

УДК 796.012.2.325

## ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Роман БОЙЧУК

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання*

**Анотація.** У статті узагальнено відомості наукової та методичної літератури про засоби координаційної підготовки у тренуванні юних спортсменів. Вивчено думку фахівців (через анкетування українських тренерів з волейболу) щодо засобів розвитку координаційних здібностей у волейболі на етапі початкової підготовки. Виділено методи та методичні прийоми, які рекомендовано застосовувати в процесі розвитку координаційних здібностей юних волейболістів.

**Ключові слова:** засоби та методи координаційної підготовки, волейбол, етап початкової підготовки.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Пошук і обґрунтування ефективних шляхів, засобів та методів підвищення майстерності волейболістів стає дедалі важливішою і актуальнішою проблемою теорії і практики вітчизняного волейболу. Щоб успішно конкурувати на міжнародній арені, необхідно постійно вдосконалювати науково-методичні основи системи підготовки гравців на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки [1, 13, 15].

Аналіз сучасної літератури зі спортивної підготовки юних волейболістів дозволив виявити низку проблем. Перша й основна проблема пов'язана з низьким рівнем рухово-координаційних здібностей початківців. Велика кількість робіт з цієї проблематики доводить, що юні спортсмени з більш високим рівнем координаційної підготовленості вирізняються вищими спортивно-технічними показниками [2, 6]. Другу проблему – проблема ранньої спеціалізації – виділяють багато фахівців з волейболу [1, 3, 10, 13, 15]. Формування вузького кола технічних прийомів при ранній спеціалізації обмежує потенційне зростання спортивної майстерності на наступних етапах підготовки. Наступна проблема – це орієнтація навчально-тренувального процесу на формальний результат у змаганнях, що шкодить комплексній підготовці юних волейболістів. У результаті більшість юних волейболістів має суттєві прогалини в загальній й спеціальній фізичній підготовленості, що обмежує зростання техніко-тактичного рівня на наступних етапах багаторічної підготовки [4, 15].

Одним із перспективних і найменш розроблених шляхів підвищення ефективності системи підготовки спортивних резервів є напрям, що полягає в розробці методики розвитку координаційних здібностей (КЗ) юних спортсменів паралельно з розвитком інших рухових здібностей та в процесі техніко-тактичного вдосконалення [8, 9, 11].

Більшість дослідників вважають, що розвиток різних видів координаційних здібностей (КЗ) на етапі початкової підготовки допомагає юним спортсменам навчитися керувати власними рухами, досягати високого рівня техніко-тактичної майстерності й показувати в майбутньому високі спортивні результати [5, 6]. Повною мірою це твердження стосується і волейболу. Поряд із цим аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури й програмних документів показали, що питанням засобів і методів розвитку координаційних здібностей у волейболі на етапі початкової підготовки приділяється на нашу думку недостатньо уваги, що зумовило постановку мети та завдань дослідження.

**Мета дослідження** – визначити засоби та методи, які сприяють підвищенню рівня координаційної підготовленості юних волейболістів на етапі початкової підготовки.

**Завдання дослідження.**

1. Узагальнити дані наукової та методичної літератури щодо засобів та методів координаційної підготовки у тренувальному процесі юних спортсменів.

2. Вивчити думку тренерів-практиків стосовно засобів і методів розвитку координаційних здібностей у волейболі на етапі початкової підготовки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Практика роботи з волейболістами-початківцями та аналіз науково-методичної літератури показують, що рівень розвитку КЗ початків

ців багато в чому визначає їх успішність навчання технічних прийомів гри у волейбол. Це виражається як у швидкості засвоєння рухових дій, так і у правильності виконання технічних елементів. Однак складність оволодіння технічними елементами та недостатній рівень розвитку моторики дітей, які приходять займатися в секцію з волейболу, з одного боку, та збіг етапу початкової підготовки у волейболі з періодом інтенсивного становлення КЗ, з другого, надає особливого значення розробці оптимальних засобів та методів розвитку КЗ юних волейболістів на етапі початкової підготовки [3].

Л.П. Матвеев (1977) відзначає, що як засоби КЗ можуть бути використані найрізноманітніші вправи з засобів загальної та спеціальної підготовки, якщо вони пов'язані з подоланням координаційних труднощів. Новизна, незвичність і обумовлений ними ступінь координаційної складності, відзначені автором як один із важливих критеріїв при виборі рухових завдань для вирішення поставленої мети. Як додаткові тренувальні засоби повинні використовуватися такі вправи, що сприяють поліпшенню функцій аналізаторів, які домінують при сприйнятті специфічної інформації.

Ефект удосконалення буде досягнуто в тому випадку, якщо з допомогою методичних прийомів підвищуватиметься координаційна складність тренувальних завдань. До таких методичних прийомів В.Й. Лях [9] пропонує зарахувати: варіювання способу виконання вправи, зміну зовнішніх умов, комбінування рухових навичок, виконання вправ при дефіциті часу, внесення потрібних корекцій при різноманітних джерелах інформації – зорової, слухової, вестибулярної, тактильної і кінестетичної, виконання вправ після попередньої підготовки.

Як засоби розвитку КЗ можна використовувати різноманітні рухові дії (фізичні вправи), якщо вони відповідають таким вимогам:

- пов'язані з подоланням координаційних труднощів;
- вимагають від виконавця правильності, швидкості, раціональності при виконанні складних у координаційному відношенні рухових дій;
- є новими і незвичними для виконавця;
- хоча і є звичними, але виконуються при зміні самих рухів і рухових дій або умов.

Вправи, що задовольняють хоча б одну з цих вимог, називаються координаційними [9].

Як відзначає колектив авторів [11], координаційні вправи повинні виконувати такі функції:

1. Базисна функція – формування фундаментальних координаційних здібностей у період їх прискореного розвитку з метою створення широкого координаційного базису для подальшого рухового вдосконалення.
2. Підготовча функція – формування і вдосконалення координаційних здібностей, що відповідають кожному з етапів рухового навчання за допомогою спеціально підготовчих вправ.
3. Функція стабілізації, тобто вдосконалення координаційних здібностей у фазі стабілізації рухового навчання за допомогою варіювання навичок.
4. Розвивальна функція – поліпшення можливостей удосконалення координаційних здібностей з допомогою специфічного змісту того чи іншого виду спорту.
5. Функція гармонізації, що передбачає одночасне вдосконалення координаційних здібностей.

Згадані автори пропонують комплекс методичних прийомів для вдосконалення координаційних здібностей розбити на дві групи:

1. Зміна способу виконання вправи: напрямку руху, силових зусиль, темпу рухів, обсягу рухів, ритму рухів, вихідного і кінцевого положення, дзеркальне виконання вправи.
2. Зміна умов виконання руху при збереженні його способу: умови, які постійно змінюються, постійна зміна вправ, попереднє навантаження; попереднє подразнення вестибулярного апарату, додаткові завдання під час виконання вправи, комбінування з іншими вправами.

В.М. Платонов [12] звертає увагу те, що вправи на розвиток координаційних здібностей вимагають підвищеної уваги й точності рухів. Зважаючи на це, їх доцільно застосовувати в першій половині заняття, коли спортсмен ще уважний та зібраний. Не слід їх виконувати у

великій кількості та тривалими серіями: такі вправи швидко втомлюють нервову систему і перестають справляти тренувальний ефект.

Найбільш широку й доступну групу засобів для вдосконалення координаційних здібностей становлять загальнопідготовчі вправи, що одночасно охоплюють основні групи м'язів. Це вправи без предметів і з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками), відносно прості і достатньо складні, що виконуються в умовах, які постійно змінюються при різних положеннях тіла і його частин, елементи акробатики (перекиди, різні переكاتи тощо), вправи у рівновазі. Для вдосконалення здатності швидко й доцільно перебудовувати рухову діяльність, раптово змінювати обстановку високоефективним засобом є рухливі та спортивні ігри, крос та пересування на лижах пересічною місцевістю [2, 9, 10].

Поряд із підвищенням загального рівня координаційної підготовленості у юних волейболістів на етапі початкової підготовки доцільно розвивати ті КЗ, які дозволять добиватися найвищих спортивних результатів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Так, за даними В.Й. Ляха (1988), D.-D. Blume (1984), K. Zimmermann (1988), найбільш значущими КЗ для волейболу є такі здібності: до реагування (дозволяють швидко і точно виконувати цілісний, короткочасний рух на відомий чи невідомий заздалегідь сигнал всім тілом чи його частиною (рукою, ногою, тулубом)), диференціації параметрів рухів (обумовлюють високу точність і економічність просторових (амплітуда руху в суглобах), силових (стан тону в робочих м'язах) і часових (високе відчуття часу виконання) характеристик рухів, орієнтації (точне визначення, своєчасна зміна положення тіла і здійснення руху в потрібному напрямку), узгодження (поєднання окремих рухів і дій у цілісні рухові комбінації).

А.В. Івойлов (1986) зазначає, що виховання КЗ у юних волейболістів, передусім, пов'язано із симетричністю рухів правої та лівої руки, рівномірністю зусиль при верхніх і нижніх прийомах і передачах м'яча. Розвиток цих відчуттів здійснюється з перших спроб взаємодії тих гравців із м'ячем. У міру спортивного вдосконалення виробляються тонкі диференціювання в м'язових відчуттях, досягається їх точність і економічність.

Складна структура ігрових дій у волейболі висуває вимоги до вдосконалення й варіативності рухових навичок спортсмена, які залежать від рівня його координаційної підготовленості.

М.В. Денисов [4] вважає, що одним із факторів оптимізації навчання та вдосконалення техніки гри у волейбол є застосування оптимальних обтяжень руху, які сприяють виробленню міжм'язової координації, необхідної для раціональної організації динамічних акцентів координаційної структури рухів. Отримані ним експериментальні дані дозволяють зробити висновок, що застосування методу додаткової мобілізації аналізаторів при оптимально підібраній вазі обтяжень дозволяє прискорити процес навчання й удосконалення техніки волейболу.

Ці дані також підтверджуються в дослідженнях Ю.В. Верхошанського (1988) та В.П. Лук'яненко [8], де вказується, що при використанні обмежень забезпечується вдосконалення сенсорного синтезу, підвищується точність дозування, своєчасність акцентування й корекції робочих зусиль, формування необхідного кінестетичного зразка рухової дії.

Багато авторів вважають [2, 4, 6, 10, 12], що одним із головних проявів координаційних здібностей є здатність до довільного розслаблення м'язів.

У дослідженні А.Г. Фурманова, В.Л. Федорова (1973) виявлено позитивний вплив вправ для формування здібності до довільного розслаблення м'язів на координаційні здібності волейболісток, що виражалось в більш ефективному використанні рухового апарату під час виконання нападного удару, сила якого зросла, зменшився час рухової реакції, значно збільшилася гнучкість. У контрольній групі не приділялося спеціальної уваги здібностям до довільного розслаблення м'язів, зміни цих показників були не такими помітними.

Для розвитку КЗ спортсменів у науковій і методичній літературі пропонується ціла низка методів і методичних прийомів.

Одними з перших методів слід назвати традиційні практичні методи: метод навчання рухових дій у цілому, який використовується під час багаторазового повторення вправ, не-

складних за своєю координаційною структурою, та метод навчання рухових дій по частинах, що застосовується у вивченні вправ, складних за своєю структурою. Під час розучування вправи по частинах і загалом використовується метод підвідних вправ. Такі вправи за своєю структурою відповідають руховим діям або їхнім окремим елементам.

В.Й Лях [9] звертає увагу на те, що для розвитку координаційних здібностей учнів та юних спортсменів особливе значення слід надавати ігровому й змагальному методам для вдосконалення всіх видів координаційних здібностей. Використання цих методів позитивно впливає на емоційність занять і комплексний розвиток координаційних здібностей. Упродовж навчально-тренувального процесу ігри слід урізноманітнювати та поступово ускладнювати, усі дії юних спортсменів при цьому регламентуються певними правилами, які також поступово ускладнюються. На одному занятті дітям слід пропонувати 2–4 рухливі гри або естафети, залежно від завдання конкретного тренувального заняття. Удосконалюючи координаційні здібності, змагання й ігри проводяться в спрощених та ускладнених умовах. Спрощені умови: зменшення тривалості роботи, спрощення техніки виконання вправ, використання полегшених приладів. Ускладнені умови: спортивні й рухливі ігри на майданчиках зменшених розмірів та з більшою кількістю гравців, додаткові обтяження.

М.М. Линець [7] та Б.М. Шиян [14] наголошують на широкому використанні в процесі розвитку координаційних здібностей методу повторної вправи. Метод повторної стандартизованої вправи використовується під час розучування й виконання вправ, складних за своєю координаційною структурою. Для вдосконалення техніки виконання таких вправ слід дотримуватися відносно стандартних умов і параметрів навантаження й структури рухової дії. Метод повторної прогресуючої вправи використовується для поступового зростання інтенсивності навантаження або тривалості виконання рухової дії залежно від завдань конкретного тренувального заняття. Цей метод слід застосовувати тоді, коли діти закріпилися техніка виконання вправ, рівень розвитку координаційних здібностей досягнув належного рівня, за якого збільшення інтенсивності або тривалості вправи не порушувало б структуру виконання вправ і сприяло вдосконаленню КЗ юних спортсменів. Метод повторної регресуючої вправи автори рекомендують використовувати під час виконання рухових дій з високою інтенсивністю навантаження на початку та поступового його зменшення в кінці для уникнення перевтоми та порушення техніки виконання вправ з одночасним достатнім впливом на рівень розвитку координаційних здібностей спортсмена.

Під час застосування методу повторної варіативної вправи змінюються не лише параметри навантажень і відпочинку, а й швидкості, темпу, ритму рухів, вихідних і кінцевих положень, використання в стандартних вправах додаткових рухів: “виключення” зорового й слухового аналізаторів, зміна напрямку, швидкості, прискорення, послідовності та величини прикладених зусиль. Метод повторної варіативної вправи для формування КЗ застосовують у двох основних варіантах: методи строго регламентованого й нестрого регламентованого варіювання. Упродовж використання методу нестрого регламентованого варіювання застосовувалися такі методичні прийоми: варіювання, пов’язане з використанням незвичних умов природного середовища; варіювання, пов’язане з використанням незвичного інвентарю; ігрове варіювання, пов’язане з використанням ігрового й змагального методів.

Під час застосування методів варіативної (перемінної) вправи потрібно враховувати такі основні правила: використання невеликої кількості (8–12) повторень різноманітних фізичних вправ, що висувають схожі вимоги до способу управління рухами; багаторазове повторення тих вправ, якомога частіше й цілеспрямованіше, змінюючи виконання окремих характеристик і рухової дії в цілому, а також умов здійснення цих дій.

Одним із найдієвіших методів розвитку різних видів координаційних здібностей є метод колового тренування [2, 6] Комплекс повинен складатися з 4–6 вправ, які впливають на розвиток різних координаційних здібностей. Тренувальне завдання складається з 2–4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в одному випадку 2–4 рази виконується одна вправа, а потім у тому ж режимі 2-га, 3-тя і т. д., а в другому випадку на кожній станції виконується один підхід. У такому варіанті весь комплекс (усі станції) по-

вторювався кілька разів, залежно від завдання конкретного заняття. Засобами при коловому тренуванні повинні бути добре засвоєні координаційні вправи. Той самий комплекс вправ рекомендовано застосовувати впродовж 4–6 тижнів за жорсткого дотримання принципу прогресуючого навантаження.

Як вказують А.В. Беляєв і М.В. Савин [1], методами розвитку координаційних здібностей волейболістів є такі:

1. Метод ускладнення раніше засвоєних вправ. Ускладнення досягаються змінами вихідних положень, включенням додаткових рухів.
2. Метод двостороннього засвоєння вправ. Пропонується виконання вправ у ліву і праву сторони, лівою й правою рукою, ногою тощо.
3. Зміна, посилення протидії спортсменів у парних і групових вправах.
4. Зміна просторових меж. У знайомих вправах та іграх змінюються межі майданчика, довжина дистанції, кількість гравців.
5. Виконання знайомих рухів у невідомих заздалегідь поєднаннях (за завданням, у відповідь на сигнали тощо).
6. Вправи на переключення в технічних прийомах і тактичних діях.

Іншим напрямком розвитку КЗ юних спортсменів є використання фізичних вправ для вдосконалення елементів сенсомоторики та ідеомоторики [2, 9]. Ідеомоторний компонент розвивають шляхом добору засобів відповідно до теоретичних положень про програмувальну та регуляторну його функції, які забезпечуються символічним, образним і дійовим мисленням. Вплив на ідеомоторний компонент КЗ здійснюється через виконання рухових дій та вправ за словесним описом тренера, дзеркальне виконання вправ, виконання знайомих рухів у незнайомих поєднаннях, виконання відомих технічних прийомів у незвичних та незнайомих (ускладнених) умовах (зміна місця проведення заняття), використання вправ та рухливих ігор для тренування довільної уваги, розвитку рухової пам'яті. Застосування елементів ідеомоторного тренування – ще один шлях впливу на ідеомоторний компонент механізму КЗ юних волейболістів. «Прокручування» подумки, візуальне відтворення рухів сприяє виникненню тих фізіологічних процесів, які характерні для реального виконання, але з меншою інтенсивністю. Стабілізаторами зберігання і стійкості точних зон параметрів психомоторики у спортсменів є механізми ідеомоторного тренінгу. Ідеомоторне тренування передбачає відтворення подумки рухів у точній відповідності з основними характеристиками технічних елементів волейболістів, концентруванні уваги на виконанні конкретних елементів дій. При цьому звертають увагу на загальні параметри рухової дії – основні положення, траєкторію, темп і ритм рухів, максимальну активність одних м'язових груп при максимальному розслабленні інших, послідовність рухів, техніку окремих елементів рухової дії. До того ж застосування елементів ідеомоторного тренування сприяє розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.

Сенсомоторний компонент КЗ юних волейболістів розвивають з урахуванням регуляторної і компесаторної функції сенсорних реакцій та сенсомоторних координацій шляхом добору вправ, що сприяють активізації функціонального стану сенсорних систем, каналів як зовнішнього (зорова, слухова, тактильна), так і внутрішнього (вестибулярна, пропріоцептивна) зворотного зв'язку та прискоренню переходу на програмний, більш досконалий механізм управління рухами, шляхом цілеспрямованого впливу на такі функції сенсорних систем: кінестетичну чутливість, точність окоміру, вестибулярну стійкість і тактильну чутливість [3, 10, 13].

У результаті аналізу наукової та методичної літератури ми визначили засоби, методи та методичні прийоми координаційної підготовки юних спортсменів.

Іншим, не менш важливим завданням нашого дослідження було дізнатися думку тренерів, які практикують, щодо засобів, які вони застосовують для підвищення рівня КЗ своїх вихованців. Для цього ми провели анкетне опитування, в якому взяли участь 75 тренерів з різних областей України. З них – 2 заслужені тренери України, 18 – тренерів з вищою категорією, 27 – з першою, 20 – із другою категорією, 8 – молоді тренери, які не мають категорії. Відносна більшість опитаних (27 %) має стаж понад 15 років; 15 % – стаж понад 25 років. Респондентів, що мають стаж до 15 років, серед опитаних виявилось 20 %, тренерів, що мають стаж до 10 років – 20 % опитаних і тих, що мають стаж до 5 років, – 18 % опитаних.

Опитування показало, що склад тренувальних завдань, який використовується для розвитку КЗ юних волейболісток, аналогічний у респондентів усіх категорій. Найчастіше для цього використовують рухливі ігри з координаційним навантаженням (94,6 % опитаних), вправи акробатики (89,3 %) та вправи на швидкість реагування, увагу й орієнтацію (85,3 %), імітаційні та підвідні вправи (80 %), двосторонню гру у волейбол (60 %) (рис. 1).



Рис. 1. Результати опитування тренерів, про склад тренувальних завдань для розвитку координаційних здібностей юних волейболістів

**Висновок.** Таким чином, на підставі проведеного теоретичного аналізу науково-методичної літератури, програмних документів й анкетування тренерів-практиків з проблеми координаційної підготовки юних волейболістів, можна стверджувати, що виховання КЗ є однією з найважливіших і невід’ємних складових процесу підготовки волейбольних резервів, але разом з тим дотепер залишається одним із найменш розроблених розділів підготовки юних волейболістів.

Впровадження в практику підготовки волейболістів тренувальних засобів та методів розвитку координаційних здібностей допоможе легше засвоювати нові форми рухів і тим самим збагачувати руховий досвід юних спортсменів. Це дозволить запобігти застою у зростанні спортивних результатів, зробить змагальні рухи економними, варіативними, різноманітними і решті-решт ефективнішими.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці комплексів вправ координаційної спрямованості з урахуванням вікових і індивідуальних особливостей юних волейболістів та впровадженні їх у тренувальний процес на етапі початкової підготовки.

#### Список літератури

1. Волейбол : учеб. для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
2. Грабик Н. Засоби розвитку координаційних здібностей моголістів / Надія Грабик // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2007. Вип. 11, т. 3. – С. 104–109.
3. Грінченко І. Б. Основні методи фізичної підготовки юних волейболістів / І. Б. Грінченко, Ю. М. Поярков, Ю. А. Горчанюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2000. – № 24. – С. 8–12.
4. Денисов М. В. Сопряженный метод как фактор, способствующий оптимизации процесса совершенствования элементов техники волейбола / М. В. Денисов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 40–42.
5. Кобцев С. Н. О технологии обучения волейболу / С. Н. Кобцев // Физическая культура в школе. – 2001. – № 4. – С. 31–32.
6. Ладика П. І. Методика розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів веслувальників на етапі початкової підготовки / П. І. Ладика // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – 2006. – Вип. 3. – С. 74–80.

7. *Линець М. М.* Основы методики развития рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 208 с.
8. *Лукьяненко В. П.* Развитие силовых возможностей человека как базовая основа для реализации координационных способностей / В. П. Лукьяненко, А. З. Бажев, А. А. Хежев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 52–54.
9. *Лях В. И.* Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
10. *Мещерякова О. Н.* Оптимизация технико-тактической подготовленности юных волейболисток на основе развития специальной ловкости : автореф. дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / О. Н. Мещерякова. – СПб., 1994. – 18 с.
11. *Пидоря А. М.* Основы координационной подготовки спортсменов / Пидоря А. М., Годик М. А., Воронов А. И. – О. : Упринформпечать, 1992. – 76 с.
12. *Платонов В. Н.* Координация спортсмена и методика её совершенствования : [учеб.-метод. пособие] / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К. : КГИФК, 1992. – 54 с.
13. Спортивные игры : Техника и тактика обучения : [учебник] / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова]. – М. : Академия, 2001. – 520 с.
14. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2002. – У. 1. – 272 с.
15. *Шулятьев В. М.* Теоретико-методические и организационные основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов : автореф. дис. д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / В. М. Шулятьев. – Омск, 1997. – 43 с.

**ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Роман БОЙЧУК**

*Ивано-Франковский колледж физического воспитания*

**Аннотация.** В статье обобщаются сведения научно-методической литературы о средствах координационной подготовки в тренировке юных спортсменов. Изучено мнение специалистов (через анкетирование украинских тренеров по волейболу) относительно средств развития координационных способностей в волейболе на этапе начальной подготовки. Выделены методы и методические приемы, которые рекомендуется применять в процессе развития координационных способностей юных волейболистов.

**Ключевые слова :** средства и методы координационной подготовки, волейбол, этап начальной подготовки.

**SUBSTANTIATION OF MEANS AND METHODS  
OF COORDINATION CAPABILITIES DEVELOPMENT  
AT THE STAGE OF PRIMARY TRAINING**

**Roman BOYCHUK**

*Ivano-Frankivsk College of Physical Education*

**Abstract.** The article generalises data from scientific and methodical literature that relate to coordination preparation in the training of young sportsmen. The author studied expert opinion (by means of questioning of Ukrainian volleyball coaches) concerning means of coordination capabilities in volleyball at the stage of primary training. The author outlines methods that are recommended for usage in the process of young sportsmen's coordination capabilities development.

**Key words:** means and methods of coordination training, volleyball, stages of primary training.