

Вербіцький С.,
аспірант,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Пітин М.,
д.фіз.вих., проф.,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ВИМОГИ ДО ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Становлення спортивної майстерності волейболісти безпосередньо пов'язане з володінням технічними прийомами та можливістю їх застосування в змаганнях. **Мета:** на основі вивчення програмно-нормативних документів з'ясувати вимоги до технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення даних, синтез, порівняння, аналогії, індукції та дедукції, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики. **Результати.** Базові завдання для етапу початкової підготовки пов'язані зі зміцненням здоров'я, прищепленні сталого інтересу до занять волейболом; опануванні техніки й тактики гри (початкове навчання упевнене засвоєння засад) тощо. Частки в межах технічної підготовки юних волейболістів становлять 39–44 год., 44,00%–46,24% (дії захисту) та 48–56 год., 53,76%–56,00% (дії нападу) на різних роках навчання. **Висновки.** Реалізація технічної підготовки передбачає вивчення значної частини технічних прийомів упродовж етапу початкової підготовки. Проте реалізації змісту технічної підготовки не має чіткої регламентації щодо використання засобів та методів на етапі початкової підготовки волейболістів, що суттєво розширює можливості наукового та практичного пошуку ефективних методичних підходів.

Ключові слова: технічна підготовка, зміст, завдання, розподіл, юні волейболісти.

Verbitskiy S., Pityn M. Requirements for technical preparation of volleyball players at the stage of initial training. The development of sportsmanship of volleyball players is directly related to the mastery of technique actions and the possibility of their use in competitions. This requires the study of the content of technical preparation starting from the stage of initial of preparation. **Purpose:** to determine the requirements for technical preparation of volleyball players at the stage of initial training on the basis of program and normative documents. **Methods:** theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, synthesis, comparison, analogies, inductions and deductions, analysis of documentary materials, methods of mathematical statistics. **Results.** It have been clarified the basic tasks for the stage of initial training. They are mostly related to improving health, promoting proper physical development and versatile physical preparedness; development of special physical qualities and abilities; instilling a lasting interest to volleyball sessions; mastering the technique and tactics of the game (initial training, confident mastery); adaptation to game conditions and competition conditions; education of manifestations of volitional qualities in the conditions of variable resistance of the opponent. Determined shares within the technical preparation of young volleyball players, which are 39 hours, 44.82% (defensive actions) and 48 hours, 55.18% (offensive actions) in the first year of training, 44 hours, 44.00% (defensive actions) and 56 hours, 56.00% (offensive actions) in the second year of training and 43 hours, 46.24% (defensive actions) and 50 hours, 53.76% (offensive actions) in the third year of training at the stage of initial training in volleyball. The recommended stages of learning the technical elements are: getting acquainted with the techniques of playing volleyball, learning the techniques of the game and tactical interactions in simplified conditions, learning the techniques of the game and certain tactical interactions in conditions close to games, consolidating game techniques. Six tests are recommended to control the technical preparedness of volleyball players in all years of initial training. **Conclusions.** Implementation of technical preparation involves the study of a significant part of the technique actions during the stage of initial training. However, the implementation of the content of technical preparation does not have clear regulations on the use of tools and methods at the stage of initial training of volleyball players, which significantly expands the possibilities of scientific and practical search for effective methodological approaches.

Key words: technical preparation, content, tasks, distribution, young volleyball players.

Постановка проблеми. Підготовка спортсменів в ігрових видах спорту є багаторічним та багатофакторним процесом. У ході становлення спортивної майстерності волейболісти оволодівають значним спектром технічних та тактичних дій [2, 7, 8]. Водночас становлення мотивації спортсменів до багаторічних та ґрунтовних занять волейболом, а також правильні основи техніки виду спорту закладаються упродовж перших років навчання [1, 3, 10]. Разом із тим, саме на перших роках структура та зміст підготовки не передбачають вузької спеціалізації за різними сторонами підготовки [12, 13, 15].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Основу наукового обговорення підготовки волейболістів різної кваліфікації становлять роботи багатьох авторів. Більшість з них присвячені актуальним питанням фізичної, технічної, тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів [4, 5, 6]. Інша частина досліджень, яка стосується волейболістів на початкових етапах багаторічної підготовки, спрямована переважно на формування координаційних якостей спортсменів та підвищення фізичної підготовленості загалом [1, 3, 9, 14, 19].

Колектив авторів Маріонда І.І., Сущенко І.В., Жоффчак Є.С., Шевченко К.А. [11] наголошують, що на різних етапах підготовки питома вага навчання і тренування юного волейболіста змінюється. Звичайно, що у підготовчих і підліткових групах переважають аспекти навчання руховим навичок. Тут доцільно зосереджувати увагу на оволодінні

основними знаннями, вмінням і навичками. Це маж стати основою майбутньої спортивної майстерності.

У продовження цього Л. А. Прокоф'єва, Г. Марченко [14] головним чинником підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки вбачають у якості управління тренувальним процесом зі сторони тренера, використання сучасних технологій і методики тренування. Це повинно забезпечити надійне формування спеціальних спортивних здібностей до занять волейболом на первинних етапах відбору і спортивної орієнтації.

У власній методичній праці Драчук А.І. [6] визначає критеріями вищої технічної майстерності різнобічність (широке коло технічних прийомів), ефективність (висока результативність технічних прийомів), стабільність (характеризується стійкістю техніки до чинників завад).

Більшість авторів [9, 12, 13, 17] наголошують, що на етапі початкового навчання повинне створюватися перше уявлення про рухову дію та формуватися первісне вміння.

Здебільшого виконання вправ на цьому етапі супроводжується зайвими м'язовими зусиллями та підвищеними енергетичними затратами, спостерігається недостатня координованість роботи м'язів та м'язових груп. Саме на подолання таких аспектів повинен бути спрямований тренувальний процес.

Фахівці Єременко В. Г., Свірська Т. Ф. [8] на основі практичного досвіду вказують, що методи навчання гри у волейбол зручніше розглядати конкретно для кожного етапу навчання. І, власне, на першому етапі повинне переважати ознайомлення з прийомами гри. Доцільним є застосування розповіді, демонстрацію та пояснення.

Цю думку підтримують Ананьїн А.С., Фомин Е.В., Булыкіна Л.В. [2]. Вони вважають, що етап початкової підготовки повинен передбачати першочергово формування сталого інтересу до занять спортом; сприяти зміцненню здоров'я та сприяння гармонійному розвитку організму волейболістів; передбачати всебічний вплив на виховання та формування широкого кола рухових умінь та навичок; сприяти освоєнню основ техніки та тактики волейболу, загалом адаптувати початківця до ігрової та змагальної діяльності.

Ряд науковців Соловей О.М., Мицак І.В., Кіреєв О.А., Дубовиченко С.А. [15] вважають, що фізична підготовленість юних волейболістів створює передумови для вирішення завдань технічної підготовленості. Це обумовлює єдність різних сторін підготовки й загальне покращення функціональних можливостей організму спортсмена.

Певним прикладом дослідження певних аспектів підготовки волейболістів на початковому етапі можна визначити роботу Абдель Салам Хуссейн, Салам Хуссейн & Волков, Е. П. [1]. Ними доведено ефективність дотримання принципу планування щодо пріоритетності швидко-силових якостей спортсменів, за рахунок збільшення тренувального часу до 80% на фізичну та зменшення до 20% на технічну підготовку для волейболістів першого року навчання.

На виокремленні певних етапів наголошує Єрмаков С. С. [7]. Ним запропоновано виділяти такі етапи: створення передумов для вивчення, ознайомлення з прийомом, що розучується, розучування прийому в спрощених умовах, розучування прийому в ускладнених умовах, закріплення прийому в грі.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження виконане згідно теми «Удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту на різних етапах багаторічного удосконалення» на 2022–2025 рр. плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (номер державної реєстрації: 0122U001576).

Мета дослідження: на основі вивчення програмно-нормативних документів з'ясувати вимоги до технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, синтез, порівняння, аналогії, індукції та дедукції, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Офіційним та основним документом, що регламентує підготовку спортсменів у певному виді спорту є навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Зазначений документ проходить перевірку та затвердження на різних рівнях, включаючи національну федерацію з виду спорту, методичний комітет, відповідні відділи Міністерства молоді та спорту України.

Таким чином при визначенні вимог до технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки варто орієнтуватися на структуру та зміст навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [16].

У змісті зазначеного документу варто звернути увагу на блоки, пов'язані з категоріями етапу початкової підготовки та технічної підготовки спортсменів-початків у волейболі.

Наголосимо, що групи початкової підготовки комплектуються з учнів загальноосвітніх шкіл. Основним чинником потрапляння до складу групи є бажання дитини до занять волейболом. Інших критеріїв загального чи спеціального характеру не рекомендовано проводити.

Упродовж першого періоду занять волейболом в групах початкової підготовки головними завданнями повинні були формування та утворення інтересу до обраного виду спорту, створення свідомої працьовитості на тренуваннях, засвоєння перинної культури рухів, розвиток базових фізичних якостей та якостей, що перебувають у сенситивному періоді розвитку (гнучкості, спритності), ознайомлення з елементами технічних прийомів гри.

Для першого року навчання рекомендованою тривалістю одного заняття є дві академічні години, що відповідає 90 хв. Також притаманними є інші складові (табл. 1)

Таблиця 1

Режим і наповнюваність навчальних груп початкової підготовки з волейболу в спортивних школах

Рік навчання	Вік учнів для зарахування, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
1-й	9	18	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП
Понад 1 рік	10	16	8	Теж саме

Проте в більш сучасних доповненнях до програми [16] та інших років вік початку занять в структурі ДЮСШ рекомендується зменшити до 8 років.

Ключовими аспектами в підготовці спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів повинні виступати завдання, які вирішуються на конкретному році навчання.

За твердженнями більшості фахівців, етап початкової підготовки має свою виражену цільову спрямованість, яка суттєво відрізняється від інших (наступних) етапів та років навчання при переважній загальнопідготовчій спрямованості.

Базовими завданнями згідно зазначеного нормативного документу завдання навчально-тренувальної роботи на етапі початкової підготовки визначено такі [16]:

- для першого року навчання – зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовленості; розвиток спеціальних фізичних якостей та здібностей, потрібних для вивчення технічних та тактичних дій; прищеплення сталого інтересу до занять волейболом; опанування техніки й тактики гри (початкове навчання упевнене засвоєння засад); при звичаювання до ігрових умов та умов змагань; виховання здатності доконечно зосереджувати свою увагу й проявляти волюві якості, докладати фізичних зусиль в умовах змінного опору супротивника.

- для другого року навчання – подальше формування у дітей зацікавленості до занять волейболом; зміцнення здоров'я, забезпечення правильного фізичного розвитку, зміцнення опорно-рухового апарату, гармонійний розвиток фізичних якостей, насамперед швидкості та спритності; навчання техніки прийому-передачі м'яча паралельно як знизу, так і зверху, вміння стабільно передавати м'яч, кинутий тренером; уміння виконувати удар по м'ячу кистю та подачу способом знизу; сприяння загальній фізичній та спеціальній фізичній підготовці.

- для третього року навчання – окрім попередніх: виконання подач на влучність, забезпечення їх стабільності, виконання удару через сітку із зручної передачі м'яча, оволодіння вмінням виконувати усі фази прийому-передачі м'яча, уміння стабільно передавати м'яч після переміщення.

При розгляді часових параметрів навчально-тренувального процесу звернемо увагу на наступні співвідношення (табл. 2).

За отриманими даними ми спостерігаємо, що абсолютні значення навчального навантаження на волейболістів збільшується від першого до другого року на 104 год. (33,33%) та на третьому році залишається сталим.

Таблиця 2

Розподіл обсягів компонентів тренування в річному циклі підготовки на етапі початкової підготовки, год. [16]

Показник навчально-тренувальної роботи	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Кількість днів для змагань	10	14	20
Теорія	6	8	15
Загальна ФП	115	115	115
Спеціальна ФП	23	69	57
Техніка гри – усього	87	100	93
у тому числі: нападу захисту	39 48	44 56	43 50
Тактика гри – усього	14	39	46
у тому числі: нападу захисту	4 10	17 22	20 26
Інтегральна, ігрова підготовка	29	39	39
Підсумкові іспити, тестування	14	14	19
Педагогічний резерв	24	32	32
Разом	312	416	416

Врахування часток за різними видами підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки вказало, що на першому році на технічну підготовку припадає 87 год. (27,88% від загального навчального навантаження), на другому

цей показник становить 100 год. (24,04% від загального навчального навантаження) та на третьому – 93 год. (22,36% від загального навчального навантаження).

Ця частка не є однорідною, а закономірно розподіляється на технічні дії нападу та захисту. Співвідношення становить 39 год., 44,82% (дії захисту) та 48 год., 55,18% (дії нападу) на першому році навчання, 44 год., 44,00% (дії захисту) та 56 год., 56,00% (дії нападу) другому й 43 год., 46,24% (дії захисту) та 50 год. 53,76% (дії нападу) третьому році навчання на етапі початкової підготовки у волейболі.

З огляду на основну спрямованість нашого дослідження зосередимо увагу на висвітлення питань технічної підготовки на етапі початкової підготовки у волейболі. На підставі змісту Навчальної програми [16] визначимо, що технічна підготовка передбачає навчання техніки рухів і дій, які, своєю чергою, виступають засобом та методів ведення спортивної боротьби в межах змагальної діяльності з волейболу.

За переконанням розробників програми рівень технічної підготовленості гравця й загалом команди повинен бути достатнім для забезпечення ефективного застосування різноманітних засобів за змінної та непередбачуваної ігрової ситуації [16]. Це твердження повністю погоджується з думками фахівців, що займалися схожими питаннями у науковому та практичному контексті [15, 17, 18].

Також більшість науковців та практиків єдині в наданні техніки гри у волейболі характеристик різноманітності прийомів в поєднанні з граничною швидкістю переміщень на ігровому майданчику [7, 9, 10].

Упродовж процесу навчання техніки волейболу спортсмени мають уміти виконувати прийом і передачу м'яча, дії у захисті та блокуванні, подачу м'яча та нападаючі удари [11, 15, 17]. До того ж ці прийоми потрібно вміти виконувати як відокремлено, так і використовувати їх у різних варіантах поєднання, що зумовлені численними змагальними ситуаціями.

У змісті засобів спортивного тренування в частині технічної підготовки рекомендовано вправи з навчання й удосконалення технічних прийомів гри в індивідуальному порядку, а також за допомогою партнера. Деякі вправи спрямовані на удосконалення техніки виконані за певних умов повинні допомагати формувати тактичні уміння юних волейболістів.

У межах методичної допомоги в технічній підготовці волейболістів на етапі початкової підготовки колектив укладачів навчальної програми рекомендує для вивчення окремих прийомів гри та певних взаємодій виділити основні взаємозв'язані етапи:

- ознайомлення з прийомами гри й елементами тактики у волейболі. На цьому етапі повинні переважати методи пояснення, показу і безпосередньої допомоги тренера;
- розучування прийомів гри та тактичних взаємодій у спрощених умовах – методи повторної вправи, цілісного вивчення та вивчення вправи по частинах;
- розучування прийомів гри й певних тактичних взаємодій в умовах, близьких до ігрових – методи повторної вправи, ускладнення вправи, метод протидій, ігровий та змагальний методи;
- закріплення прийому гри – ігровий, змагальний, інтегральний методи та методи демонстрації (перегляд відеозаписів).

Навчання та тренування волейболістів ґрунтуються на загальних закономірностях та принципах підготовки спортсменів. Необхідним компонентом успішної багаторічної тренувальної діяльності є обґрунтовані програми для кожного періоду, на якому перебувають спортсмени. Вони повинні розроблятися з урахуванням таких базових керівних положень як науковості, свідомості та активності, наочності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуального підходу в умовах колективної роботи. Інша частина представлена специфічними принципами спрямованості до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу, поступовості і хвилеподібності навантажень, циклічності тренувального процесу, взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовки [13, 17, 19].

Більш детально зупинимось на змісті підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки. Початкова підготовка повинна передбачати виховання якостей та здібностей волейболіста та створювати можливості подальшого спортивного удосконалення. Тому на цьому етапі є потреба з'ясувати придатність та доцільність спортивного удосконалення дітей 8–9-річного віку.

Підґрунтям підготовки, здебільшого, повинне виступати сполучення специфічних якостей, властивостей та здібностей на тлі формування навичок і вмінь дитини.

Водночас, розглядаючи сукупність завдань технічної підготовки на етапі початкової підготовки у волейболі ми звернути увагу на певну їхню послідовність, запропоновану авторами навчальної програми (табл. 3).

Таблиця 3

Послідовність завдань у навчанні техніки гри [16]

	Технічні дії	Рік навчання		
		1-й	2-й	3-й
Техніка нападу	Подача	Опанування махового руху руки "ззаду- донизу-уперед" з великим розмахом	Опанування кидального руху руки "згори ззаду-догори-уперед"	Опанування акцентованого ударного руху кисті по м'ячу - пальцями вгору
	Передача м'яча	Набуття узгодженості руху рук і ніг під час передачі м'яча обома руками згори	Здатність до виконання завислих передач	Здатність виконувати передачі різної траєкторії, передачі за голову
	Нападаючий удар	Упевнене виконання акцентованого кистьового удару по м'ячу	Здатність до дій з м'ячем у нестійкому положенні	Уміння упевнено виконувати поєднання розбігу, стрибка і нападаючого удару

Техніка захисту	Прийом м'яча	Здобуття належної узгодженості рухів рук і ніг для приймання м'яча знизу	Оволодіння коригувальними рухами рук і ніг під час прийому м'яча, що знаходиться попереду, збоку	Здатність спрямовувати м'яч в потрібному напрямку з різними траєкторіями
	Блокування	Здобуття належної узгодженості рухів рук і ніг для застосування індивідуального блоку	Оволодіння відбивальним рухом кистей рук	Готовність до своєчасного стрибка в разі блокування м'ячів "по ходу"

Досягнення поставлених завдань технічної підготовки можна розглядати через призму використання найрізноманітніших методів та засобів підготовки спортсменів. Тому, ми в ході дослідження плануємо розширити комплекс ефективних інтерактивних методів, що, своєю чергою, повинно підвищити усвідомленість юними волейболістами процесу технічної підготовки та сприяти більш активному їх ставленню до тренувальних завдань.

Наголосимо на тому, що тренувальні завдання для технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки формуються на основі послідовності та доцільності вивчення базових прийомів гри [7, 10, 11] (табл. 4).

Таблиця 4

Структура прийомів у технічній підготовці волейболістів на етапі початкової підготовки [16]

Різновид технічних прийомів	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
<i>Подачі</i>			
Нижня пряма	X	X	X
Нижня бокова	X	X	X
Верхня пряма	X	X	X
Верхня бокова	-	-	X
Удосконалення точності подач	-	-	X
<i>Прийом м'яча знизу після подач і наступальних дій супротивника</i>			
Прийом м'яча знизу обома руками	X	X	X
Прийом м'яча після нижніх подач	X	X	
Прийом м'яча після сильних верхніх подач	-	-	X
Удосконалення техніки прийому м'яча після подач в зонах 5, 6, 1	-	X	X
Удосконалення влучності попадання м'яча в зони 2 і 3 після прийому подачі	-	X	X
Прийом м'яча після нападаючих ударів	-	-	X
Прийом м'яча, що летить збоку	-	-	X
Прийом м'яча в момент падіння	-	-	X
Удосконалення прийому м'яча в зонах 5, 6, 1	-	-	X
Перебивання м'яча третім торканням, перебуваючи боком, спиною до сітки	-	X	X
<i>Передача верхнього м'яча для нападаючого удару</i>			
Техніка передачі м'яча двома руками згори	X	X	X
Завислі передачі в ближню зону: 3-2; 3-4; 2-3	X	X	X
Передача згори для нападаючий удару за головою	-	-	X
Передачі м'яча через зону: 2-4; 4-2	-	-	X
Техніка скорочених передач	-	-	X
Передача м'яча з наступним падінням	-	X	X
Удосконалення точності виконання передач	X	X	X
<i>Нападаючі удари та наступальні дії</i>			
Техніка прямого нападаючого удару	X	X	X
Прямий нападаючий удар з переведенням	-	-	X
Прямий нападаючий удар з поворотом тулуба	-	-	X

Передача м'яча через сітку однією та обома руками в опорному положенні та в стрибку: на задню, передню лінії, по лінії	-	X	X
<i>Блокування</i>			
Техніка блокування	X	X	X
Одиночне блокування м'ячів: за ходом навскіс з переведенням після передач через сітку	-	X	X
Техніка зонного блокування	-	-	X
Техніка блокування з наступним самострахуванням	-	-	X

Згідно виявлених даних на першому році навчання в ДЮСШ увагу в межах технічної підготовки варто приділяти десяти базовим прийомам: нижня пряма та бокова подача, верхня пряма подача, прийом м'яча знизу обома руками, прийом м'яча після нижніх подач, техніка передачі м'яча двома руками згори, завислі передачі в ближню зону (3-2; 3-4; 2-3), удосконалення точності виконання передач, техніка прямого нападаючого удару, техніка блокування.

Уже на другому році кількість таких прийомів повинна збільшуватися до 16. До групи попередніх додаються: удосконалення техніки прийому м'яча після подач в зонах 5, 6, 1; удосконалення влучності попадання м'яча в зони 2 і 3 після прийому подачі; перебивання м'яча третім торканням, перебуваючи; передача м'яча з наступним падінням; передача м'яча через сітку однією та обома руками в опорному положенні та в стрибку: на задню, передню лінії, по лінії; одиночне блокування м'ячів: за ходом навскіс з переведенням через сітку.

Поряд із тим, уже на третьому році навчання для юних волейболістів пропонується вивчення та удосконалення усіх із зазначених технічних прийомів.

Таким чином, можна стверджувати про визначальне значення першого року перебування юних волейболістів на етапі початкової підготовки. У цей період, у випадку якісного засвоєння технічних прийомів можна оптимально підійти до вивчення більш складних прийомів на другому та третьому роках навчання в умовах ДЮСШ.

Завершальним та одним з ключових питань в технічній підготовці волейболістів є також наявність об'єктивної інформації про стан готовності спортсменів до виконання того чи іншого прийому. Тому звернемо увагу на засоби контролю технічної підготовленості юних волейболістів на етапі початкової підготовки.

У відповідному розділі навчальної програми зазначено рекомендовані засоби контролю [16]. На думку авторського колективу, серед інформативних контрольних вправ (тестів) упродовж усіх трьох років етапу необхідно розглядати такі:

- точність виконання другої передачі м'яча зверху двома руками – довжиною 3–3,5 м, висотою 3–4 м (біля сітки, 10 спроб);
- точність передачі м'яча зверху двома руками через обруч біля волейбольної сітки (30–40 см над сіткою) із зони в зону на 4–4,5 м (з 10 спроб);
- виконання двома руками у стрибку передачі м'яча зверху – довжиною 3–4 м, висотою 1–2 м (з 5 спроб);
- точність виконання передачі м'яча знизу двома руками стоячи парочку на відстані 4–5 м один від одного (8–10 передач на висоту 1–2 м);
- точність виконання передачі знизу двома руками з націленої подачі м'яча. Передача спрямовується до сітки (1,5 м від сітки) висотою до 3 м (5 спроб);
- точність виконання подачі м'яча у праву, ліву, ближню, дальню частини майданчика у зону розміром 3 x 3 м (по 2 спроби у кожен частину майданчика).

Таким чином на підставі проведення дослідження вивчено зміст програмного документу стосовно розділу технічної підготовки на етапі початкової підготовки, що удосконалює дані, наявні в науковій та методичній літературі.

Висновки. Зміст технічної підготовки визначається сучасними потребами підготовленості спортсменів та змагальної діяльності, яка динамічно розвивається. На технічну підготовку волейболістів на етапі початкової підготовки приділено від 87 до 100 год., що становить від 22,36 до 27,88% річного навантаження. Частки на окремі розділи та становлять 44,00–46,24% (дії у нападі) та 53,76–56,00% (дії в захисті). Реалізація технічної підготовки передбачає вивчення десяти прийомів уже на першому році навчання з стрімким збільшенням до 16 (другий рік) та понад 25 на третьому році навчання.

Реалізації змісту технічної підготовки не має чіткої регламентації щодо використання засобів та методів на етапі початкової підготовки волейболістів, що суттєво розширює можливості наукового та практичного пошуку ефективних методичних підходів.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення конкурентних переваг застосування інтерактивних методів у технічній підготовці юних волейболістів на етапі початкової підготовки.

Література

1. Абдель Салам Хуссейн, Салам Хуссейн, Волков, Е. П. (2001). Особенности планирования развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов на этапе начальной подготовки к соревновательной деятельности. Физ. воспитание студ. творч. спец., 2001, № 2, С. 22-28.
2. Ананьин А.С., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап): метод. пособ. М.: ФГБУ ФЦПСП, 2021. 208 с.

3. Бойчук Р. І. Розвиток координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01. Київ, 2012. 19 с.
4. Войтенко, С. М. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії : дисертація (24.00.01), Львів, 2017. 227 с.
5. Грищенко Т. П., Окопний А. М., Семеряк З. С., Палатний А. Л. Перспективи наукового обґрунтування формування мотивації спортсменів до занять фехтуванням на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2019. № 3 (111). С. 44-48.
6. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: навч. посіб. Вінниця, 2011. 154 с.
7. Ермаков, С. С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим приемам юных волейболистов (анализ педагогической литературы). Физ. воспитание студ. творч. спец., 2001. № 2. С. 32-42.
8. Єременко В. Г., Свірська Т. Ф. Фізичне виховання. Волейбол : практикум. Київ: НАУ, 2013. 44 с.
9. Ляхова, Т.П., Стрельникова, Е.Я. Оптимизация технико-тактических действий с учетом игровых амплу волейболистов. Физ. воспитание студ. творч. спец., 2006. № 1. С. 38–45.
10. Маклоуф, Муаяд К. М. Формування елементів техніки гри у волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Дніпропетровськ, 2014. 20 с.
11. Маріонда І.І., Сущенко І.В., Жоффчак Є.С., Шевченко К.А. Методика навчання техніки гри у волейбол. Ужгород, 2013. 78 с.
12. Мітова О., Онищенко В. Зміст і засоби контролю теоретичної підготовленості баскетболістів на етапі початкової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 4. С. 74–84.
13. Пітин, М. Теоретична підготовка в системі багаторічного тренування спортсменів-волейболістів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, 2013. № 17, С. 184–190.
14. Прокоф'єва Л., Марченко Г. Методика відбору та визначення спортивних здібностей на етапі початкової підготовки у волейболі. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали III міжнар. інтернет-конференції. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2019. С.118-122.
15. Соловей О.М., Мицак І.В., Кіреєв О.А., Дубовиченко С.А. Навчання прийомів техніки гри волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2015. Вип.2. С. 51–54.
16. Волейбол: навчальна програма ДЮСШ. Турковський, В.В., Носко, М.О., Осадчий О.В., Гаркуша С.В., Жула, Л.В. Київ, 2009. 140 с.
17. Шарафеева А.Б. Обучение и совершенствование техники игры в волейбол: метод. пособ. Томск, 2009. 85 с.
18. Щепотіна, Н. Ю. Обґрунтування ефективності побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2017. № 3К. С. 537–541.
19. Hnatchuk, Y., Lynets, M., Khimenes, K., Pityn, M. Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. Journal of Physical Education and Sport, 2018. no 18 (1), p. 239–245.

References:

1. Abdel Salam Hussein, Salam Hussein & Volkov, E.P. (2001), "Features of planning the development of speed and strength abilities of young volleyball players at the stage of initial preparation for competitive activities". Phys. education stud. creative spec., no. 2, pp. 22–28.
2. Ananin, A.S., Fomin, E.V. & Bulykina, L.V. (2021), "A typical program of sports training in the sport "volleyball" (training stage)". Methodical manual. M.: FSBI FCPSR, 208 p.
3. Boychuk, R.I. (2012), "Development of coordination abilities of young volleyball players at the stage of initial training": aref. dis. 24.00.01. Kyiv, 2012, 19 p.
4. Voitenko, S.M. (2017), "Psychological and pedagogical means of regulating the joint activities of sports teams with different types of interaction": dissertation (24.00.01), Lviv, 227 p.
5. Grishchenko, T.P., Okopnyy, A.M., Semeryak, Z.S. & Palatnyy A.L. (2019), "Prospects of scientific substantiation of formation of motivation of athletes to fencing at the stage of initial training". Scientific journal of the NPU named after MP Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). no 3 (111): pp. 44-48.
6. Drachuk, A.I. (2011), "Theory and methods of teaching handball": a textbook. 2nd ed., Supplement. and reworked. Vinnytsia, 154 p.
7. Ermakov, S.S. (2001), "Pedagogical approaches in teaching complex techniques of young volleyball players (analysis of pedagogical literature)". Phys. education stud. creative spec., no. 2, pp. 32–42.
8. Eremenko, V.G. & Svirskaya, T.F. (2013), "Physical education. Volleyball": workshop / way. K.: NAU, 44 p.
9. Lyakhova, T.P. & Strelnikova, E.Ya. (2006), "Optimization of technical and tactical actions taking into account the role of volleyball players". Physical education of creative students, no 1, pp. 38-45.
10. McLough, Muayad K.M. (2014), "Formation of elements of game technique in volleyball players taking into account the level of development of physical qualities at the stage of initial training" aref. dis. 24.00.01. Dnipropetrovsk. 20 p.
11. Marionda, I.I., Sushchenko I.V., Zhoffchak E.S. & Shevchenko, K.A. (2013), "Methods of teaching volleyball",

Uzhgorod, 78 p.

12. Mitova, O. & Onishchenko V. (2019), "Content and means of control of theoretical readiness of basketball players at the stage of initial training". Sports Bulletin of the Dnieper. no 4, pp. 74–84.

13. Pityn, M. (2013). "Theoretical training in the system of long-term training of volleyball athletes". Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture, no. 17, pp. 184–190.

14. Prokofieva, L. & Marchenko, G. (2019), "Methods of selection and determination of sports abilities at the stage of initial training in volleyball". Modern problems of physical education, sports and human health: materials of the III International Internet conference (Odesa, November 4-5, 2019). Odesa, pp.118–122.

15. Nightingale, O.M., Mitsak, I.V., Kireev, O.A. & Dubovichenko, S.A. (2015), "Learning techniques of volleyball players, taking into account the level of development of physical qualities at the stage of initial training". Physical education and sports in the context of the state program of development of physical culture in Ukraine: experience, problems, prospects. Zhytomyr, no 2. pp. 51-54.

16. Turkovsky, V.V., Nosko, M.O., Osadchiy O.V., Garkusha S.V. & Jula, L.W. (2009). "Volleyball": DYSS curriculum. Kyiv, 140 p.

17. Sharafaeva A.B. (2009), "Training and improvement of volleyball technique". Methodical manual. Tomsk. 85 p.

18. Shchepotina, N. Yu. (2017), "Substantiation of the effectiveness of building the training process of qualified volleyball players on the basis of model training tasks". Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), no 3K, 537-541.

19. Hnatchuk, Y., Lynets, M., Khimenes, K. & Pityn, M. (2018), Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. Journal of Physical Education and Sport, no 18 (1), 239-245.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).06

Вихляєв Ю. М.
професор, доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київський національний університет технологій та дизайну

МОТИВУВАННЯ ЯК СКЛАДНИЙ АЛГОРИТМ СПОНУКАННЯ ЛЮДИНИ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ ТА РЕКРЕАЦІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

У статті розглянута схема до занять руховою та рекреаційною діяльністю, так як заняття руховими вправами в умовах зростаючої гіподинамії сучасної людини є нагальною потребою та умовою зміцнення здоров'я. На шляху до створення дієвого і тривалого мотиваційного стимулу аматора занять фізичними вправами чекає багато перешкод і вбивць мотивації, які необхідно знати і вміти долати. Також існують різні способи для підкріплення мотивації: нагадування про необхідність і важливість виконання занять руховою активністю, перевірка щотижня власного фізичного стану, створення нових звичок і посилення своїх мотивацій діями, ранжування за важливістю своїх завдань, відкладення того, що може почекати, приділення всієї уваги найбільш необхідним. В результаті дослідження літературних джерел розроблена схема структури формування мотивації до рухової діяльності у загальному вигляді, що представлена на рисунку. Представлені висновки показують, що потреби і мотивація до рухової діяльності відносяться до соціальних потреб, які потребують спеціального вивчення, так як на відміну від більш важливих біологічних та соціальних потреб, вони не є першочерговими, а навпаки – повинні витримати боротьбу суперечностей з такими приємними заняттями як відпочинок, відвідування і перегляд кінофільмів, футболу, зустрічі з друзями, вживання алкогольних напоїв, тощо. Другий висновок констатує: структура мотивації до рухової діяльності є складним багатofакторним алгоритмом, що залежить від багатьох чинників, які мають як узагальнений, так і індивідуальний характер, причому розвиваються і змінюються в динаміці.

Ключові слова: потреби, мотивування, схема, алгоритм, рухова діяльність.

Vykhliaiev Yu. Motivation as a complex algorithm of encouraging a person to engage in motional and recreational activity. The article considers the scheme of physical and recreational activities, as physical exercises in the growing hypo dynamics of modern man is an urgent need and condition for improving health. On the way to creating an effective and long-lasting motivational stimulus for exercise enthusiasts, there are many obstacles and killers of motivation that you need to know and be able to overcome. There are also different ways to strengthen motivation: reminding about the need and importance of physical activity, checking your physical condition every week, creating new habits and strengthening your motivations by actions, ranking the importance of your tasks, postponing what to expect, paying full attention to the most necessary. As a result of research of literature sources the scheme of structure of formation of motivation to motor activity in the general kind which is presented in drawing is developed. The presented conclusions show that the needs and motivation for physical activity are social needs that require special study, because in contrast to more important biological and social needs, they are not paramount, but on the contrary - must withstand the conflict with such enjoyable activities as recreation, visiting and watching movies, football, meeting friends, drinking alcohol, etc. The second conclusion states that the structure of motivation for motor activity is a complex multifactor algorithm that depends on many factors that are both generalized and individual, and develop and change in dynamics.

Key words: needs, motivation, scheme, algorithm, motor activity.