Висновки. В цілому результати анкетного опитування 16 хлопців, які займаються боксом, виявлено, що більшість спортсменів тренується менше двох років, але всі відзначили позитивний вплив зайняття боксом на фізичну підготовку. В той же час, зацікавленість технічними прийомами переважає над загально-розвиваючими вправами. Отримані результати анкетування також показують, що хлопці відвідують заняття боксом для захоплення обраним видом спорту та бажання навчитись захищатись. Результати щодо оцінки розвитку фізичної підготовки свідчать про певну невпевненість серед учнів, але більшість вважає розвиток задовільним чи хорошим.

Література:

1. Акопов ОЕ, Савченко ВГ. Обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10–11 років на етапі початкової підготовки в умовах онлайн-тренувань. *Спортивна наука*. 2022:5-11.
2. Вострокнутов ЛД, Кривенцова ІВ, Огарь ГО, та ін. Фізична підготовка засобами боксу: метод. рекомендації. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.
3. Кравченко ТП, Данилко ВМ. Вплив використання засобів боксу в освітньому процесі на розвиток рухових якостей та ставлення до здоров'я у хлопчиків 10-12 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022;11(156):33-40.
4. Латишев МВ, Малінкін ВА, Головач ІІ, та ін. Вплив занять хортингом на рівень розвитку рухових якостей дітей 10-11 років. *Єдиноборства*. 2022;1(23):19–30. DOI:10.15391/ed.2022-1.03
5. Латишев МВ, Квасниця ОМ, Спесивих ОО, Квасниця ІМ. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019;1:39-47.
6. Тропін Ю, Романенко В, Мирошниченко Є, Джерелій В, Володченко О. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). *Єдиноборства*. 2023;3(29):98-117.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Крамаренко В.І.,
0009-0005-9395-7016
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

Вступ. Сучасний волейбол – це комбінаційна гра, що проходить у високому темпі, атаки розвиваються швидко, взаємодії гравців біля сітки складні. Вони повинні миттєво вміти переключатися від нападу до захисту. Ця миттєва зміна ситуацій обумовлюється правилами гри.

Техніка волейболу включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Досконала техніка створює сприятливі умови для успішного вирішення ігрових завдань в захисті і нападі та базується на природній координації рухів. Володіння бездоганною технікою гри у волейбол відіграє важливу роль в досягненні високих спортивних результатів.

Техніку гри у волейбол складають основні ігрові прийоми та способи їх взаємодії, що є необхідними для ведення гри. Різноманітні чергування рухів, якими володіє волейболіст, характеризують його технічну підготовленість [5].

П. Ф. Рибалко, В. А. Матлаш, І. А. Андрєєва [4] відмічають, що багаторічні спортивні тренування від новачка до спортсмена високого класу є процесом, який протікає у відповідності з закономірностями розвитку фізичних якостей, оволодіння технікою даного виду спорту, спортивної моторики, інтелектуальних та психологічних здібностей.

На думку Д. В. Бермудес, А. Ю. Клименко [1], у досягненні технічної майстерності у волейболі значну роль відіграє рівень розвитку фізичних якостей. Вони вважають, що на заняттях з волейболу необхідно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.

Мета дослідження – вивчити взаємозв'язок фізичної та технічної підготовленості у волейболістів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Тенденція розвитку сучасного волейболу вимагає від спортсменів володіння великим арсеналом рухових умінь і навичок та високого рівня розвитку фізичних якостей. Якісно новий рівень розвитку волейболу потребує нового рівня розвитку фізичних якостей спортсмена. Гравець повинен мати високий рівень фізичної підготовленості, яка повинна забезпечувати розвиток необхідних волейболісту фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості) і виникнення великого числа рухових умінь та навичок [4].

На етапі початкової підготовки у юних волейболістів формується необхідний базис фізичної підготовленості волейболістів, що забезпечує позитивні перспективи всієї системи педагогічного процесу [7].

Сучасний волейбол – атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю спортсменів. Більшість тактичних комбінацій засноване на швидких переміщеннях, що вимагає високого рівня розвитку швидкості і швидкісної витривалості.

Ефективне виконання ігрових прийомів у волейболі залежить від рівня розвитку стрибкової витривалості і спритності. Збереження високої активності протягом всієї гри висуває підвищені вимоги до діяльності серцево-судинної, центральної нервової та дихальної систем. Виконання технічних прийомів в безопорному положенні неможливо без прояву спритності і гнучкості.

Фізична підготовка є однією з видів підготовки, що спрямована на вдосконалення фізичних якостей і здібностей та тим самим, на створення міцної функціональної бази для ігрової діяльності у волейболі.

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей органів і систем організму учнів, які створюють

сприятливі умови для досконалого оволодіння навичками гри. Вона повинна бути пов'язана з техніко-тактичної та змагальної підготовкою. Фізична підготовка складається із загальної та спеціальної, між ними існує тісний зв'язок.

Високий рівень вимог до фізичної підготовки волейболістів пояснюється якісно новим рівнем розвитку волейболу, який вимагає нового рівня фізичної підготовленості спортсменів (збільшилася інтенсивність ігор, темп розвитку і завершення атак, збільшилися тренувальні навантаження).

З ростом спортивної кваліфікації роль фізичної підготовки не знижується. Однак її засоби і методи, які використовуються зазнають змін, що виражаються, перш за все в спрямованості. Вибір найбільш ефективних засобів і методів тренування, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості волейболістів, ґрунтується на вимогах змагальних (календарних) ігор до рухової і функціональної підготовки [3].

Розвиток координаційних здібностей потрібно розглядати як основний шлях для оволодіння ігровими навиками у спортивних іграх [7]. За даними Т. О. Лози, Д. В. Ювко [2], волейбол – це гра де спритність особливо необхідна гравцю при виконанні різних дій. Розвиток і вдосконалення координаційних здібностей є однією з найважливіших і невід'ємних складових ефективного навчання грі у волейбол [7].

Виховання спритності у волейболістів пов'язане, перш за все, із симетричністю рухів, рівномірністю їх зусиль при прийомах і передачах м'яча. Також спритність залежить від уміння волейболіста володіти своїм тілом при виконанні різноманітних падінь, перекатів, при нападаючих ударах та блокуванні м'яча [5].

Виконання прийомів техніки гри (передачі, подачі, нападаючого удару, блокування) залежить від рівня розвитку сили невеликих м'язових груп, з якими пов'язаний рух кисті і пальців рук. Для розвитку цих м'язових груп використовуються такі фізичні вправи: обертання, згинання і розгинання кистей; підкидання набивних м'ячів кистями. Щоб учні успішно оволоділи технікою кистьових і обманних ударів, застосовуються вправи з малою амплітудою, які складаються з повільних і швидких рухів.

Широко застосовуються під час занять волейболом вправи на розвиток швидкості. Ці вправи мають бути різноманітними і охоплювати різні м'язові групи. Вони повинні сприяти вдосконаленню діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей учнів.

Засобами розвитку швидкості насамперед є ігри та вправи, які вимагають своєчасної рухової відповіді на зорові, тактильні, звукові сигнали. Силу і швидкість метальних рухів, що становить основу техніки нападаючих ударів і подач м'яча, слід розвивати за допомогою метання в ціль предметів порівняно невеликої ваги з якнайбільшою швидкістю [1].

Як зазначають І. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкина [6], рівень швидкісно-силової підготовленості та вміння спортсменів повноцінно його використовувати є визначальним у вдосконаленні технічної майстерності в різних видах спорту, що вимагають прояву вибухових зусиль зокрема у волейболі. Фахівці наголошують, що вибір вправ, їх обсяг та інтенсивність залежать від рівня фізичної підготовленості юних спортсменів-волейболістів, їх віку, спортивної спеціалізації, кваліфікації, а також завдань, що вирішуються на тренувальному занятті.

За даними Д. В. Бермудес, А. Ю. Клименко [1], ефективність управління процесом удосконалення фізичної підготовки під час занять волейболом буде значно вищою, якщо акценти педагогічних впливів будуть відбуватися з урахуванням вікових особливостей розвитку певних фізичних якостей.

Основні фізичні якості юних волейболістів повинні піддаватися цілеспрямованому вихованню в наступні вікові періоди:

- координаційні здібності – 5 до 10 років;
- швидкість –7 до 16 років (найбільший приріст – 16–17 років);
- сила – 12 до 18 років (найбільший приріст – 16–17 років);
- швидкісно-силові якості –9 до 18 років (найбільший приріст – 14–16 років);
- гнучкість – 9 до 10 років, з 13 до 14 років, з 15 до 16 років;
- витривалість – дошкільний вік – 30 років, найбільш інтенсивний приріст спостерігається з 14 до 20 років [1, 2].

Знаючи ці періоди легше знайти правильне співвідношення в роботі над технікою вправ у волейболі і результатом, визначити комплексну міру розвитку фізичних якостей [2].

Висновки. Від рівня розвитку фізичних якостей залежить володіння технічними навичками гри у волейбол. Чим вищий рівень розвитку фізичних якостей, тим швидше можна оволодіти основами техніки волейболу. Із зростанням спортивної кваліфікації роль фізичної підготовленості у спортсменів-волейболістів збільшується.

Література:

1. Бермудес ДВ, Клименко АЮ. Аналіз застосування різних фізичних вправ у процесі занять волейболом. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*: мат. XX Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020:24–7.
2. Лоза ТО, Ювко ДВ. Особливості розвитку фізичних якостей на заняттях з волейболу з підлітками. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*: мат. XX Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020:83–6.
3. Мітова ОО, Малойван ЯВ, Кірєєв ОА, Мицак ОВ. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів: метод. реком. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 17 с.
4. Рибалко ПФ, Матлаш ВА, Андрєєва ІА. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18–20 років. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. 2016;140:71–4.
5. Рогаль ІВ. Навчання техніки волейболу в закладах вищої освіти. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України*: зб. наук. пр. XI Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 25 вересня 2023 р. Вінниця: Державний торговельно-економічний університет, 2023;2:379–385.
6. Самохвалова ІЮ, Мелюшкина ВВ. Розвиток швидкісно-силових якостей у студенток аграрного університету, які займаються волейболом. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* Чернігів:

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. 2016; 140:75–7.
7. Устінова Т. Особливості формування координаційних здібностей волейболістів на етапі початкового навчання. *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту* : мат. наук.-практ. конф. Чернівці, 6–7 квітня 2016 р. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2016:229–234.

ТИПИ ТЕМПЕРАМЕНТУ СПОРТСМЕНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ КВАЛІФІКАЦІЇ В ЧЕРЛІДЕНГУ

Крикун О. А., 0000-0002-5285-5110
Воронова В. І., 0000-0002-5072-4184
Федорчук С. В., 0000-0002-2207-9253
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Вступ. У черліденгу час активних виступів спортсмена у великому спорті обмежений віковими рамками. Проте тут, на відміну інших складно-координаційних видів спорту, успіх та рівень досягнень не завжди залежить від самого спортсмена, оскільки даний вид спорту є командним. В такому разі значущим фактором стає саме психофізіологічна та психологічна сумісність спортсменок, які мають в процесі змагання діяти злагоджено та синхронно, як єдиний цілий механізм. Зазначається, що сьогодення потребує вирішення багатьох проблем, які пов'язані з професіоналізмом спортсменів, а саме з недостатньою вивченістю та дослідженням всіх тих аспектів, що визначають їх психофізіологічні та психологічні професійні якості [2, 3, 4]. Особливо актуальним дослідження значущих психологічних характеристик особистості спортсменок в черліденгу стає з огляду на визнання в 2016 році цього виду спорту олімпійським. Це робить знання та визначення необхідних психологічних характеристик особистості спортсменок в черліденгу в процесі їх підготовки дуже важливою складовою як для етапу початкового відбору, так і при спортивному вдосконаленні [1, 4].

Невід'ємна роль психологічних факторів щодо підвищення ефективності спортивної діяльності підкреслюється багатьма фахівцями з психології спорту [2, 5, 7, 8]. Проте, аналіз наявних наукових першоджерел показує, що хоча дослідження особистісних проявів спортсменів у споріднених видах спорту на сьогодні вже має певні наробки, в черліденгу вивчення особистості спортсмена практично тільки починається [6].

Мета дослідження – визначити рівень екстраверсії / інтроверсії, емоційної стійкості та типи темпераменту у спортсменок з різним рівнем кваліфікації в черліденгу.

Методи дослідження. У дослідженні, що проводилося на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ, брала участь 31 спортсменка (I-II дорослий розряд, кандидати в майстри спорту, майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу, заслужені майстри спорту), віком 12-26 років, вид спорту – черліденг. Рівень