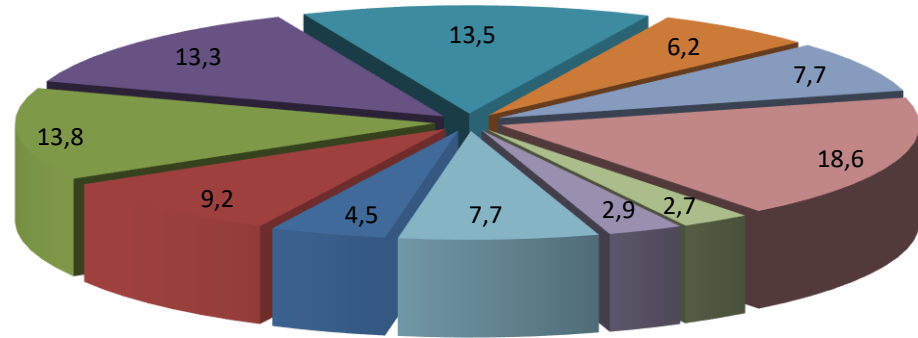


Рис. 1. Структура тренувального процесу юних волейболістів у річному макроциклі на етапі попередньої базової підготовки третього року занять, %

Технічна підготовка на третьому році занять складала найбільший обсяг серед усіх компонентів тренування – 251 год (26,8 %), з яких на техніку нападу відводилося 125 год (13,3 %), на техніку захисту – 126 год (13,5 %), при цьому їх співвідношення становило 49,8 і 50,2 %. У такому варіанті фізична підготовка за обсягом займала друге місце – відводилося 215 год (23,0 %), при цьому бачимо суттєву перевагу спеціальної фізичної підготовки, яка становила 129 год (13,8 %), над загальною фізичною підготовкою, обсяг якої склав 86 год (9,2 %). Дещо збільшилася частка тактичної підготовки – до 13,9 % (130 год), з яких на тактику нападу відводилося 58 год (6,2 %), а на тактику захисту – 72 год (7,7 %). Третє місце за обсягом навантажень упродовж третього року занять гравців складала інтегральна (ігрова) підготовка, на яку планувалося 174 год (18,6 %). Решта годин на третьому році занять розподілилися наступним чином: 25 год (2,7 %) складала інструкторська практика, 27 год (2,9 %) – тестування спортсменок, 72 год (7,7 %) – педагогічний резерв.

#### Список використаної літератури.

1. Валькевич О., Кузнецов В. Удосконалення нападаючого удару в юних волейболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. №. 3. С. 229-232.

2. Вербіцький С., Пітин М. Вимоги до технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць; за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 6 (151). С. 26-33.

3. Долгополов Д. О., Гужва Р. Г., Паєвський В. В. Вікові особливості технічної підготовки волейболістів. *Спортивні ігри*. 2016. № 1. С. 10-13.

4. Ковальчук А. А. Визначення рівня технічної підготовленості волейболісток за експертною оцінкою тренерів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118 (4). С. 75-78.

5. Щепотіна Н. Обґрунтування ефективності впровадження модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2017. № 1. С. 89-92.

6. Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Drachuk, A., Vozniuk, T., Asauliuk, I., Dmytrenko, S., Adamchuk, V., Polishchuk, V., Romanenko, V., & Blazhko, N. (2021). Model Morpho-Functional Characteristics of Qualified Volleyball Players. *Sport Mont*, 19(S2), 213-217. DOI: 10.26773/smj.210936

## РОЗДІЛ 3. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

### ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ КОЛІННОГО СУГЛОБУ, ЗАСОБИ ЇХ ЛІКУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ванцаровська В.Л., Гончарук Я.М.

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У статті розглянуто причини виникнення захворювань колінного суглобу, методи лікування та засоби фізичної реабілітації у період відновлення.

**Ключові слова:** захворювання колінного суглобу, засоби фізичної реабілітації.

**Summary.** Vantsarovska V. L., Honcharuk Ya. M. **Characteristics of diseases of the knee joint, their treatment and rehabilitation.** The article discusses the causes of knee joint diseases, methods of treatment and means of physical rehabilitation during the recovery period.

**Keywords:** diseases of the knee joint, means of physical rehabilitation.

**Вступ.** Колінний суглоб – одне з найбільших, рухливих і складно утворених зчленувань людського скелета. Він здатний витримати навантаження до 1 тони – на нього «тисне» власна вага тіла, а при виконанні рухів (біг, стрибки, спуск по сходах) осьове напруження зростає багаторазово. За статистикою, кожна третя людина старше 30 років хоча б раз в житті отримувала травму колінного суглоба, і кожен третій житель планети страждає від його патологій. З віком відсоток хворих збільшується. Сьогодні захворювання суглобів займають перше місце і можуть призводити до втрати працездатності, інвалідності [5].

**Мета дослідження** полягає у вивченні причини виникнення захворювань колінного суглобу, методів їх лікування та дієвих засобів, що використовуються у процесі фізичної реабілітації.