

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

спортсменам оволодіти необхідним арсеналом рухових вмінь і навичок (Волков, 2002; Платонов, 2017). У сучасній підготовці юних волейболістів застосовуються різні методи та засоби спеціальної фізичної підготовки. Більшість з них направлені на підвищення ефективності швидко-силової (Ковальчук&Куц, 2015; Моца&Маленюк, 2016; Синиговец, 2007) або координаційно-рухової підготовки (Бойчук, 2012; Устінова, 2009).

Координаційні здібності (КЗ) серед інших фізичних якостей волейболістів займають особливе місце. По-перше, високий рівень розвитку координаційних здібностей – вирішальна передумова для якісного засвоєння і вдосконалення техніки гри; по-друге, «координований» спортсмен на змаганнях швидко пристосовується до умов, що постійно змінюються, застосовує найбільш ефективні засоби ведення гри (Бойчук, 2013; Kozina, 2016b; Vykova, et. al., 2017).

Незважаючи на розробленість проблеми, що присвячена навчально-тренувальному процесу юних волейболістів на етапі початкової і базової підготовки, розвитку координаційних здібностей приділено недостатньо уваги. Бракує методичних порад стосовно режимів навантаження та відпочинку, місця окремих координаційних здібностей у тренувальному процесі волейболістів на етапі початкової підготовки, а саме головне, на практиці мають місце протиріччя, що являються у недостатній кількості методичної літератури для ДЮСШ, та відсутністю технічних засобів тренування.

Мета дослідження полягає в узагальненні й систематизації теоретико-методичних засад координаційної підготовки юних волейболістів

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Узагальнення відомостей про шляхи й напрямки розвитку координаційних здібностей в навчально-тренувальному процесі юних волейболістів.

3. Добір тестів для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей юних волейболістів.

Багато фахівців зазначають, що «Координаційні здібності у волейболістів є найважливішим регулятором їхньої рухової активності. Добре розвинені координаційні здібності є необхідними передумовами для успішного освоєння технічних прийомів. Вони впливають на швидкість, повноту та якість засвоєння спортивної техніки, а також на її подальшу стабілізацію в стохастичних, ситуаційно-мінливих умовах застосування» (Kozina, 2016a, et. al.,).

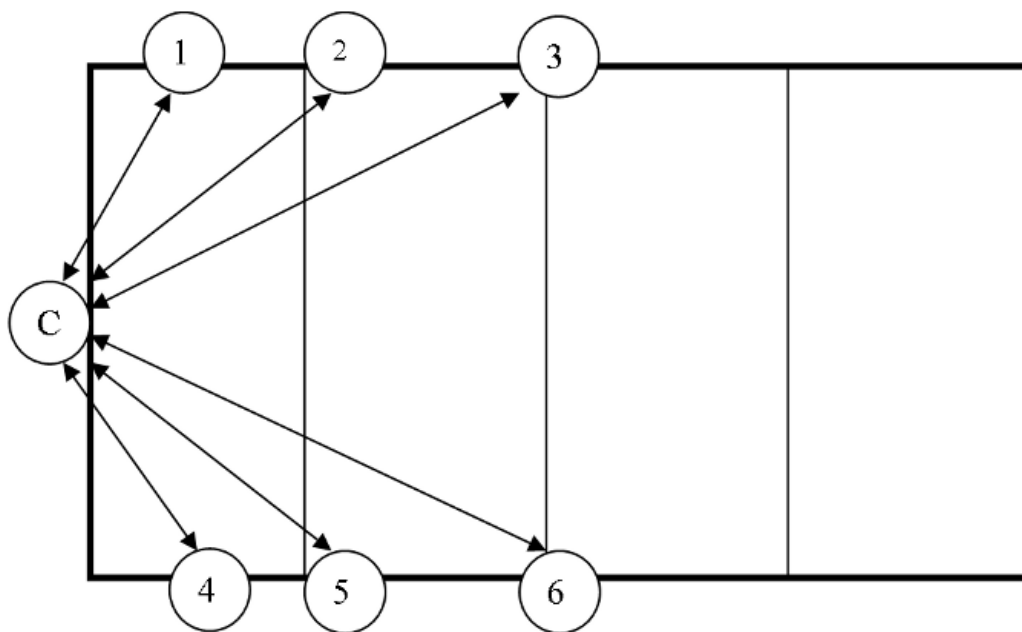
Деякі автори наголошують, що «координаційні здібності ведуть до більшої щільності та варіативності процесів управління рухами, до збільшення рухового досвіду (Boichuk&Iermakov, 2017; Hirtz, Ludwig& Ludwig, 2009).

Координаційні здібності забезпечують економне витрачання енергетичних ресурсів гравців, та впливають на величину й обсяг їх використання, тому що точно дозоване в часі і просторі та за ступенем напруження м'язових зусиль, з оптимальним використанням відповідних фаз розслаблення, ведуть до раціонального витрачання сил протягом усієї гри (Гринченко, et. al., 2021).

Ю. Горчанюк, зазначає, що координаційні здібності в волейболі тісно пов'язані з силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю та виявляються у всіх техніко-тактичних діях. Ці здібності поділяються на акробатичні – рухові дії у захисті та стрибкові – рухові дії у нападі, при блокуванні, при виконанні других передачах у стрибку (Горчанюк, 2014).

Аналіз літературних джерел та вивчення досвіду тренерів ДЮСШ, для подальшого проведення дослідження, дозволив підібрати тести для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей юних волейболістів:

**Тест 1. Біг «ялинкою» по лініям волейбольного майданчика.** Гравець за сигналом переміщається від середини лицьової лінії послідовно до кожної позначки (1-6), торкаючись її рукою та повертається у вихідне положення. Результат фіксується в секундах (рис. 1).



**Рис. 1.** Ілюстрація тесту «Біг "ялинкою" по лініям волейбольного майданчика»

**Тест 2. Човниковий біг 4x9 м з перенесенням кубиків.** Виконується на волейбольному майданчику з розміченими лініями старту та повороту. На відстані 9 м від старту знаходяться два кубики. З вихідного положення «високого старту», за сигналом тренера слід максимально добігти до першого кубика, взяти його, повернутися назад і покласти на лінію старту. Те саме повторити з другим кубиком.

Для визначення технічного рівня володіння м'ячем, де основним критерієм є відповідний розвиток координаційних здібностей, були підбрані наступні тести:

**Тест 1. Блок, поворот на 180°, прийом м'яча (кількість разів за хв.).** Випробований виконує блок, потім поворот на 180° та прийом м'яча або верхній, або нижній протягом 1 хвилини. У протокол заноситься кількість успішних повторень за 1 хвилину.

**Тест 2. Передача м'яча в стіну в ціль, поворот на 360°, (кількість разів).** Випробовуваний виконує передачу м'яча у стіну в нафарбоване коло (мішень) діаметром 50 см, після чого виконує поворот на 360°. Відстань від стіни 3 м. Виконання тесту припиняється після помилки. У протокол заноситься кількість повторень.

**Тест 3. Виконання передач м'яча двома руками зверху та знизу.** Для виконання передач м'яча двома руками зверху та знизу в стіну було визначено завдання спрямовувати м'яч не нижче окресленої на висоті 2,5 м лінії і не підходити до стіни ближче, ніж на 1,5 м. Необхідно виконати якомога більше передач протягом 1 хвилини.

**Тест 4. Комбінований тест.** Прийом м'яча зверху і знизу після подачі: «доводка» на зв'язуючого гравця, що виходить із задньої лінії у зону 2, із різних зон волейбольного майданчика за командою тренера (Кількість вдалих прийомів).

Аналіз літературних джерел дозволив з'ясувати, що розвиток та вдосконалення координаційних здібностей є однією з найважливіших і невід'ємних складових спеціальної фізичної підготовки, а підбрані тести віддзеркалять ефективність технічної підготовки юних волейболістів 12-13 років.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бойчук Р. І. Розвиток координаційних здібностей юних волейболістів на етапі початкової підготовки (*Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту*). Київ : Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культури і спорту. 2012.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского юношеского спорта. Київ : Олимп. л-ра, 2002. 234 с.
3. Горчанюк Ю. А., Горчанюк В. А., Козирко А. О. Роль спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. Сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 года, Т. 2. С. 18–23.
4. Гринченко І. Б., Сірий О. В., Тихонова А. О., Тихонов А. І. Використання вправ акробатичної спрямованості у навчально-

- тренувальному процесі юних волейболісток 12-14 років. «*Sportivnye Iгры*». 2021. №4(22). С. 34–44. DOI: 10.15391/si.2021-4.03
5. Ковальчук А., Куц О. (2015). Динаміка фізичної працездатності волейболісток та її взаємозв'язок із фізичною підготовленістю в процесі річного тренувального циклу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3(31). С. 242–245.
  6. Моца Б., Маленюк Т. Покращення показників фізичної підготовленості юних волейболісток за рахунок стрибкових вправ. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку* (С. 255–259). Кіровоград : ПП Ексклюзивсистем. 2016.
  7. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Київ : Олимп. л-ра, 2017. 656 с.
  8. Синиговец, И.В. Скоростно-силовая подготовка волейболистов 15-17 лет с учетом игрового амплуа. Автореф. дис... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01. К. : НУФВСУ, 2007.
  9. Устінова Т. Б., Прекурат О. О., Федьковича Ю. (2009). Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 8. С. 153–156.
  10. Boichuk R., Iermakov, S. Nosko, M. & Kovtsun, V. Special aspects of female volleyball players' coordination training at the stage of specialized preparation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (2). С. 884–891. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2017.02135>. 2017.
  11. Bykova O., Druz, V., Pomeshchikova I., Strelnikova E., Strelnikov G., Melnyk, A., & Shyriaieva, I. (2017). Changes in technical preparedness of 13-14-year-old handball players under the influence of coordination orientation exercises. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17(3). С. 1899-1905. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2017.03185>
  12. Kozina Z., Sobko I., Yermakova T., Cieslicka M., Zukow W., Chia M., Korobeinik V. Psychophysiological characteristics of female basketball players with hearing problems as the basis for the technical tactic training methodic in world level teams. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16(4). С. 1348-1359. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2016.04213>
  13. Kozina Zh. L., Repko O., Kozin S., Kostyrko A., Yermakova T., & Goncharenko, V. (2016b). Motor skills formation technique in 6 to 7-year-old children based on their psychological and physical features (rock climbing as an example). *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16(3). С. 866. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03137>
  14. Hirtz P., Ludwig, G.&Ludwig H. Coordination abilities – coordination skills. Kassel: Universitats Bibliothek Kassel. 2009. [in German]