

Список використаних джерел:

1. Волков Л. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 290 с.
2. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов Киев : Олимпийская литература, 2003. 271 с.
3. Платонов В. И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Шиян Б. М. Папуша В. Г., Леськів А. Д. Шляхи підвищення рівня професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи в національній школі. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні*: матеріали I всеукр. наук.- практик. конф. Луцьк: Надстир'я, 1994. С.240–241.
5. Юрген Клоп: Биография величайшего тренера. Москва: Издательство «Э», 2018. 400 с.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Грінченко І. Б., Циганкова К. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Основною метою спортивного тренування є досягнення найкращих показників усіх видів підготовки та отримання найвищих спортивних досягнень. Фізична підготовленість спортсменів є одним з найважливіших складових успішності не тільки окремого гравця, а й усєї команди. Тому проблема знаходження найбільш раціональних і ефективних методів підвищення рівня фізичної підготовки постає перед тренерами кожного разу. Зараз винайдено дуже багато різних ефективних методів, зокрема метод колового тренування.

Однією з найголовніших відмінностей, що характеризує метод колового тренування є наявність так званих «станцій» на яких виконуються окремі вправи, що чергуються одна за одною по колу, а також наявність чіткої кількості та тривалості цих вправ. Тренувальний вплив занять спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Цей метод з кожним роком набуває популярності і виходить на новий рівень. Саме доступність і зрозумілість методу колових тренувань дає можливість його використання не тільки для підготовки професійних команд де є хороше фінансування, а й простим початківцям, де бюджет на закупки найновішого обладнання відсутній.

Удосконалення цього методу є актуальною проблемою сьогодення.

Метою дослідження є аналіз і обґрунтування використання методу колового тренування для підвищення фізичної підготовленості юних волейболістів.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати нинішнє уявлення щодо застосування методу колового тренування у процесі підготовки спортсменів з різних видів спорту;

2. Проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу з досліджуваної теми;

3. Виявити основні засоби оцінки фізичної підготовленості спортсменів.

Після огляду та аналізу спеціальної літератури виявлено, що використання колового тренування в процесі підготовки спортсменів була досліджена у різних видах спорту, таких як: баскетбол, дзюдо, футбол та ін. Ці дослідження дають підставу вважати використання методу колового тренування у тренувальному процесі актуальним.

Кафтанова Т. та Гусаковський О. у своїй роботі доводять ефективність методу колового тренування для підвищення рівня силових здібностей баскетболісток, розробивши для цього програму з використанням шести станцій, яка показала ефективну динаміку і сприяла значному покращенню показників [5, с. 46].

В. С. Добринський, Ж. С. Мудрик, О. О. Щербинська, досліджуючи вплив колового тренування на підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів-дзюдоїстів, дійшли висновку, що завдяки саме цьому методу можна суттєво підвищити показники швидко-силових якостей юних спортсменів. [4]

Програму колового тренування, розроблену І. М. Собко, В. В. Яковлевим, О. Г. Гулич рекомендують використовувати в навчально-тренувальному процесі юних футболістів, показники координаційної витривалості яких зросли [8, с. 204].

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури дав змогу виявити основні засоби оцінки фізичних якостей спортсменів. Для цього використані тести, необхідні для наступного етапу проведення дослідження:

Тестування сили:

1. Згинання розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд. Прийняти упор лежачи, по сигналу розпочати виконання вправи, паралельно тренер(або помічник) фіксує кількість повторювань, зроблених правильно.

2. Стрибок у довжину з місця. Вихованці по черзі повинні виконати стрибок у довжину, при виконанні стрибка носками не можна заступати за обмежувальну лінію, після фіксується показник довжини від лінії початку стрибка до п'яток спортсмена.

3. Піднімання тулуба з положення лежачи на животі. Використовується для визначення сили м'язів спини. Спортсмен лягає на живіт (обов'язково підкласти під живіт мат або килимок) руки кладе за голову. Партнер фіксує його ноги, після чого він піднімає тулуб і утримує його в цьому положенні протягом 10 с.

4. Стрибок у висоту. Стати боком біля стіни, витягнути одну руку вгору, зафіксувати результат, виконати стрибок з витягнутою рукою і зафіксувати результат, після чого від результату стрибка відняти результат першого вимірювання. Таким чином ми отримуємо показники висоти стрибка.

5. Метання набивного м'яча однією рукою. Стоячи на місці виконується метання набивного м'яча правою і лівою рукою, 3 спроби, найкращі результати фіксуються.

Тестування координації:

1. Стрибки на скакалці. За сигналом розпочати виконувати стрибки зі скакалкою, паралельно тренер(або помічник) підраховує кількість стрибків. Через 30 секунд вправа завершується.

2. Проба Ромберга. Вихованець встає рівно, одну ногу ставить вперед так, щоб п'ятка передньої ноги торкалася носка задньої, закрити очі і витягнути руки в сторони. Зафіксувати час, за який людина може простояти без жодних рухів. Тренер підстраховує вихованців від падіння.

Тест для визначення витривалості:

1. Вимірюємо пульс. У здорової людини він має бути близько 60–80 ударів на хвилину. Почати виконувати присідання у спокійному темпі. Після виконання 20 разів, знову вимірюємо пульс. Якщо він збільшується більш ніж на 20 ударів за хвилину, це означає, що серцево-судинна система не цілком адекватно реагує на невелике фізичне навантаження.

Тести для виявлення рівня гнучкості:

1. Рухливість у плечовому суглобі. Підопічні, взявшись за кінці гімнастичної палиці (мотузки), виконують викрутку прямих рук назад. Рухливість плечового суглоба оцінюють на відстані між кистями рук при викрутці: чим менша відстань, тим вища гнучкість цього суглоба, і навпаки. Крім того, найменша відстань між кистями рук порівнюється із шириною плечового поясу випробуваного.

2. «Місток». Результат (в см) вимірюється від п'яток до кінчиків пальців рук випробуваного. Чим менша відстань, тим вищий рівень гнучкості, і навпаки.

Тест для визначення спритності:

1. Човниковий біг 3 рази по 10 м (визначається здатність швидко і точно перебудувувати свої дії відповідно до вимог становища, що раптово змінюється). Спортсмен стає біля контрольної лінії, за сигналом «руш» (у цей момент тренер включає секундомір) триразово долає 10-

метрову дистанцію, на якій по прямій лінії розташовані кубики (5 шт.). Вихованець оббігає кожен кубик, не зачіпаючи його. Фіксується загальний час бігу.

Проаналізувавши дослідження фахівців різних видів спорту, які вивчали тему використання колового тренування, можна сказати, що застосування цього методу є досить ефективним і його інтеграція у навчально-тренувальний процес є доцільним. Також, під час дослідження науково-методичної та спеціальної літератури ми визначили які саме тести для оцінки фізичної підготовленості спортсменів допоможуть отримати більш точну картину результативності даного методу.

Список використаних джерел:

1. Валькевич О. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів. *Олімпійський і професійний спорт* 2013. С.83–87.
2. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд. перераб. и доп, Мн.: Высш. шк., 1985. 256 с.
3. Дейнеко А. Х., Шевчук О. К. Сутність та методичні особливості колового тренування. *Актуальные научные исследования в современном мире. Iscience. In.Ua.* 2020. №10. 131 с.
4. Добринський В. Мудрик Ж. Щербинська О. Розвиток швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів методом колового тренування. 2016.
5. Кафтанова Т., Гусаковський О. Ефективність методу колового тренування у підвищенні силових здібностей баскетболістів студентської команди. *Науковий напрям.* 2015. С.46–50.
6. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. М.: Аст Астрель. 2004. 863 с.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997, 583 с.
8. Собко І. М., Яковлев В. В., Гулич О. Г. Особливості розвитку координаційної витривалості юних футболістів на основі застосування методу колового тренування. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія.* Збірник статей XIII Міжнародної наукової конференції, 26-27 листопада 2020 р. Харків : Торунь. 2019. С. 204–209.

ТЕСТУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЛЯ ОЦІНКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ

Гринченко І. Б., Гапотченко С. О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Як зазначають відомі фахівці в галузі фізичної культури і спорту, високий рівень спеціальної фізичної підготовленості дозволяє юним