

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ

Сербін Анастасія Романівна

студентка групи ТДб-1-21-4.0д

**РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА
ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

бакалаврська робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

Протокол засідання кафедри

« ____ » _____ 2025 р.

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного

виховання і спорту, доцент

Кожанова О.С.

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	5
1.1. Характеристика поняття «рухові якості» у науково-методичній літературі.....	5
1.2. Особливості розвитку рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.....	12
1.3. Сучасні підходи та методи розвитку рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки	22
Висновок до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження	31
Н 2.1.2. Документальний аналіз.....	31
У 2.1.3. Анкетування.....	32
Р 2.1.4. Методи математичної статистики.....	32
Е 2.2. Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ЯКОСТІ «ШВИДКІСТЬ» У ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	34
К 3.1. Аналіз програми з волейболу щодо розвитку рухової якості «швидкість» у волейболісток на етапі попередньої базової підготовки.....	34
В 3.2. Аналіз отриманих результатів анкетування	43
Висновки до розділу 3	51
" ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	52
ВІСНОВКИ	56
Список використаних джерел літератури.....	58
Додатки.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Волейбол відіграє важливу роль у фізичному вихованні молоді по всій Україні. Ця динамічна та захоплива гра користується великою популярністю серед громадян, адже дозволяє кожному учаснику продемонструвати фізичні можливості та спортивні навички задля спільної перемоги. Волейбол стимулює активність, розвиває кмітливість, впевненість у собі та вміння працювати в команді. Завдяки командному характеру гри формуються міцні дружні стосунки, взаємопідтримка та дух товариськості [15, 22].

Розвиток рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки є важливим для формування основ технічної, фізичної та тактичної підготовленості гравців. Саме на цьому етапі закладаються фундаментальні навички, які в подальшому впливатимуть на ефективність гри, зниження ризику травматизму та адаптацію спортсменів до зростаючих навантажень. З огляду на специфіку волейболу, ключовими руховими якостями є швидкість, сила, координація, гнучкість та витривалість. Їхній розвиток вимагає комплексного підходу, що включає різноманітні методики тренувань, враховує вікові та фізіологічні особливості юних спортсменів [2, 10].

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена сучасними тенденціями в спортивній науці, які акцентують увагу на необхідності вдосконалення тренувальних програм для юних волейболістів. Використання ефективних методів розвитку рухових якостей сприятиме підвищенню рівня підготовки спортсменів та їхній конкурентоспроможності на національному й міжнародному рівнях. Дослідження розвитку рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки є важливим для оптимізації тренувального процесу та досягнення високих спортивних результатів.

Мета дослідження – визначити рівень розвитку рухової якості «швидкість» у волейболісток на етапі попередньої базової підготовки.

Для реалізації мети були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні основи розвитку рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки, швидкості зокрема.

2. Проаналізувати програму ДЮСШ з волейболу щодо розвитку рухових якостей спортсменок на 1-5 роках на етапі попередньої базової підготовки.

3. Визначити особливості розвитку швидкості у волейболісток на етапі попередньої базової підготовки за результатами анкетного опитування.

4. Розробити практичні рекомендації для покращення розвитку швидкісних здібностей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження: процес фізичної підготовки волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження: методи та засоби розвитку швидкості у волейболісток на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет; аналіз документальний аналіз; анкетування; методи математичної статистики.

Практична значущість роботи полягає у використанні результатів проведених досліджень, а саме практичних рекомендацій, для покращення процесу навчання з розвитку рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки, що можуть використовуватися в навчально-тренувальному процесі тренерами ДЮСШ з волейболу.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, 1 додатку та списку використаних літературних джерел (35 найменувань). Загальний обсяг роботи містить 64 сторінок, налічує 8 рисунків та 10 таблиць. Основний зміст складає 58 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

1.1. Характеристика поняття «рухові якості» у науково-методичній літературі

Фізична підготовка є невід'ємною складовою процесу становлення волейболістів. На етапі попередньої базової підготовки закладається фундамент розвитку рухових якостей, які визначають ефективність гри та потенціал спортсмена в майбутньому. Волейбол, як динамічна командна гра, вимагає від гравців високого рівня сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації та спритності. Кожна з цих якостей відіграє ключову роль у виконанні технічних і тактичних дій на майданчику, що підкреслює важливість їхнього цілеспрямованого розвитку вже на початкових етапах спортивного вдосконалення. Етап попередньої базової підготовки передбачає формування загальної фізичної підготовленості, поступове освоєння спеціальних рухових навичок та вдосконалення координаційних здібностей, що є основою для подальшого спортивного зростання. Ефективність цього процесу визначається правильною методикою тренувань, яка включає загальну та спеціальну фізичну підготовку, а також враховує вікові особливості дітей. Важливим аспектом є застосування різноманітних тренувальних засобів і методів, спрямованих на гармонійний розвиток фізичних якостей, а також систематичне тестування рівня підготовленості спортсменів для коригування тренувального процесу. Таким чином, вивчення та впровадження ефективних підходів до розвитку рухових якостей волейболістів на початковому етапі підготовки сприяє формуванню сильної основи для їхнього подальшого прогресу в спорті.

Навчання руховим діям є важливим аспектом будь-якої діяльності, оскільки координовані та ефективні рухи необхідні для виконання багатьох

завдань. Проте саме у сфері фізичного виховання цей процес набуває особливого значення, адже тут рухова активність виконує одразу три ключові функції: вона є не лише об'єктом вивчення, а й основним засобом розвитку та кінцевою метою вдосконалення фізичних можливостей людини. Специфіка навчання у фізичному вихованні полягає в тому, що засвоєння нових знань і навичок відбувається переважно через практичне опанування різноманітних рухових дій. Ці дії реалізуються у формі фізичних вправ, які слугують основним інструментом для розвитку сили, швидкості, витривалості, координації та інших важливих фізичних якостей. Саме через систематичне виконання вправ формується руховий досвід, який не лише сприяє вдосконаленню моторики, але й позитивно впливає на загальний рівень фізичної підготовленості, здоров'я та працездатності людини. Таким чином, фізичне виховання є унікальним процесом, у якому пізнання нового нерозривно пов'язане з руховою активністю, а самі фізичні вправи виступають як основний метод навчання, розвитку та самовдосконалення.

Основними руховими якостями вважаються сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність. Водночас В. Ареф'єв розширює цей перелік, додаючи такі характеристики, як стійкість рівноваги, здатність до довільного розслаблення м'язів, ритмічність, стрибучість, плавність і координація рухів [1, с.19].

Рівень розвитку рухових якостей у кожної людини є індивідуальним і визначається комплексом спадкових анатомо-фізіологічних особливостей. Ці задатки формують основу фізичних можливостей та впливають на потенціал розвитку сили, швидкості, витривалості, координації та інших рухових характеристик. Виділяють кілька ключових груп природжених факторів, що визначають рухові здібності:

- Анатомо-морфологічні особливості мозку і нервової системи – включають властивості нервових процесів (їхню силу, рухливість, врівноваженість), індивідуальні варіанти будови кори головного мозку, а також рівень функціональної зрілості її окремих зон. Ці особливості

впливають на координацію рухів, швидкість реакції та здатність до навчання новим руховим діям.

- Фізіологічні особливості – визначають ефективність роботи серцево-судинної та дихальної систем, рівень максимального споживання кисню, якість периферичного кровообігу. Вони впливають на витривалість та швидкість відновлення після фізичних навантажень.

- Біологічні фактори – включають особливості енергетичного обміну, механізми біологічного окислення, ендокринну регуляцію, що визначають рівень м'язової працездатності, швидкість відновлення та загальну адаптацію до фізичних навантажень.

- Тілесні характеристики – такі як довжина тіла і кінцівок, маса тіла, співвідношення м'язової та жирової тканини. Вони впливають на особливості виконання рухів, баланс, силу і швидкісні можливості.

- Генетичні (хромосомні) фактори – обумовлюють базові фізіологічні та біохімічні процеси, що впливають на рівень фізичної активності та схильність до певних видів рухової діяльності.

- Психодинамічні особливості – включають темперамент, риси характеру, особливості психічної саморегуляції. Вони визначають мотивацію до занять спортом, стійкість до фізичних навантажень, рівень концентрації уваги, емоційну стабільність та здатність до адаптації у спортивних умовах [1, с.25].

Розвиток рухових якостей є багатограним процесом, що базується на взаємодії природжених задатків та цілеспрямованого тренування. Хоча генетичні фактори закладають фундамент фізичних можливостей, систематичне фізичне виховання та раціональні методи тренувань дозволяють значно покращити рівень рухової підготовленості [5, с.97].

Як зазначає, В. Білоус рухові навички є невід'ємною частиною життя кожної людини. Кожен здатен виконувати певні фізичні дії, такі як піднімання ваги, біг, стрибки тощо, однак рівень їх реалізації варіюється залежно від індивідуальних можливостей. Ці відмінності зумовлені низкою факторів,

зокрема віком, спадковістю, рівнем фізичної підготовленості та загальним станом здоров'я. Найважливішу роль у розвитку рухових здібностей відіграє тренуваність, адже навіть природні задатки можуть бути суттєво покращені завдяки систематичним фізичним вправам [2, с.18].

На думку, О. Борисова рухові якості – це різні аспекти моторики людини, які визначають її здатність до виконання фізичних дій. Вони мають свої особливості за формою реалізації, а також відрізняються за рівнем енергетичних витрат. Основні рухові якості включають силу, швидкість, витривалість, гнучкість і координацію, кожна з яких проявляється через певні характеристики руху [3, с.220].

Науковець В. Бояр рухові якості мають спільні параметри вимірювання та схожі фізіологічні й біомеханічні механізми м'язової роботи. Наприклад, розвиток сили та витривалості пов'язаний із адаптацією серцево-судинної та м'язової систем, тоді як координація і гнучкість залежать від особливостей нервової регуляції. Важливу роль у розвитку цих якостей відіграють і психічні фактори, такі як мотивація, концентрація уваги та здатність до самоконтролю [4, с.93].

Дослідник, О. Носко рухові якості є комплексним проявом фізичних і психофізіологічних можливостей людини. Їх можна вдосконалювати за допомогою спеціальних тренувань, що сприяє покращенню загальної фізичної форми, підвищенню працездатності та підтриманню здоров'я [15, с.193].

До основних рухових якостей відносять: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координація, спритність. Сила – це здатність м'язів долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруження. Вона проявляється у статичних і динамічних зусиллях та є основою для виконання більшості рухових дій. Розвиток сили залежить від м'язової маси, структури волокон, функціонального стану нервової системи та рівня загальної фізичної підготовки. Швидкість – це здатність організму виконувати рухові дії за мінімальний час. Вона включає три основні компоненти: реактивність (швидкість реакції на подразник), частоту рухів (темп виконання циклічних

дій) і вибухову силу (швидкість прояву м'язового зусилля). Рівень розвитку швидкості залежить від спадкових факторів, зокрема від типу м'язових волокон і рівня нервово-м'язової координації. Витривалість – це здатність організму тривалий час виконувати фізичні навантаження, не знижуючи ефективності роботи. Витривалість поділяється на загальну (здатність виконувати тривалу фізичну діяльність незалежно від її специфіки) і спеціальну (пристосовану до конкретного виду рухової активності). Вона значною мірою визначається аеробними і анаеробними можливостями організму, ефективністю роботи серцево-судинної та дихальної систем. Гнучкість – це здатність суглобів виконувати рухи з максимально можливою амплітудою. Вона залежить від еластичності м'язів, сухожилів, зв'язок та індивідуальних анатомічних особливостей людини. Гнучкість є важливим чинником у багатьох видах спорту та фізичної активності, оскільки сприяє профілактиці травм і покращенню техніки виконання рухів. Координація – це здатність організму узгоджено і точно виконувати рухи, підтримувати рівновагу та ефективно керувати власним тілом у просторі. Вона включає здатність швидко змінювати рухові дії відповідно до ситуації, а також контролювати і регулювати рухи для досягнення поставленої мети. Координація тісно пов'язана з діяльністю центральної нервової системи, зокрема роботи мозочка, який відповідає за регуляцію рухових процесів. Спритність – це здатність швидко й ефективно адаптуватися до змін у руховій діяльності, виконуючи складні та різноманітні рухові дії. Вона включає вміння швидко перемикає рухову діяльність, адаптуватися до непередбачуваних ситуацій та виконувати складні технічні елементи. Спритність особливо важлива у спортивних іграх, бойових мистецтвах та інших видах фізичної активності, що вимагають високого рівня керування тілом.

На думку, Є. Козак, швидкість є однією з основних рухових якостей, що визначає здатність людини або спортсмена виконувати рухи за мінімальний час. Вона є невід'ємною складовою майже всіх фізичних та спортивних активностей і характеризує не тільки швидкість переміщення тіла в просторі,

а й здатність здійснювати рухи з високою інтенсивністю і безперервно, намагаючись зберегти високу ефективність упродовж всієї діяльності [12, с.18].

Як зазначає, В. Костюкевич з фізіологічної точки зору, швидкість – це характеристика, яка залежить від здатності нервової системи організму швидко координувати та запускати рухові імпульси до м'язів, що дозволяє здійснювати рухи на високій швидкості, передбачає не лише фізичну витривалість, але й тренованість нервово-м'язового апарату, який контролює реакції та вміння оптимально використовувати м'язову силу при виконанні рухів [13, с.256].

У спорті швидкість зазвичай поділяється на кілька типів в залежності від того, які рухи необхідно виконати та в яких умовах. Одним із основних типів є швидкість руху, яка характеризує час, необхідний для подолання певної відстані. Наприклад, у бігу на короткі дистанції важливими є максимальна швидкість і швидкість старту, що безпосередньо впливає на результат. Інші види швидкості, наприклад, швидкість реакції, відносяться до часу, за який організм відповідає на зовнішні стимули, такі як сигнали або рухи суперника. Швидкість відображає здатність миттєво адаптуватися до нових умов, що має особливе значення у таких видах спорту, як волейбол, футбол чи баскетбол, де швидкість реакції і швидкість змінюваних напрямків руху вирішують результат гри.

Дослідниця, М. Прозар зазначає, що швидкість тісно пов'язана з такими фізіологічними процесами, як робота серцево-судинної системи та кровообіг, які забезпечують організм необхідною кількістю кисню і поживних речовин для підтримки високої інтенсивності рухів. Також важливу роль у розвитку швидкості відіграють гнучкість і м'язова сила, оскільки вони дозволяють людині ефективніше переміщатися в просторі, зберігаючи необхідну технічну та фізичну підтримку. З точки зору тренування, швидкість є однією з тих якостей, яку можна значною мірою покращити завдяки спеціальним фізичним вправам, спрямованим на розвиток швидкісних здібностей. Розвиток

швидкості, на відміну від інших рухових якостей, потребує не тільки підвищення витривалості, але й високої нервово-м'язової координації, оскільки найкращі результати досягаються, коли швидкість рухів поєднується з точністю та ефективністю. Отже, швидкість — це ключова характеристика рухової активності людини, яка визначає здатність виконувати рухи на високій інтенсивності та за мінімальний час, і є однією з найважливіших складових тренування у багатьох видах спорту [20, с.46].

О. Швай зазначає, що у волейболі швидкість є важливою складовою, яка визначає ефективність виконання різноманітних технічних елементів гри. Вона проявляється в різних аспектах: від швидкості рухів гравців на майданчику до швидкості реакції на м'яч і швидкості передачі м'яча між партнерами. Одним з основних аспектів швидкості в волейболі є швидкість переміщення гравця по майданчику. Це важливо для того, щоб встигнути зайняти потрібну позицію для прийому м'яча, відбивання, подачі або атаки. Швидкість руху дозволяє своєчасно реагувати на зміни в грі і на дії суперника, а також бути готовим до швидкої зміни напрямку руху, що часто є вирішальним фактором для успішної гри. Швидкість реакції є ще однією важливою складовою [25, с.144].

Б. Шиян пише, що волейбол — це динамічна гра, де м'яч може змінювати напрямок і швидкість майже миттєво. Швидка реакція гравця на подачу суперника, на атаку м'яча або на зміну тактики гри суперника дозволяє не тільки ефективно відбивати м'яч, а й проводити атакуючі дії. Це особливо важливо в моменти, коли м'яч летить на дуже великій швидкості, і гравець має мати достатньо швидку реакцію для прийняття рішення щодо того, як найкраще відповісти. Швидкість передачі м'яча також є важливим елементом гри. У волейболі швидкість передачі м'яча між партнерами впливає на ефективність атак і контратак. Чим швидше передається м'яч, тим менше часу має суперник для того, щоб зреагувати на його рух і контратакувати. Це дозволяє створювати ситуації, в яких напад стає дуже важким для захисту супротивника. Швидкість нападу — це здатність гравця миттєво приймати

рішення та виконувати швидкий та потужний напад, що дозволяє здобувати очки. Наприклад, атакуючи м'яч на великій швидкості, гравець може значно ускладнити суперникам можливість блокувати його удари. У цьому випадку важлива не лише швидкість руху гравця, але й техніка виконання нападу. З тренувальної точки зору розвиток швидкості у волейболі вимагає спеціальних вправ та методик, які сприяють покращенню загальної фізичної підготовленості, розвитку швидкості рухів і реакцій, а також здатності виконувати рухи з високою ефективністю при мінімальному часу на їх виконання [25, с.198].

Отже, швидкість у волейболі – це не лише фізична здатність швидко рухатися, але й стратегічний інструмент, який дозволяє гравцям мати перевагу в момент, коли потрібно прийняти швидке рішення або виконати рух на високій інтенсивності. Вона є важливим фактором для досягнення високих результатів у грі та вимагає постійного тренування і вдосконалення.

1.2. Особливості розвитку рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки

Волейбол – це динамічна та емоційно насичена гра, що вимагає від спортсмена високого рівня фізичної підготовленості, зокрема розвиток певних рухових якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, координація, спритність та стрибучість. Всі ці якості є невід'ємною частиною гри і визначають ефективність волейболіста на майданчику. Однак, ці рухові якості не розвиваються одночасно – кожен спортсмен має свої індивідуальні особливості розвитку, і тому процес тренування потребує індивідуального підходу. Волейболісти – це спортсмени, які не лише активно займається волейболом, а й розвивають спеціальні рухові навички, необхідні для гри. У цьому контексті важливо розуміти, що фізична підготовка волейболіста включає в себе не лише загальні рухові якості, але й специфічні здібності, такі як висока стрибучість для ефективного блокування та атакуючих дій, швидкість реакції для своєчасного прийому подачі та гри в захисті, а також

спритність і координацію для виконання складних технічних елементів гри. Сила та витривалість також є важливими компонентами, що дозволяють волейболісту витримувати тривалі навантаження і виконувати повторювані рухи без втрати ефективності.

Однак розвиток рухових якостей волейболістів не є універсальним процесом, оскільки він значною мірою залежить від вікових та індивідуальних особливостей спортсменів. У молодших вікових групах, наприклад, важливо враховувати фізіологічні особливості організму, такі як незавершене формування м'язово-кісткової системи та невелику здатність до витримки високих фізичних навантажень. У підлітковому віці фізіологічні процеси, такі як ріст та розвиток, можуть тимчасово впливати на координацію, що вимагає коригування тренувального процесу. Водночас, психологічний аспект, зокрема мотивація і здатність до концентрації, також відіграють важливу роль, оскільки у юних спортсменів може бути недостатньо уваги для тривалого виконання складних вправ. Особливо важливо враховувати індивідуальні особливості кожного юного спортсмена. Деякі діти мають природжену координацію, інші – здатність до швидкої адаптації до нових рухів, що також варто враховувати при складанні тренувальних програм. Застосування індивідуального підходу дозволяє максимально ефективно розвивати кожного волейболіста в залежності від його сильних сторін і потреб, що є основою для формування висококласного спортсмена у майбутньому [1, с.247].

Попередня базова підготовка є одним із ключових етапів у спортивній підготовці волейболістів, що закладає основи для подальшого розвитку технічних, тактичних і фізичних якостей спортсмена. Цей етап є підготовчим, що забезпечує формування загальної фізичної підготовленості, вдосконалення рухових навичок і підвищення рівня координації, необхідних для успішної гри в волейбол [1, с.129].

Як зазначає, М. Прозар попередня базова підготовка охоплює різноманітні фізичні вправи, які сприяють розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації. Важливою

частиною цього етапу є загальна фізична підготовка, яка включає вправи на витривалість, силові тренування, тренування на гнучкість та розвиток швидкості. Всі ці якості є основою для ефективної гри у волейбол, оскільки дозволяють спортсмену швидко реагувати на зміну ситуації, виконувати складні технічні елементи та підтримувати високий рівень працездатності протягом всієї гри. На цьому етапі спортсмен здобуває базові рухові навички, які згодом перетворюються на більш складні, спеціалізовані вміння, що включає тренування в стрибках, передачах м'яча, блокуванні, подачі, прийомах м'яча тощо. Попередня базова підготовка не зосереджується тільки на конкретних волейбольних діях, але й на розвитку таких загальних рухових навичок, як координація, точність рухів, швидкість реакцій, які в подальшому стають важливою складовою для виконання технічних елементів гри [20, с.59].

Дослідник О. Куц зазначає, що попередня базова підготовка не обмежується лише фізичними аспектами. Вона також включає психологічну підготовленість спортсмена до змагань. Юний волейболіст має навчитися контролювати свої емоції, зберігати концентрацію під час тренувань і змагань, справлятися зі стресом і втомою. Розвиток таких якостей, як рішучість, самовідданість, впевненість, здатність до самоконтролю, є невід'ємною частиною підготовки, що забезпечує спортсмену успіх у майбутньому. Попередня базова підготовка включає поступове збільшення тренувальних навантажень, що дозволяє організму адаптуватися до фізичних вимог спорту, уникати перенавантажень і травм. Тренування на цьому етапі мають бути збалансованими, з урахуванням фізичних можливостей спортсмена. Важливо, щоб навантаження поступово зростало, що дозволяє організму адаптуватися і підготуватися до більш інтенсивних тренувань і змагань на подальших етапах. Одним із основних завдань попередньої базової підготовки є розвиток рухових якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність та координація. Ці якості є фундаментом для розвитку спеціальних волейбольних навичок. Наприклад, сила дозволяє волейболісту виконувати потужні подачі і блоки, витривалість – підтримувати високу працездатність протягом тривалої гри,

швидкість і спритність – швидко переміщатися по майданчику, реагувати на зміни в грі. Під час попередньої базової підготовки ці якості поступово розвиваються через спеціалізовані вправи і тренування [8, с.40].

Д. Цись пише, що попередня базова підготовка є також етапом формування здорових звичок, таких як правильне харчування, режим сну, розуміння важливості відпочинку для відновлення організму, дотримання дисципліни та самоконтролю, що дозволяє спортсмену зберігати високу працездатність і уникати перевтоми, що є важливим аспектом у досягненні успіху в будь-якому виді спорту, зокрема у волейболі. Попередня базова підготовка є вирішальним етапом у розвитку волейболіста. Вона забезпечує розвиток загальної фізичної підготовленості, формує основи для технічної майстерності, сприяє психологічному та фізичному розвитку спортсмена, а також підготовляє його до більш складних етапів спортивної підготовки. Базові навички та рухові якості, що розвиваються на цьому етапі, створюють фундамент для досягнення високих результатів у волейболі в майбутньому [24, с.149].

Розвиток рухових якостей є одним з найважливіших аспектів спортивної підготовки волейболіста, оскільки це основа для ефективного виконання технічних елементів гри, досягнення високих результатів і підвищення загальної спортивної майстерності. Всі рухові якості взаємопов'язані і складають єдину систему, що забезпечує максимальну ефективність рухів та адаптацію до умов змагань. Розглянемо детально, яку роль відіграють основні рухові якості у розвитку волейболіста.

Сила – це здатність м'язів долати опір або виконувати роботу. У волейболі сила є необхідною для виконання таких елементів гри, як потужні удари по м'ячу, блокування, подачі, а також для підйому на висоту при стрибках. Розвиток сили дозволяє волейболісту зберігати високу ефективність при виконанні технічних елементів, що вимагають максимальних зусиль. Вона також сприяє попередженню травм, оскільки зміцнює м'язи та зв'язки, що

важливо для спортсменів, які регулярно виконують інтенсивні фізичні навантаження.

Швидкість є здатністю виконувати рухи за мінімальний час. У волейболі швидкість має велике значення, оскільки гра вимагає швидкої реакції на зміну ситуації на майданчику, миттєвого переміщення для прийому або подачі м'яча. Швидкість також важлива для того, щоб своєчасно реагувати на удари суперника і ефективно здійснювати маневри під час атак і блокування. Розвиток цієї якості дозволяє волейболісту швидко змінювати позицію на майданчику, чим підвищує загальну мобільність і ефективність гри.

Витривалість є здатністю організму тривалий час виконувати фізичні навантаження без значної втрати працездатності. У волейболі матчі можуть тривати значний час, а інтенсивність гри, особливо в серйозних змаганнях, висока. Витривалість дозволяє волейболісту підтримувати високу ефективність упродовж всього матчу, виконувати складні рухи, не втрачаючи сил. Крім того, витривалість сприяє швидкому відновленню після навантажень і зниженню ризику виникнення фізичних травм.

Гнучкість важлива для волейболістів, оскільки вона дозволяє виконувати технічні елементи з максимальною амплітудою руху. Розвинена гнучкість дає можливість виконувати точні передачі, м'яко контролювати м'яч, а також забезпечує оптимальні умови для стрибків, блокувань та маневрів, що вимагають великих рухів у різних напрямках. Підвищена гнучкість зменшує ризик травм, особливо під час різких змін напрямку руху.

Координація – це здатність організму чітко і злагоджено виконувати складні рухи, узгоджуючи роботу різних частин тіла. У волейболі координація необхідна, оскільки багато елементів гри, таких як стрибки, удари, блоки, подачі та прийоми м'яча, вимагають бездоганної взаємодії рук, ніг і всього тіла. Волейболіст, який має високу координацію, здатний більш точно виконувати технічні елементи, зменшуючи ймовірність помилок і підвищуючи ефективність гри.

Спритність є здатністю швидко змінювати положення тіла і виконувати рухи в межах контрольованого простору. У волейболі спритність потрібна для того, щоб швидко реагувати на м'яч і змінювати позицію на майданчику. Спортивна спритність дозволяє волейболістам швидко переміщатися на різні частини майданчика, успішно виконувати швидкі маневри під час атак або оборони, а також швидко переходити з одного елемента гри до іншого.

Не менш важливим аспектом розвитку рухових якостей є психологічні фактори. Розвиток таких якостей, як рішучість, витримка, самовіддача, спокій під час стресових ситуацій, має великий вплив на результативність волейболіста. Наприклад, здатність контролювати емоції, зберігати концентрацію і не втрачати впевненість у складних ситуаціях дозволяє волейболісту приймати більш виважені і точні рішення під час гри, що підвищує ймовірність успіху.

Розвиток рухових якостей є основою для формування висококваліфікованого волейболіста. Перераховані якості забезпечують базу для вдосконалення технічних і тактичних аспектів гри, що дозволяє спортсмену досягати високих результатів. Спортивна підготовка волейболіста передбачає поєднання загальної фізичної підготовки з розвитком спеціалізованих рухових якостей, що робить його більш конкурентоспроможним і здатним досягати високих досягнень на рівні змагань [22, 30].

Розвиток рухових якостей у юних волейболістів залежить від вікових та індивідуальних особливостей організму дитини, а також від її фізичної підготовленості та рівня розвитку. Особливості розвитку рухових якостей в цьому віці мають значний вплив на ефективність спортивної підготовки та формування майбутніх результатів спортсмена. Для того, щоб краще зрозуміти, як ці фактори впливають на тренування юних волейболістів, необхідно враховувати фізіологічні зміни, що відбуваються на різних етапах розвитку, а також індивідуальні особливості кожної дитини.

Як зазначає М. Носко у юних волейболістів, як і у інших дітей, фізіологічні зміни залежать від віку, що має безпосередній вплив на розвиток рухових якостей. У різні вікові періоди відбувається різний темп розвитку силових, швидкісних, витривалих та інших фізичних якостей. До 10-12 років діти, як правило, мають високу пластичність і гнучкість, однак їх сила та швидкість обмежені. Розвиток рухових якостей на цьому етапі зосереджується на базових фізичних тренуваннях, зокрема на розвитку координації, гнучкості, загальної фізичної витривалості. Більше уваги варто приділяти тренуванню на витривалість, розвитку моторики та навичок базових рухів, таких як стрибки, біг, змінні рухи. У 12-14 років діти починають демонструвати більшу силу та швидкість, завдяки гормональним змінам і природному зростанню. У цей період важливо вже включати більш специфічні тренування, спрямовані на розвиток швидкості, сили та вибухової потужності. Також у цьому віці діти починають інтенсивніше працювати над розвитком координації та здатності виконувати рухи швидко і з точністю, що є важливим для волейболу. У 14-16 років у юних спортсменів відбувається значне зростання сили, швидкості, витривалості. Починається активний етап розвитку технічних навичок, оскільки м'язова система здатна витримувати більші навантаження. На цьому етапі тренування набувають більш спеціалізованого характеру, зокрема для розвитку спритності, сили і швидкості, важливо акцентувати увагу на комплексних фізичних вправах, що включають технічні елементи волейболу. 16-18 років є важливим для завершення фізичного розвитку спортсмена. Розвиток силових якостей (підвищення м'язової маси) і швидкості рухів вже набуває більш стабільних форм. Важливо зосередити увагу на розвитку вибухової сили, витривалості, стійкості до навантажень і на подальшому вдосконаленні технічних навичок [24, с.149].

М. Піменов пише, що індивідуальні особливості кожного юного волейболіста мають не менше значення, ніж вікові зміни. Сюди входять як генетичні, так і середовищні фактори, що визначають темп і рівень розвитку фізичних якостей у кожної дитини. Індивідуальні генетичні характеристики,

такі як тип будови тіла, швидкість метаболізму, природна здатність до розвитку сили або витривалості, можуть значно впливати на рівень фізичної підготовленості. Наприклад, деякі діти мають природну схильність до швидкості, в той час як інші можуть мати вищий потенціал для розвитку витривалості або сили. Мотивація, характер, бажання працювати над собою та подолати труднощі також відіграють важливу роль у розвитку рухових якостей. Діти, які мають сильну внутрішню мотивацію і бажання досягати результатів, зазвичай здатні досягати кращих результатів у розвитку фізичних якостей. Рівні фізичної підготовленості, які можуть залежати від попереднього досвіду у фізичних вправах, активності в дитинстві, спортивного досвіду в інших видах спорту, також мають велике значення. Діти, які займалися іншими видами спорту до волейболу, можуть мати більш розвинену координацію, спритність або витривалість [14, с.19].

Особливості тренувальної програми, індивідуальний підхід тренера до кожного спортсмена також впливають на розвиток рухових якостей. Правильне поєднання загальної фізичної підготовки з розвитком спеціальних навичок для волейболу допомагає не тільки досягати більш високих результатів, але й зменшує ризик травм у юних спортсменів.

Отже, розвиток рухових якостей у юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки є складним і багатогранним процесом, що потребує врахування вікових і індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Вікові зміни визначають темп розвитку різних рухових якостей, а індивідуальні особливості, такі як генетика, фізична підготовленість, психологічні фактори, впливають на ефективність тренувань і досягнення спортсмена в майбутньому. Успішна спортивна підготовка юних волейболістів передбачає не лише фізичну підготовку, але й розвиток особистісних якостей, мотивації і бажання досягати високих результатів у спортивній діяльності.

За словами М. Прозар методика розвитку рухових якостей на етапі попередньої базової підготовки має на меті формування фундаменту фізичної

підготовленості, на якому в подальшому будуватимуться специфічні навички для волейболу. Вона зосереджена на поступовому розвитку базових фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності, з акцентом на тренування координації, балансу та рухової точності. Оскільки цей етап є підготовчим, основною метою є не тільки розвиток фізичних характеристик, але й формування правильної техніки виконання базових рухів. Для розвитку рухових якостей у молодих волейболістів використовуються різні тренувальні засоби, серед яких – спеціалізовані вправи, ігри, тренажери та вправи на розвиток витривалості та координації. Важливою складовою є інтеграція загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальних вправ для волейболу. Тренування на цьому етапі передбачають елементи гри, що дозволяють учасникам не лише покращувати свої фізичні якості, але й удосконалювати спортивну техніку, що є невід’ємною частиною розвитку волейболістів. Вправи, які сприяють розвитку швидкості реакції, координації рухів, а також вправи на розвиток витривалості. Наприклад, спеціальні вправи на тренування сили включені до тренувального процесу з акцентом на стрибки, швидкі стартові рухи, розвиток м'язів ніг для стрибків та переміщень по майданчику. Поряд з цим, велика увага приділяється розвитку силових якостей, особливо в контексті покращення стабільності та балансу під час виконання волейбольних рухів [18, с.19].

Основні принципи тренувального процесу для розвитку рухових якостей у волейболістів на етапі попередньої базової підготовки базуються на поетапному та системному підході, індивідуалізації, варіативності та поступовому нарощуванні навантаження. Ключові принципи, які мають бути реалізовані в процесі тренувань:

1. Принцип системності – тренування організовані таким чином, щоб волейболіст послідовно опановував усі необхідні фізичні якості, зокрема силу, швидкість, витривалість та спритність. Важливо поєднувати фізичні навантаження з технічними аспектами гри, таким чином забезпечуючи гармонійний розвиток всіх рухових якостей.

2. Принцип індивідуалізації. Оскільки розвиток рухових якостей у юних волейболістів залежить від вікових і індивідуальних особливостей, тренування мають бути адаптовані під фізичні можливості кожного спортсмена, що означає, що тренер має враховувати рівень фізичної підготовленості, мотивацію, генетичні фактори, а також інші аспекти розвитку кожного учня.

3. Принцип поступовості. Навантаження має збільшуватися поступово, починаючи з базових вправ для загальної фізичної підготовки, і переходячи до більш складних та спеціалізованих вправ для розвитку волейбольних навичок. Цей принцип сприяє запобіганню перевантажень і травм, а також дозволяє організму адаптуватися до змінюваних умов тренувань.

4. Принцип варіативності. Для забезпечення різноманітності тренувального процесу необхідно змінювати види вправ, методи та тренувальні засоби, щоб уникнути одноманітності та стимулювати всі групи м'язів. Варіативність також допомагає підтримувати мотивацію спортсменів та сприяє розвитку різних рухових якостей.

5. Принцип тренування через гру. Волейбол – це спортивна гра, тому однією з основних особливостей тренувального процесу є використання елементів гри для розвитку фізичних якостей. Ігрові методи є одним із найбільш ефективних інструментів для розвитку рухових якостей у юних волейболістів. Вони дозволяють не лише розвивати фізичні здібності, але й створюють умови для формування тактичного мислення, командної взаємодії та здатності до швидкого прийняття рішень. Ігрові методи мають високу ефективність завдяки їхній доступності. В ігрових ситуаціях спортсмен активно тренує свої швидкісні, координаційні та інші рухові якості, такі як спритність, баланс, сила, швидкість реакцій. До найбільш ефективних ігрових методів належать: міні-ігри та елементи гри для розвитку швидкості реакції, спритності та командної взаємодії використовуються вправи у вигляді міні-ігор, які адаптовані до вікових особливостей, ситуаційні ігри дозволяють гравцям імітувати різні ігрові ситуації, що дає можливість краще підготуватися до справжніх змагань [13, с.49].

Що стосується тренувальних засобів, як зазначає Є.Козак, то вони включають в себе різноманітні вправи, що спеціалізуються на розвитку силових якостей, швидкості, витривалості та інших фізичних якостей:

- Фізичні вправи на розвиток сили та витривалості: використання тренажерів для розвитку м'язів ніг та корпусу, вправи з власною вагою.
- Вправи для розвитку координації та спритності: стрибки через скакалку, вправи на баланс, використання конусів, ліній для покращення точності і швидкості рухів.
- Вправи для розвитку швидкості та вибухової сили: вправи на стартову швидкість, спеціальні вправи для розвитку швидкості стрибків та переміщень по майданчику.

Отже, використання ігрових методів та тренувальних засобів є важливою частиною тренувального процесу, яка дозволяє не тільки ефективно розвивати фізичні якості волейболістів, але й створює атмосферу змагання та командної взаємодії, що підвищує мотивацію і сприяє досягненню високих результатів у спорті.

1.3. Сучасні підходи та методи розвитку рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки

Розвиток рухових якостей є надзвичайно важливим для волейболістів, оскільки ці якості безпосередньо впливають на ефективність виконання технічних та тактичних елементів гри, а також на загальний рівень спортивної підготовленості спортсмена. Волейбол – це динамічна гра, яка вимагає швидкості, координації, сили, витривалості та спритності. Швидкість є ключовою у волейболі, адже вона дозволяє гравцеві швидко реагувати на м'яч, переміщатися по майданчику та виконувати технічні елементи, такі як подачі, прийоми м'яча, удари й блоки. Швидкі рухи дозволяють волейболісту опинитися в потрібному місці в потрібний час, що є необхідним для точності та ефективності в грі. Спритність, в свою чергу, дозволяє спортсмену легко змінювати напрямок руху, що важливо для виконання тактичних маневрів,

таких як атака або блокування. Сила є ще одним важливим аспектом для волейболістів, адже вона забезпечує потужність ударів та ефективність блокувань. Наприклад, сильний удар при спайку дозволяє гравцеві знизити ймовірність того, що м'яч буде заблокований суперником, а потужне блокування допомагає зупинити атаку іншої команди. Крім того, сила в стрибках є необхідною для виконання високих стрибків і атак, а також для блокування м'яча. Розвиток витривалості допомагає волейболісту підтримувати високий рівень гри протягом тривалого часу, що важливо в матчах, що тривають довго. Витривалість забезпечує можливість виконання технічних елементів, таких як прийом м'яча чи спроби атак, без зниження якості гри в кінці матчу, коли фізичне навантаження стає більшим. Координація і баланс є основою для точності і ефективності рухів у волейболі. Хороша координація рук і ніг дозволяє точно виконувати удари, спаї та подачі. Водночас, баланс важливий для збереження стабільності під час виконання атак і блокувань, що забезпечує контроль над м'ячем і дозволяє виконувати рухи з максимальним ефектом. Гнучкість допомагає волейболісту мати широкий діапазон рухів, що є необхідним для виконання складних атак, прийому м'яча і блокувань, а також для зниження ризику травм. Гнучкість дозволяє краще адаптуватися до різних ситуацій на майданчику, роблячи рухи більш ефективними та точними.

Сучасні підходи до розвитку рухових якостей у спортивній підготовці ґрунтуються на комплексному підході, який поєднує фізичні, психічні та технічні аспекти тренувального процесу. Рухові якості – це важливі характеристики фізичної підготовленості, які визначають здатність спортсмена виконувати рухи з певною швидкістю, силою, точністю та координацією. До основних рухових якостей відносяться сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність і координація. Вони є основою для виконання технічних елементів у спортивних іграх, таких як волейбол, баскетбол, футбол, а також в індивідуальних видах спорту, де важлива точність і ефективність рухів. У сучасному тренувальному процесі основна

увага приділяється розвитку цих якостей через різноманітні методики, що поєднують традиційні методи тренування з інноваційними підходами [24, с.149].

Як зазначає, С. Гаркуша одним із основних сучасних підходів є індивідуалізація тренувального процесу, що передбачає врахування фізичних особливостей і потреб кожного спортсмена. Такий підхід дозволяє максимально ефективно розвивати рухові якості відповідно до рівня фізичної підготовленості, віку, статі та спеціалізації спортсмена. Індивідуалізація включає не тільки правильний вибір методів тренувань, а й корекцію навантажень, техніки виконання вправ і врахування особистих цілей спортсмена [22, с.14].

В. Туровський зазначає, що сучасний тренувальний процес часто включає так звані «функціональні тренування», які спрямовані на розвиток рухових якостей у комплексі з функціональними навичками, необхідними для конкретного виду спорту. Такі тренування включають вправи, що імітують специфічні рухи, які спортсмен виконує під час змагань, що дозволяє покращити його адаптацію до реальних умов гри або змагань. Наприклад, вправи на баланс, стрибки, швидкісні рухи або складні рухи з м'ячем, що поєднують кілька основних рухових якостей. Одним із важливих аспектів сучасних підходів до розвитку рухових якостей є використання технологій і сучасного обладнання. Наприклад, використання тренажерів для розвитку сили, швидкості, витривалості та координації, а також спеціальних датчиків для моніторингу фізичних параметрів під час тренувань. Наприклад, для розвитку швидкості і сили застосовуються тренажери, які дозволяють спортсмену працювати над певними м'язами або групами м'язів, що є необхідним для покращення його спортивних показників [15, с.19].

Значне місце в сучасних підходах займає методика розвитку гнучкості, що включає різноманітні статичні і динамічні вправи на розтягування. Гнучкість не тільки знижує ризик травм, а й підвищує ефективність виконання технічних елементів, таких як удари, стрибки, подачі тощо. Враховуючи

специфіку різних видів спорту, сучасні тренери часто використовують методи активного та пасивного розтягування, що дозволяє спортсменам підтримувати оптимальний рівень гнучкості.

С. Кічук вважає, що сучасні методи тренування зосереджуються на розвитку психофізичних якостей, таких як концентрація, швидкість реакцій, стресостійкість та здатність до прийняття рішень у критичних ситуаціях. Психологічні методи включають тренування уваги, застосування методів візуалізації, психологічну підготовку до змагань та розвитку впевненості у собі. Це важливо для спортсменів, оскільки від того, як вони можуть зберігати концентрацію та психологічну стійкість під час змагань, залежить успішність їх виконання рухових елементів у реальних умовах [13, с.19].

Одним із новітніх підходів є інтеграція тренувань з відновленням. Правильне відновлення після тренувальних навантажень є ключовим для розвитку рухових якостей, оскільки допомагає запобігати перетренуванню, знижує рівень стресу та сприяє відновленню сил і енергії. Відновлювальні процедури, такі як масажі, сауна, холодові ванни, а також відновлювальні тренування, такі як йога чи плавання, допомагають спортсменам відновлювати фізичний і психологічний стан, що в свою чергу позитивно впливає на подальше покращення їх рухових якостей.

Сучасні підходи до розвитку рухових якостей спортсменів засновані на комплексному підході, що включає індивідуалізацію тренувань, застосування сучасних технологій і методик, врахування психофізичних аспектів, а також інтеграцію процесів тренування і відновлення. Вони дозволяють спортсменам досягати високих результатів і підтримувати їх на довготривалій основі, що є важливим для професійного спорту.

Інноваційні методики та технології стали важливим елементом сучасного тренувального процесу, сприяють ефективному розвитку рухових якостей спортсменів. Використання технічних засобів, таких як відеоаналізатори, фітнес-трекери та датчики, дозволяє значно підвищити якість тренувань і забезпечити точнішу оцінку фізичних параметрів

спортсмена. Технології надають можливість детально аналізувати техніку виконання вправ, контролювати фізичний стан і оптимізувати тренувальний процес.

Використання відеоаналізаторів є потужним інструментом для поліпшення техніки та рухових якостей. Відеоаналіз дозволяє тренерам і спортсменам проводити детальний розбір технічних елементів, таких як удари, стрибки, подачі або блокування. За допомогою відеозаписів можна вивчити рухи спортсмена в різних аспектах: від точності та сили до координації та швидкості. Відеоаналізatori дають можливість зняти динамічні моменти тренувань і змагань у високій якості, після чого тренер може вивести їх на великий екран, що дозволяє гравцеві побачити свої помилки, а також зробити точні корективи в техніці. Окрім того, відеоаналізatori дозволяють порівнювати рухи спортсменів різних рівнів, щоб знайти найбільш ефективні технічні рішення.

На думку, В. Білоус іншим важливим інструментом для вимірювання фізичних параметрів спортсменів є фітнес-трекери та датчики, які дозволяють не тільки відслідковувати загальний стан спортсмена під час тренування, але й вимірювати його фізичні параметри в реальному часі. Використання таких пристроїв дозволяє отримувати дані про пульс, рівень навантаження, витрачені калорії, швидкість руху, кроки, відстань, стрибки і навіть рівень стресу, що допомагає тренерам та спортсменам контролювати фізичне навантаження, коригувати тренувальний процес відповідно до фізичних можливостей і досягати оптимальних результатів без перетренування. Технічні засоби для вимірювання фізичних параметрів дозволяють створити індивідуалізовану програму тренувань, адаптуючи її до фізичного стану кожного спортсмена [24, с.149].

Робота з психологом і нейрофізіологом також є важливою складовою сучасного тренувального процесу. Важливість мотивації та стресостійкості для підвищення рухових результатів неможливо переоцінити. Мотивація допомагає спортсмену підтримувати високий рівень інтенсивності тренувань

і змагальних виступів, сприяючи подоланню фізичних і психологічних бар'єрів. Психологічна підготовка спортсмена включає розвиток внутрішньої мотивації, налаштування на досягнення результатів, а також управління стресом під час змагань. Психолог допомагає знаходити баланс між напругою і релаксацією, підвищувати рівень концентрації та знижувати рівень тривожності, що дозволяє краще виконувати технічні елементи, швидше реагувати на зміни в грі і приймати вірні рішення в складних ситуаціях. Методи корекції емоційного стану під час важливих матчів є ключовими для досягнення стабільних результатів. Нервова напруга та стрес негативно впливають на рухові якості, погіршують точність і швидкість виконання рухів. Психологи використовують різні методи для корекції емоційного стану спортсмена, серед яких медитація, релаксаційні техніки, вправи на глибоке дихання, а також візуалізація успіху. Візуалізація дозволяє спортсмену уявити себе в успішних ситуаціях, що допомагає знизити рівень тривожності і налаштуватися на позитивний результат. Ключовими елементами цієї роботи є також когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає спортсменам змінити негативні уявлення і переконання, що можуть перешкоджати досягненню високих результатів, і замінити їх на більш продуктивні.

О. Осадчий зазначає, що нейрофізіологічні аспекти роботи з психологом також набувають все більшої популярності. За допомогою нейрофізіологічних методів можна аналізувати діяльність мозку спортсмена під час тренувань та змагань, що дає можливість визначити, які саме нервові процеси впливають на його рухові якості і які емоційні стани можуть призводити до погіршення результатів. Використання нейрофізіологічних тестів дозволяє точно визначити рівень стресу, концентрації та готовності спортсмена до виконання складних рухів. Отже, інноваційні методики, передбачають використання технічних засобів і роботу з психологами та нейрофізіологами, сприяють значному покращенню фізичної та психологічної підготовленості спортсменів. Такі методики допомагають максимально ефективно підвищувати рухові якості, покращувати техніку виконання вправ і

оптимізувати тренувальний процес для досягнення найкращих результатів [24, с.149].

Отже, системний підхід до тренувань є основою для досягнення високих результатів у спорті, зокрема в волейболі. Такий підхід передбачає комплексне врахування всіх аспектів фізичної підготовки спортсмена. Важливо розглядати тренування як єдину систему, де кожен елемент впливає на інші. Врахування таких факторів, як розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації, а також психоемоційного стану і тактичної підготовки спортсмена є необхідними для досягнення максимальних результатів. Для волейболістів особливо важливими є швидкість реакції, стрибучість, точність і сила удару, а також здатність адаптуватися до змінюваних умов гри. Залучення тренувальних технологій, що дозволяють вимірювати фізичні параметри спортсмена, таких як відеоаналізатори та датчики, а також психологічні тренування допомагають ефективніше покращувати всі ці аспекти. Тенденції розвитку рухових якостей у волейболі свідчать про постійне вдосконалення тренувальних методик і технологій. Прогноз розвитку тренувальних технологій включає подальше вдосконалення інструментів для вимірювання фізичних параметрів, що дозволить точніше відстежувати стан гравців і коригувати тренування в режимі реального часу. Зокрема, розвиток технологій штучного інтелекту, що використовуються для аналізу рухів спортсмена, а також розширення можливостей відеоаналізаторів і датчиків, дозволяє здійснювати ще глибший і точніший аналіз технічних елементів. У майбутньому особлива увага буде приділятися інтеграції фізичних, психологічних та нейрофізіологічних аспектів тренувань, щоб досягти комплексного розвитку рухових якостей. Інновації в цьому напрямку дозволять значно підвищити ефективність тренувань, забезпечити спортсменам індивідуальний підхід і допомогти їм досягати більш високих результатів при меншому навантаженні на організм. Роль інновацій та досліджень у майбутньому тренуванні волейболістів буде зростати. Постійний розвиток спортивних наук і технологій створює нові можливості для

вдосконалення тренувального процесу. Зокрема, дослідження в галузі спортивної медицини, нейрофізіології, а також психології спорту дозволять не лише покращити фізичну підготовку гравців, але й зміцнити їх психологічний стан і стресостійкість, що є важливими чинниками для успіху в змаганнях. Важливою частиною майбутнього розвитку тренувальних методик є інтеграція нових наукових знань у практичну діяльність, що дозволить створити більш ефективні програми підготовки волейболістів, враховуючи індивідуальні особливості кожного спортсмена. Системний підхід до тренувань і впровадження нових методик і технологій є ключовими аспектами для розвитку рухових якостей у волейболістів. Постійне вдосконалення тренувальних технологій, застосування інновацій та розвиток досліджень у спортивній науці визначатимуть напрямок майбутнього тренувального процесу.

Висновок до розділу 1

Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити, що рухові якості є фундаментальними компонентами фізичної підготовленості спортсменів, зокрема волейболістів. До основних рухових якостей належать швидкість, сила, витривалість, гнучкість і спритність. Дослідники підкреслюють, що розвиток цих якостей має відбуватися в комплексі, оскільки вони тісно взаємопов'язані. Особливу увагу приділяють адаптаційним механізмам організму, які забезпечують прогрес у тренувальному процесі.

На етапі попередньої базової підготовки волейболістів головною метою є всебічний фізичний розвиток, що створює основу для подальшої спортивної спеціалізації. Особливе значення мають розвиток швидкості реакції, координаційних здібностей, а також витривалості до швидкісних навантажень. У цей період формуються базові навички переміщення, стрибкової техніки та ігрових дій. Важливим є дотримання принципів поступового збільшення навантаження та варіативності тренувальних вправ, що сприяє гармонійному розвитку рухових якостей.

Сучасні підходи до розвитку рухових якостей волейболістів передбачають використання комплексних тренувальних методик, що поєднують елементи загальної та спеціальної фізичної підготовки. Серед ефективних методів ми виділили інтервальні тренування, функціональні тренування, використання спеціалізованих координаційних і реактивних тестів. Також значну увагу приділяємо ігровому методу, що дозволяє інтегрувати фізичну підготовку в тактичну діяльність волейболістів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до поставлених завдань бакалаврської роботи обрано методи дослідження, що сприяли опрацюванню доступної науково-методичної літератури і проведенню анкетування респондентів (на базі ДЮСШ №13, Школа І ступеня-гімназія «Потенціал» м. Києва):

1. Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет;
2. Документальний аналіз;

Анкетування;

4. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет

Аналіз науково-методичної літератури був важливим кроком для збирання відомостей та розуміння сучасного стану досліджуваної теми. Під час аналізу літератури та інформації ми переконалися, що джерела є актуальними та відображають сучасні підходи розвитку рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки. Враховували дату публікації. Дослідили ключові поняття, теорії та підходи, які використовуються для розуміння розвитку рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки, швидкості зокрема. Порівняли та проаналізували різні джерела інформації для виявлення спільних та відмінних аспектів розвитку рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки. Вивчили тенденції розвитку та перспективи розвитку рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки. Узагальнену інформацію проаналізовано з метою з'ясування проблемних питань з розвитку рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

2.1.2. Документальний аналіз

Метою методу документального аналізу є дослідження документів, що регулюють і описують процеси, методи та стратегії тренування, зокрема в контексті розвитку рухових якостей спортсменів. Він дозволяє визначити, наскільки ефективно програма або методика відповідають вимогам сучасного тренування, а також виявити можливі недоліки і переваги. Метод документального аналізу полягає у вивченні офіційних документів, таких як тренувальні програми, нормативні матеріали, наукові дослідження, інструкції та методичні рекомендації, що дозволяє зробити висновки про основні аспекти, які стосуються підготовки спортсменів, їхніх фізичних та технічних якостей, а також визначити, наскільки програма відповідає поставленим цілям і завданням. У ході нашого дослідження проводився аналіз тренувальної програми з волейболу. Ми досліджували програму, яка описує основні етапи підготовки волейболісток, зокрема розвиток рухових якостей, а саме швидкості, а також методи та стратегії, передбачені для досягнення високих результатів у спортивних змаганнях.

2.1.3. Анкетування

У рамках опитування була проведена діагностика розвитку рухової якості «швидкість» у волейболісток на етапі попередньої базової підготовки. На запитання анкети відповіли 16 респондентів. Анкета, була призначена для волейболісток, включала 12 узгоджених питань з варіантами відповідей, які були зорієнтовані на аналіз розвитку рухової якості «швидкість». Респонденти, які взяли участь у дослідженні, висловили свої думки на вказані питання, які потім були проаналізовані. Під час підготовки анкети та проведення дослідження було дотримано принципів анонімності.

Форма анкети представлена в додатку А.

. Методи математичної статистики

Методи математико-статистичної обробки отриманих даних. За допомогою методів математичної статистики було спрощено процес

групування результатів досліджуваних. За допомогою використання програмного забезпечення (“Microsoft” – “Excel для Windows XP”) визначались: середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, стандартні помилки середньої величини тощо), що дало змогу спостерігати за динамікою даних та їх відсотковим співвідношенням. Застосовувались загальноприйняті статистичні методи.

Організація дослідження

Організація дослідження здійснювалася послідовно протягом 2024 - 2025 років у три етапи:

На першому етапі дослідження (вересень – грудень 2024 р.) було проаналізовано та узагальнено проблемні питання щодо розвитку рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки, висвітлені в актуальній науково-методичній літературі та мережі Інтернет; сформульовані мета, завдання, предмет і мета дослідження;

На другому етапі дослідження (січень-квітень 2025 р.) за допомогою опитування був проведений аналіз розвитку рухової якості «швидкість» у волейболісток на етапі попередньої базової підготовки..

На третьому етапі дослідження (квітень-травень 2025 р.) було здійснено математичну обробку отриманих даних, сформульовано висновки отриманих результатів та підготовлено до офіційного захисту доповідь і презентацію за результатами бакалаврської роботи.

Дослідження проводилися на базі ДЮСШ №13, Школа І ступеня-гімназія «Потенціал», м. Києва. Всього в дослідженні взяло участь 16 спортсменок у віці 11-14 років, які займалися волейболом на етапі попередньої базової підготовки.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ЯКОСТІ «ШВИДКІСТЬ» У ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Аналіз програми з волейболу щодо розвитку рухової якості «швидкість» у волейболісток на етапі попередньої базової підготовки

Нами було здійснено аналіз техніко-тактичного аспекту програми з волейболу для ДЮСШ, оскільки не було конкретних нормативів, які б визначали чіткі критерії оцінки для розвитку рухових якостей, зокрема швидкості. Водночас ці показники безпосередньо впливають на розвиток рухових якостей волейболісток. Зокрема, ми звернули увагу на перелік типових контрольних випробувань, що включають критерії оцінки для контролю за технічною підготовленістю волейболісток на першому році навчання на етапі попередньої базової підготовки, згідно з чиною навчальною програмою для ДЮСШ. Контрольні випробування дозволяють оцінити технічні та тактичні навички спортсменок, що в свою чергу є важливим фактором для подальшого вдосконалення їхніх рухових якостей.

Вибір учасників для групи попередньої підготовки проводиться з урахуванням психологічного та фізичного стану здоров'я, позитивної оцінки перспектив розвитку майстерності, а також бажання займатися цілеспрямованою спортивною підготовкою. Процес відбору для груп попередньої підготовки вирішує завдання формування команд (визначення ігрового амплуа, вивчення соціально-психологічної структури колективу тощо), а також оцінки потенціалу спортсменів, які займаються волейболом. На цьому етапі використовуються різноманітні медичні, педагогічні, психологічні та інші тести, експертні оцінки, педагогічні спостереження. Основною особливістю цього етапу є врахування не лише обдарованості, але й рівня спеціальних якостей. Проте не слід надмірно акцентувати увагу на ігровій ефективності волейболістів. Відбір здійснюється за двома основними принципами: оцінка перспективності та цілеспрямоване спрямування. Оцінка

перспективності волейболістів базується на аналізі ефективності виконання технічних прийомів та тактичних дій під час змагань, вольових характеристик та психомоторних функцій. Рекомендується використовувати методи стенографування та відеозапису ігрової діяльності спортсменів, а також експертні оцінки їх індивідуальних якостей. Остаточний висновок щодо перспективності спортивного розвитку волейболістів віком 11-14 років робиться на основі комплексної оцінки техніко-тактичної, фізичної підготовленості, необхідного рівня провідних психомоторних функцій, вольових якостей та рівня досягнень.

Таблиця 3.1

Послідовність навчання техніки гри на етапі попередньої базової підготовки

Рік навчання	Подача	Передача м'яча	Нападальний удар
Техніка нападу			
1-й	Уміння послати м'яч у загаданому напрямку, в загадану зону	Уміння виконати передачу на середню і дальню відстані	Здатність до злагоджених дій перед нападальним ударом залежно від характеру передачі
Техніка захисту			
	Прийом м'яча	Блокування	
1-й	Уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча.	Готовність до самострахування при виконанні блокування	

Таблиця 3.2

Перелік типових контрольних випробувань з критеріями оцінки для контролю за технічною підготовленістю волейболісток на першому році навчання на етапі попередньої базової підготовки (за діючою навчальною програмою для ДЮСШ)

Завдання	1-й рік
Подачі	
Нижня пряма подача	+

Нижня бокова подача	+
Нижня подача «свічкою»	
Верхня пряма подача	+
Верхня бокова подача	+
Скорочена верхня пряма подача	
Верхня пряма подача в стрибку	
Планерувальна подача	
Націлена подача	+
Подача на віддалі від стінки	
Удосконалення точності подач	+
Прийом м'яча знизу після подач і наступальних дій супротивника	
Прийом м'яча знизу обома руками	+
Прийом м'яча після сильних верхніх подач	+
Прийом м'яча після нижньої подачі «свічкою»	+
Прийом м'яча після планерувальної подачі	+
Удосконалення прийому м'яча в зонах 5, 6, I	+
Прийом м'яча після нападальних ударів	+
Прийом м'яча, що летить збоку	+
Прийом м'яча, після швидкого переміщення	+
Прийом м'яча відкинутого сіткою	+
Відбивання м'яча стуленими руками над головою	+
Прийом м'яча однією та обома руками	+
Передача верхнього м'яча для нападального удару	
Передача згори для нападального удару за головою	+
Передачі м'яча через зону: 2-4; 4-2	+
Техніка скорочених передач	+
Передача м'яча з наступним падінням	+
Нападальні удари та наступальні дії	
Прямий нападальний удар з переведенням	+
Прямий нападальний удар з поворотом тулуба	+
Передача м'яча через сітку однією та обома руками в опорному положенні та в стрибку: на задню, передню лінії, по лінії	+
Блокування	
Одиночне блокування м'ячів: за ходом	+
Одиночне блокування м'ячів: навскіс	+
Одиночне блокування м'ячів: з переведенням	+
Техніка зонного блокування	+
Техніка блокування з наступним самострахуванням	+

Охарактеризуємо особливості другого року на етапі попередньої базової підготовки.

Таблиця 3.3

**Послідовність навчання техніки гри на етапі попередньої базової
підготовки**

Рік навчання	Подача	Передача м'яча	Нападальний удар
Техніка нападу			
2-й	Уміння упевнено мінати способи подач	Уміння виконати передачу в стрибку та скорочену	Здатність послати м'яча нападальним ударом у потрібному напрямку
Техніка захисту			
	Прийом м'яча	Блокування	
2-й	Здатність бути точним під час прийому м'яча після швидкого переміщення або в падінні.	Опанування техніки групового блокування	

Таблиця 3.4

**Перелік типових контрольних випробувань з критеріями оцінки
для контролю за технічною підготовленістю волейболісток на другому
році навчання на етапі попередньої базової підготовки (за діючою
навчальною програмою для ДЮСШ)**

Завдання	2-й рік
Подачі	
Нижня пряма подача	+
Нижня бокова подача	+
Нижня подача «свічкою»	
Верхня пряма подача	+
Верхня бокова подача	+
Скорочена верхня пряма подача	
Верхня пряма подача в стрибку	
Планерувальна подача	
Націлена подача	+
Подача на віддалі від стінки	
Удосконалення точності подач	+
Прийом м'яча знизу після подач і наступальних дій супротивника	
Прийом м'яча знизу обома руками	+
Прийом м'яча після сильних верхніх подач	+
Прийом м'яча після нижньої подачі «свічкою»	+
Прийом м'яча після планерувальної подачі	+

Удосконалення прийому м'яча в зонах 5, 6, І	+
Прийом м'яча після нападальних ударів	+
Прийом м'яча, що летить збоку	+
Прийом м'яча, після швидкого переміщення	+
Прийом м'яча відкинутого сіткою	+
Відбивання м'яча стуленими руками над головою	+
Прийом м'яча однією та обома руками	+
Передача верхнього м'яча для нападального удару	
Передача згори для нападального удару за головою	+
Передачі м'яча через зону: 2-4; 4-2	+
Техніка скорочених передач	+
Передача м'яча з наступним падінням	+
Нападальні удари та наступальні дії	
Прямий нападальний удар з переведенням	+
Прямий нападальний удар з поворотом тулуба	+
Передача м'яча через сітку однією та обома руками в опорному положенні та в стрибку: на задню, передню лінії, по лінії.	+
Блокування	
Одиночне блокування м'ячів: за ходом	+
Одиночне блокування м'ячів: навскіс	+
Одиночне блокування м'ячів: з переведенням	+
Техніка зонного блокування	+
Техніка блокування з наступним самострахуванням	+

Охарактеризуємо особливості третього року на етапі попередньої базової підготовки.

Таблиця 3.5

Послідовність навчання техніки гри на етапі попередньої базової підготовки

Рік навчання	Подача	Передача м'яча	Нападальний удар
Техніка нападу			
3-й	Уміння виконувати силову подачу обраним способом	Оволодіння швидкісною передачею відповідно до темпу переміщення партнера, що атакує	Здатність атакувати з другої лінії
Техніка захисту			
	Прийом м'яча	Блокування	

3-й	Оволодіння специфікою прийому м'яча після подач різними способами і після відскоку його від рук тих, що блокують	Оволодіння технікою ставлення долонь на боці команди, що атакує
------------	--	---

Таблиця 3.6

Перелік типових контрольних випробувань з критеріями оцінки для контролю за технічною підготовленістю волейболісток на третьому році навчання на етапі попередньої базової підготовки (за діючою навчальною програмою для ДЮСШ)

Завдання	3-й рік
Подачі	
Нижня пряма подача	+
Нижня бокова подача	+
Нижня подача «свічкою»	
Верхня пряма подача	+
Верхня бокова подача	+
Скорочена верхня пряма подача	
Верхня пряма подача в стрибку	
Планерувальна подача	
Націлена подача	+
Подача на віддалі від стінки	
Удосконалення точності подач	+
Прийом м'яча знизу після подач і наступальних дій супротивника	
Прийом м'яча знизу обома руками	+
Прийом м'яча після сильних верхніх подач	+
Прийом м'яча після нижньої подачі «свічкою»	+
Прийом м'яча після планерувальної подачі	+
Удосконалення прийому м'яча в зонах 5, 6, I	+
Прийом м'яча після нападальних ударів	+
Прийом м'яча, що летить збоку	+
Прийом м'яча, після швидкого переміщення	+
Прийом м'яча відкинутого сіткою	+
Відбивання м'яча стуленими руками над головою	+
Прийом м'яча однією та обома руками	+
Передача верхнього м'яча для нападального удару	
Передача згори для нападального удару за головою	+
Передачі м'яча через зону: 2-4; 4-2	+
Техніка скорочених передач	+

Передача м'яча з наступним падінням	+
Нападальні удари та наступальні дії	
Прямий нападальний удар з переведенням	+
Прямий нападальний удар з поворотом тулуба	+
Передача м'яча через сітку однією та обома руками в опорному положенні та в стрибку: на задню, передню лінії, по лінії	+
Блокування	
Одиночне блокування м'ячів: за ходом	+
Одиночне блокування м'ячів: навскіс	+
Одиночне блокування м'ячів: з переведенням	+
Техніка зонного блокування	+
Техніка блокування з наступним самострахуванням	+

Охарактеризуємо особливості четвертого року на етапі попередньої базової підготовки.

Таблиця 3.7

Послідовність навчання техніки гри на етапі попередньої базової підготовки

Рік навчання	Подача	Передача м'яча	Нападальний удар
Техніка нападу			
4-й	Уміння робити силову подачу в потрібному напрямку	Уміння точно передавати м'яч і застосовувати дії, що відвертають увагу суперника	Здатність атакувати з швидких та скорочених передач
Техніка захисту			
	Прийом м'яча	Блокування	
4-й	Досягання стабільності у прийманні м'яча після подач і нападальних ударів	Засвоєння техніки блокування нападальних ударів з переведенням, а також техніки блокування ловленням	

Таблиця 3.8

Перелік типових контрольних випробувань з критеріями оцінки для контролю за технічною підготовленістю волейболісток на четвертому році навчання на етапі попередньої базової підготовки (за діючою навчальною програмою для ДЮСШ)

Завдання	4-й рік
Подачі	
Нижня пряма подача	+
Нижня бокова подача	+
Нижня подача «свічкою»	
Верхня пряма подача	+
Верхня бокова подача	+
Скорочена верхня пряма подача	
Верхня пряма подача в стрибку	
Планерувальна подача	
Націлена подача	+
Подача на віддалі від стінки	
Удосконалення точності подач	+
Прийом м'яча знизу після подач і наступальних дій супротивника	
Прийом м'яча знизу обома руками	+
Прийом м'яча після сильних верхніх подач	+
Прийом м'яча після нижньої подачі «свічкою»	+
Прийом м'яча після планерувальної подачі	+
Удосконалення прийому м'яча в зонах 5, 6, I	+
Прийом м'яча після нападальних ударів	+
Прийом м'яча, що летить збоку	+
Прийом м'яча, після швидкого переміщення	+
Прийом м'яча відкинутого сіткою	+
Відбивання м'яча стуленими руками над головою	+
Прийом м'яча однією та обома руками	+
Передача верхнього м'яча для нападального удару	
Передача згори для нападального удару за головою	+
Передачі м'яча через зону: 2-4; 4-2	+
Техніка скорочених передач	+
Передача м'яча з наступним падінням	+
Нападальні удари та наступальні дії	
Прямий нападальний удар з переведенням	+
Прямий нападальний удар з поворотом тулуба	+
Передача м'яча через сітку однією та обома руками в опорному положенні та в стрибку: на задню, передню лінії, по лінії	+
Блокування	
Одиночне блокування м'ячів: за ходом	+
Одиночне блокування м'ячів: навскіс	+
Одиночне блокування м'ячів: з переведенням	+
Техніка зонного блокування	+
Техніка блокування з наступним самострахуванням	+

Охарактеризуємо особливості п'ятого року на етапі попередньої базової

підготовки.

Таблиця 3.9

**Послідовність навчання техніки гри на етапі попередньої базової
підготовки**

Рік навчання	Подача	Передача м'яча	Нападальний удар
Техніка нападу			
5-й	Визначення основного способу подачі	Уміння точно передавати м'яч і застосовувати дії, що відвертають увагу суперника	Опанування нападального удару з передбаченим торканням рук тих, що блокують
Техніка захисту			
	Прийом м'яча	Блокування	
5-й	Здобуття високого рівня упевненості щодо необхідності прийому м'яча	Опанування техніки блокування нападальних ударів з другої лінії	

Таблиця 3.10

Перелік типових контрольних випробувань з критеріями оцінки для контролю за технічною підготовленістю волейболісток на п'ятого році навчання на етапі попередньої базової підготовки (за діючою навчальною програмою для ДЮСШ)

Завдання	5-й рік
Подачі	
Нижня пряма подача	+
Нижня бокова подача	+
Нижня подача «свічкою»	
Верхня пряма подача	+
Верхня бокова подача	+
Скорочена верхня пряма подача	
Верхня пряма подача в стрибку	
Планерувальна подача	
Націлена подача	+
Подача на віддалі від стінки	
Удосконалення точності подач	+
Прийом м'яча знизу після подач і наступальних дій супротивника	
Прийом м'яча знизу обома руками	+

Прийом м'яча після сильних верхніх подач	+
Прийом м'яча після нижньої подачі «свічкою»	+
Прийом м'яча після планерувальної подачі	+
Удосконалення прийому м'яча в зонах 5, 6, I	+
Прийом м'яча після нападальних ударів	+
Прийом м'яча, що летить збоку	+
Прийом м'яча, після швидкого переміщення	+
Прийом м'яча відкинутого сіткою	+
Відбивання м'яча стуленими руками над головою	+
Прийом м'яча однією та обома руками	+
Передача верхнього м'яча для нападального удару	
Передача згори для нападального удару за головою	+
Передачі м'яча через зону: 2-4; 4-2	+
Техніка скорочених передач	+
Передача м'яча з наступним падінням	+
Нападальні удари та наступальні дії	
Прямий нападальний удар з переведенням	+
Прямий нападальний удар з поворотом тулуба	+
Передача м'яча через сітку однією та обома руками в опорному положенні та в стрибку: на задню, передню лінії, по лінії	+
Блокування	
Одиночне блокування м'ячів: за ходом	+
Одиночне блокування м'ячів: навскіс	+
Одиночне блокування м'ячів: з переведенням	+
Техніка зонного блокування	+
Техніка блокування з наступним самострахуванням	+

Таким чином, на етапі попередньої базової підготовки волейболісток, особливо у перші 1-2 роки навчання, важливо дотримуватися принципу від простого до складного. Послідовність опанування техніки та тактики гри у волейболісток полягає у дотриманні таких етапів: основи техніки передачі (пасу) та підйому м'яча, техніка удару (атака), техніка блокування, розуміння базових тактичних елементів, техніка оборони.

3.2. Аналіз отриманих результатів анкетування

В результаті анкетування визначався рівень розвитку рухової якості «швидкість» у волейболісток на етапі попередньої базової підготовки на базі

ДЮСШ №13, Школа І ступеня-гімназія «Потенціал» міста Києва. Респонденти (16 волейболісток у віці 11-14 років) надали відповіді на поставлені питання анкети. Анкета містила 12 запитань з варіантами відповідей (додаток А).

На запитання «Як часто ви тренуєте швидкість на заняттях з волейболу?» отримали такі відповіді: щоразу – 7 респондентів (43,75%), періодично, кілька разів на місяць – 4 респондентів (25%), рідко – 3 респондентів (18,75%), ніколи – 2 респондентів (12,5%).

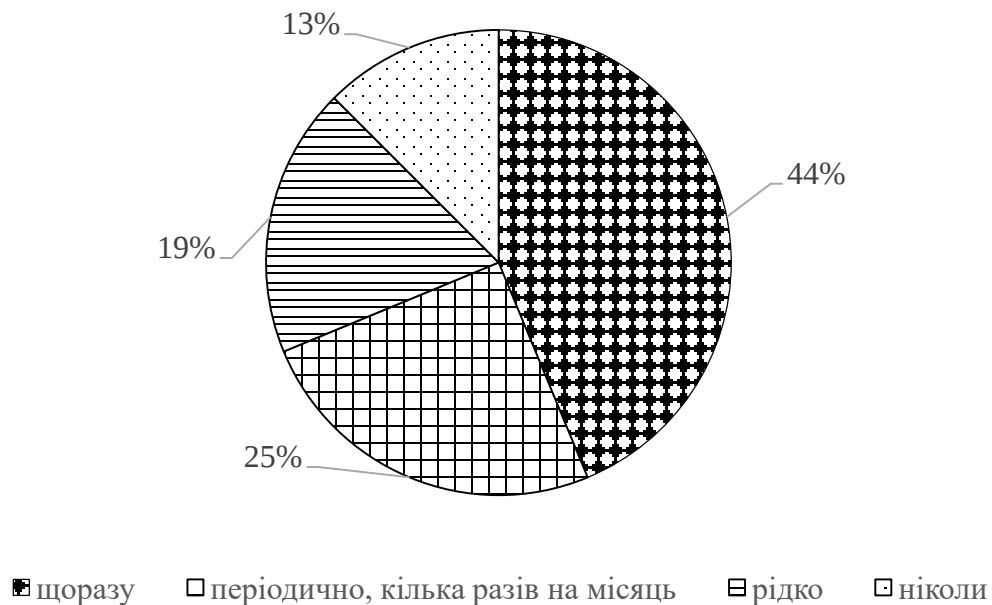


Рис. 3.1. Відповіді респондентів на запитання «Як часто ви тренуєте швидкість на заняттях з волейболу?» ($n = 16$)

На запитання «Як швидко ви можете пройти певну дистанцію (наприклад, 10 м)?» отримали такі відповіді: дуже швидко, менше 2 секунд – 3 респонденти (18,75%); помірно швидко, 2-3 секунди – 9 респондентів (56,25%); повільно, більше 3 секунд – 3 респонденти (18,75%); не знаю – 1 респондент (6,25%).

Більшість респондентів (56,25%) вказали, що можуть пройти дистанцію 10 м помірно швидко, в межах 2-3 секунд, що свідчить про те, що вони мають достатній рівень розвитку швидкості для виконання таких завдань, хоча й не є лідерами в цьому показнику. Однак 18,75% респондентів віднесли себе до

групи, яка проходить дистанцію швидше 2 секунд, що вказувало на кращу швидкість, характерну для спортсменок з більш високим рівнем фізичної підготовки або тренуваності. Ще 18,75% вказали, що проходять дистанцію повільно, більше ніж за 3 секунди, що свідчило про потребу в покращенні фізичної підготовки та швидкості.



Рис. 3.2. Відповіді респондентів на запитання «Як швидко ви можете пройти певну дистанцію (наприклад, 10 м)?» ($n = 16$)

На запитання «Чи відчуваєте ви, що ваша швидкість зростала після виконання спринтів на тренуваннях?» отримали такі відповіді: так, значно покращується – 4 респоненти (25%); іноді, залежно від тренування – 9 респондентів (56,25%); ні, швидкість залишається на тому ж рівні – 2 респонденти (12,5%); не помічаю змін – 1 респондент (6,25%).

Більшість респондентів (56,25%) зазначили, що іноді відчувають покращення швидкості після виконання спринтів, залежно від тренування, що свідчило про те, що зміни в швидкості є варіативними і залежать від інтенсивності та типу тренувань. 4 респонденти (25%) відзначили значне покращення швидкості, що вказувало на високий рівень ефективності

тренувань для цієї групи спортсменок. Деякі волейболістки вже досягли помітних результатів у розвитку швидкості завдяки спринтам. 2 респонденти (12,5%) не відчували змін, що свідчило про потребу в адаптації тренувальних програм або в недостатній інтенсивності чи частоті спринтів. Вони могли потребувати більш систематичного підходу до тренувань для досягнення прогресу.

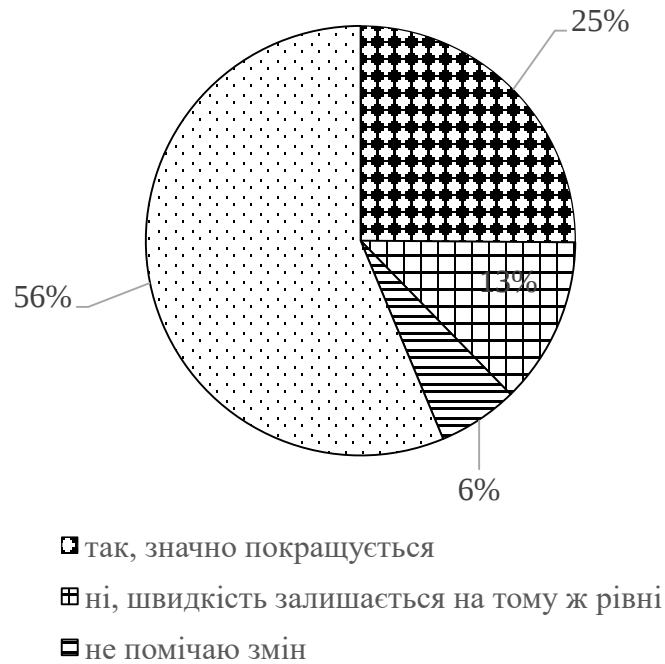


Рис. 3.3. Відповіді респондентів на запитання «Чи відчуваєте ви, що ваша швидкість зростає після виконання спринтів на тренуваннях?» ($n = 16$)

На запитання «Як швидко ви реагували на зміни в грі (наприклад, на м'яч, що летів у вашу сторону)?» отримали такі відповіді: дуже швидко – 5 респондентів (31,25%); швидко, але інколи трохи запізнювалися – 7 респондентів (43,75%); повільно, але намагалися реагувати – 3 респонденти (18,75%); було важко зреагувати на швидкі зміни – 1 респондент (6,25%).

Найбільша частка респондентів (43,75%) оцінила свою реакцію як швидко, хоча інколи вони могли трохи запізнюватися, що свідчило про достатній рівень розвитку реакції, але з можливістю її покращення. 31,25% респондентів вважали, що реагували дуже швидко, що було позитивним

показником і свідчило про високий рівень підготовки до гри, хорошу зорово-моторну координацію та вміння читати ситуацію на майданчику. 18,75% респондентів вказали, що реагували повільно, але намагалися покращити свою реакцію.

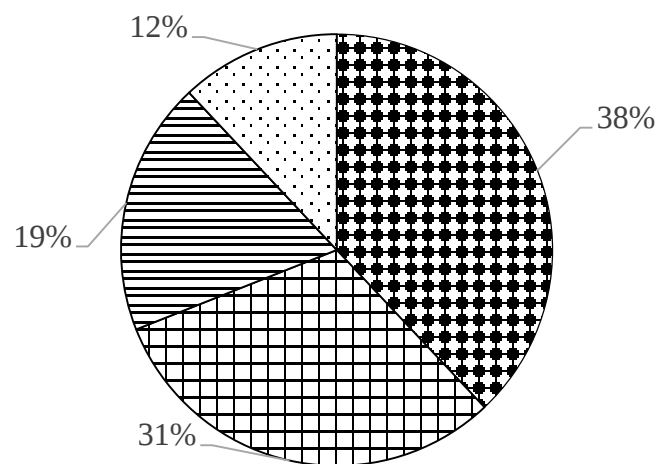
Більшість респондентів демонстрували достатній рівень реакції, що було важливою якістю для волейболісток. Проте частина опитаних потребувала покращення швидкісної реакції, що могло бути досягнуто через спеціальні вправи, такі як тренування на реакцію, вправи з м'ячами різної швидкості або розвиток координаційних здібностей.



Рис. 3.4. Відповіді респондентів на запитання «Як швидко ви реагуєте на зміни в грі (наприклад, на м'яч, що летить в вашу сторону)?» ($n = 16$)

На запитання «Яким чином ви покращували свою швидкість між тренуваннями?» отримали такі відповіді: регулярно виконували спеціальні вправи для швидкості – 6 респондентів (37,5%), інколи тренувалися додатково – 5 респондентів (31,25%), не займалися самостійно для покращення швидкості – 3 респонденти (18,75%), не знали, як тренувати швидкість – 2 респонденти (12,5%).

37,5% респондентів систематично виконували вправи для покращення швидкості, що було позитивним показником, адже регулярність була ключем до розвитку цієї якості. 31,25% респондентів інколи виконували додаткові тренування, що означало, що вони розуміли необхідність розвитку швидкості, але, можливо, не завжди знаходили для цього час або не мали чіткої системи занять. 18,75% респондентів не займалися самостійно для покращення швидкості, що впливало на їхні ігрові навички та ефективність на майданчику. 12,5% респондентів не знали, як тренувати швидкість, що вказувало на необхідність додаткової інформації від тренерів щодо спеціальних вправ. Хоча більшість волейболісток працювали над покращенням швидкості, була група респондентів, яка не займалася цим самостійно або не знала, як це робити.



- регулярно виконую спеціальні вправи для швидкості
- інколи тренуюсь додатково
- ▨ я не займаюсь самостійно

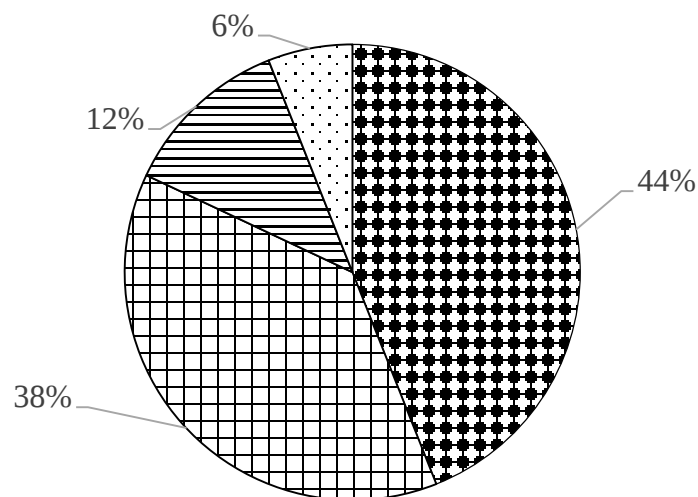
Рис. 3.5. Відповіді респондентів на запитання «Яким чином ви покращуєте свою швидкість між тренуваннями?» ($n = 16$)

На запитання «Яким чином швидкість допомагає вам у грі?» отримали такі відповіді: швидкість давала мені перевагу в більшості моментів гри – 7 респондентів (43,75%); я іноді використовував(ла) швидкість для певних дій – 6 респондентів (37,5%), швидкість не була дуже важливою для моєї гри – 2

респонденти (12,5%), я не використовував(ла) швидкість у грі – 1 респондент (6,25%).

43,75% опитаних вважали, що швидкість була їхньою ключовою перевагою, що вказувало на їхню хорошу фізичну підготовку та розуміння важливості цієї якості у волейболі. 37,5% респондентів іноді використовували швидкість, що свідчило про її ситуативну роль у їхній грі. 12,5% опитаних вважали, що швидкість не дуже впливала на їхню гру, це свідчило про недостатнє усвідомлення її значення або про потребу у вдосконаленні технічних навичок, які вимагали швидких дій. 6,25% респондентів зовсім не використовували швидкість у грі, що було пов'язано з низькою фізичною підготовкою, неправильним розумінням ролі швидкості або особливостями їхньої позиції на майданчику.

Більшість волейболісток (82,25%) визнавали важливість швидкості та активно використовували її у грі, проте була частина гравців (17,75%), які не приділяли їй належної уваги, що свідчило про необхідність додаткових тренувань, роз'яснення ролі швидкості у різних ігрових ситуаціях та корекції тренувального процесу.



- ☒ швидкість дає мені перевагу в більшості моментів гри
- ☐ я іноді використовую швидкість для певних дій
- ☐ швидкість не дуже важлива для моєї гри

Рис. 3.6. Відповіді респондентів на запитання «Яким чином швидкість допомагає вам у грі?» ($n = 16$)

Узагальнені рівні розвитку рухової якості «швидкість» у волейболісток на етапі попередньої базової підготовки представлено на рис. 3.7.

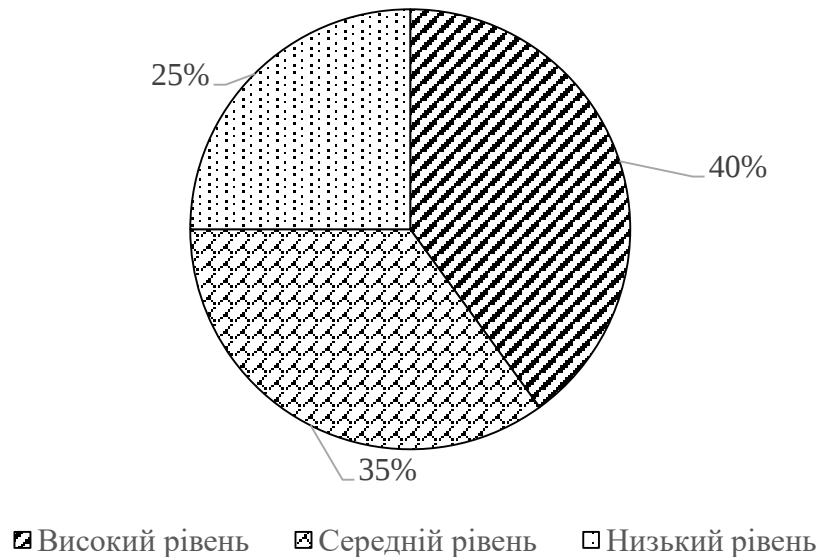


Рис. 3.7. Узагальнені рівні розвитку рухової якості «швидкість» у волейболісток на етапі попередньої базової підготовки ($n = 16$)

Результати опитування показали, що рівень розвитку швидкісних якостей у волейболісток на етапі попередньої базової підготовки був нерівномірним. 40% респонденток мали високий рівень, де швидкість була їхньою ключовою перевагою. Вони систематично тренувалися, демонстрували швидку реакцію та стабільний прогрес у покращенні своїх фізичних якостей. 35% респонденток знаходилися на середньому рівні: вони використовували швидкість у грі, проте тренували її нерегулярно. Їхня реакція була помірною, але вони помічали покращення після виконання спринтів. 25% респонденток мали низький рівень розвитку швидкості. Для них ця якість не була визначальною, тренування відбувалися рідко, швидкість реакції була уповільненою, а прогрес або відсутній, або дуже слабкий.

Висновки до розділу 3

У процесі аналізу техніко-тактичного аспекту програми з волейболу для ДЮСШ було виявлено, що в програмі відсутні чітко визначені нормативи для оцінки розвитку рухових якостей, зокрема швидкості, що є важливим аспектом для підготовки волейболісток. Незважаючи на це, контрольні випробування дозволяють оцінити технічні та тактичні навички спортсменок, що сприяє подальшому вдосконаленню їхніх рухових якостей. Вибір учасників для групи попередньої підготовки проводиться з урахуванням не лише фізичних показників, а й психологічного стану та потенціалу спортсменок. Важливою частиною цього етапу є також оцінка перспективності, що здійснюється на основі ефективності виконання технічних та тактичних прийомів, а також психомоторних і волевих характеристик.

Результати анкетування серед 16 волейболісток на етапі попередньої базової підготовки показали, що більшість респондентів регулярно тренують швидкість, а також вказали на значне покращення швидкості після спринтів на тренуваннях. Однак, деякі спортсменки потребують додаткових тренувань або адаптації програм для досягнення помітного прогресу в розвитку цієї якості. Більшість респондентів (56,25%) продемонстрували достатній рівень реакції на зміни в грі, але деякі потребують покращення швидкості реакції, що можна досягти за допомогою спеціальних тренувальних вправ. Окремі респонденти (12,75 %) не проводять самостійних занять для покращення швидкості, що свідчить про необхідність удосконалення підходу до тренувань і впровадження регулярних вправ для розвитку цієї якості.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Розвиток швидкості у волейболісток на етапі попередньої базової підготовки вимагає комплексного підходу, який включає не лише фізичні вправи, а й рекомендації, що сприяють досягненню оптимальних результатів у тренуваннях. Одним із ключових напрямів є розвиток швидкості реакції, оскільки швидка реакція на зміну ситуації є необхідною для успішного виконання технічних та тактичних дій на майданчику.

Для розвитку швидкості реакції використовуються вправи, що стимулюють зорову та слухову реакцію. Волейболістки повинні швидко реагувати на сигнали тренера, зміну ситуації на майданчику або на швидкість і напрямок м'яча. Вправи, що включають елементи несподіванки, такі як ігрові вправи та естафети з переміщенням і зміною напрямків, активно використовуються для стимулювання реакції в умовах ігрового стресу.

Іншим важливим напрямом є розвиток швидкості переміщення на майданчику, що досягається через виконання спринтерських забігів на короткі дистанції, а також вправи, що включають швидкі зміни напрямку, такі як човниковий біг. Вправи на стартову швидкість, зокрема прискорення з місця, сприяють швидкому виходу на максимальну швидкість, що є критичним для швидких атак або захисту під час гри.

Окрім того, необхідно працювати над швидкістю виконання технічних прийомів. Зокрема повторення технічних елементів, таких як подачі, передачі та нападаючі удари, із максимальною швидкістю. Для цього використовуються спеціалізовані вправи, де акцент робиться на якості виконання, а також на забезпеченні максимальної швидкості без втрати точності.

Вправи з обтяженнями, що сприяють розвитку сили та швидкості м'язів, є важливим компонентом тренувального процесу. Збільшення сили м'язів, які задіяні в технічних діях, дозволяє волейболістам виконувати рухи з більшою швидкістю і ефективністю. Різноманітність вправ, індивідуальний підхід до

кожного спортсмена та контроль за технікою виконання є важливими складовими цього процесу. Важливо також забезпечити належний рівень відпочинку та відновлення, щоб уникнути перевантажень та травм. Використання методів мотивації є необхідним для підтримки високої мотивації волейболістів у процесі тренувань.

Розвиток швидкості реакції:

1. Зорові реакції. Виконувати вправи на швидку реакцію на зміни ситуації. Наприклад, тренер подає сигнали (світлові або голосові) для виконання швидких рухів, таких як зміна напрямку або стрибки вгору/вниз, залежно від сигналу.

2. Слухові реакції. Організувати вправи, де гравці повинні реагувати на голосові команди тренера або спеціальні звукові сигнали (наприклад, голосний свист або команда «зміна!»).

3. Естафети з елементами несподіванки. Створити ситуації, де волейболісти мають змінювати напрямок бігу або виконувати певні технічні елементи (передачі, удари, блоки) під час змін сигналів, що підвищує здатність швидко приймати рішення.

Розвиток швидкості переміщення:

1. Спринтерські забіги. Виконувати серії спринтерських забігів на 10-20 метрів з максимальною швидкістю, після яких відновлення впродовж 1-2 хвилин.

2. Човниковий біг. Виконувати вправи, де волейболістка має пробігти серії змін напрямку (наприклад, відстань 5-10 м, де потрібно змінювати напрямок через кожні 2-3 метри).

3. Швидкість старту. Виконувати вправи на стартову швидкість, починаючи біг з положення на місці, що допомагає швидко виходити на максимальну швидкість.

Розвиток швидкості технічних прийомів:

1. Швидкі подачі та передач. Тренування подачі та передач на максимально можливу швидкість. Виконувати серії подач з акцентом на точність та швидкість.

2. Вправи на удари. Виконання нападаючих ударів на м'яч з максимальною швидкістю. Наприклад, використовувати мішені на майданчику для ударів, щоб гравець був змушений виконувати удари з високою швидкістю і точністю.

3. Вправи на блокування. Виконання вправ на блокування швидких атак. Гравці повинні швидко переміщатися в зону блокування та виставляти руки з максимальною швидкістю, щоб зупинити м'яч.

Використання обтяжень для розвитку м'язової сили та швидкості:

1. Вправи з обтяженнями. Виконання тренувань з обтяженнями для розвитку сили м'язів, що беруть участь у технічних прийомах (наприклад, спеціальні вправи з гирями або гантелями для ніг і рук).

2. Плиометричні вправи. Включення плиометричних вправ, таких як стрибки на висоту, стрибки з місця, або стрибки через перешкоди для розвитку вибухової сили і швидкості.

Методичні підходи:

1. Регулярність тренувань. Потрібно організувати тренування таким чином, щоб розвиток швидкісних якостей був частиною щоденної практики, з поступовим збільшенням навантаження.

2. Індивідуальний підхід. Враховувати індивідуальні особливості кожного гравця (наприклад, рівень фізичної підготовленості або технічні слабкі місця), коригуючи вправи відповідно до потреб.

3. Аналіз техніки. Регулярно проводити технічний аналіз рухів і прийомів, щоб у разі необхідності виправляти помилки й покращувати ефективність виконання.

Забезпечити належний відпочинок після інтенсивних тренувань, щоб уникнути перенавантаження. Потрібно враховувати час для відновлення м'язів та відпочинку нервової системи. Використовувати різноманітні методи

мотивації (наприклад, встановлення цілей для кожного етапу тренувань, змагання, використання нагород) для підтримки високого рівня мотивації та залучення до тренувального процесу.

Розвиток швидкісних якостей волейболістів – це тривалий і поетапний процес, що вимагає не лише фізичної підготовки, а й психологічної стійкості. Підтримка високої мотивації, регулярний контроль техніки виконання вправ, належне планування та індивідуальний підхід дозволяють молодим волейболістам досягати високих результатів на різних етапах їхнього розвитку. Тільки через систематичні, добре організовані тренування, що враховують усі аспекти фізичної підготовки, можна досягти максимальних результатів і забезпечити гравцям можливість успішно виступати на професійному рівні.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз теоретичних основ розвитку рухових якостей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки показав, що швидкість є однією з основних фізичних якостей, яка безпосередньо впливає на успішність гри в волейбол. Розвиток швидкості на цьому етапі підготовки має бути систематичним і різноманітним, з акцентом на спеціалізовані вправи для покращення швидкості реакції, координації та швидкості пересування на майданчику. Підготовка передбачає не тільки фізичні тренування, але й розвиток зорово-моторної координації, яка важлива для зниження часу реагування на зміни в грі. Швидкість має бути інтегрована в загальну тренувальну програму, де поряд з іншими руховими якостями вона сприяє підвищенню ефективності волейболісток.

2. Аналіз програми ДЮСШ щодо розвитку рухових якостей волейболісток на 1-5 році попередньої базової підготовки дозволив виявити, що програмні підходи до розвитку швидкості є недостатньо збалансованими. Хоча основна увага приділяється розвитку загальної фізичної підготовленості, спеціальні тренування на розвиток швидкості не завжди є достатньо систематичними та інтенсивними. Програма потребує корекції з акцентом на більшу кількість вправ, спрямованих на розвиток швидкості реакції, коротких спринтів та зміни напрямків, що важливо для гри у волейбол. Також необхідно врахувати індивідуальні особливості спортсменок, їхні фізичні можливості та потреби, що дозволить ефективно працювати над цією важливою якістю.

3. Стан сформованості рухової якості «швидкість» у волейболісток на 1-5 році попередньої базової підготовки продемонстрував значну варіативність серед респондентів. Більшість спортсменок продемонстрували середній рівень розвитку швидкості, що свідчить про основи підготовки цієї якості, але також вказує на необхідність подальшої роботи над її вдосконаленням. Однак, певна частина респонденток показала відсутність істотних змін у швидкості, що вказує на потребу в більш інтенсивних і спеціалізованих тренуваннях,

особливо для тих, хто має низький рівень фізичної підготовленості або не приділяє достатньо уваги розвитку цієї якості. Загалом, для досягнення значного прогресу в розвитку швидкості необхідно включити більш різноманітні тренувальні методи, що допоможуть підвищити ефективність реакції, зорово-моторної координації та загальної швидкості пересування на майданчику. Результати анкетування серед 16 волейболісток на етапі попередньої базової підготовки показали, що більшість респондентів регулярно тренують швидкість, а також вказали на значне покращення швидкості після спринтів на тренуваннях. Однак, деякі спортсменки потребують додаткових тренувань або адаптації програм для досягнення помітного прогресу в розвитку цієї якості. Більшість респондентів (56,25%) продемонстрували достатній рівень реакції на зміни в грі, але деякі потребують покращення швидкості реакції, що можна досягти за допомогою спеціальних тренувальних вправ. Окремі респонденти (12,75 %) не проводять самостійних занять для покращення швидкості, що свідчить про необхідність удосконалення підходу до тренувань і впровадження регулярних вправ для розвитку цієї якості.

4. Були розроблені практичні рекомендації для покращення розвитку швидкісних здібностей волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (спортивні ігри): Ч. I-П. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2021. 45 с.
3. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. К.: Люскар, 2004. 664 с.
4. Бояр В. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2021. Ч. 1. 272 с.
5. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула. Київ, 2019. 138 с.
6. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула/ Київ, 2009. 138 с.
7. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2014. 59 с.
8. Ковцун В. І. Виникнення і розвиток волейболу в Галичині. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.* Львів, 2017. С. 40–41.
9. Ковцун В. І. Влучність та спеціальна витривалість при подачі м'яча. *Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнарод. наук. конгр.* Київ, 2020. С. 59.
10. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник [для студентів вищих навчальних закладів, учителів фізичної культури та тренерів]. Кам'янець-

Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.

11. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки. Кам'янець- Подільський : Абетка, 2012. 64 с.

12. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ЗВО: методичні розробки. Кам'янець- Подільський : Абетка, 2018. 64 с.

13. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

14. Куц О.С., Цись Д.І. Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення волейболу. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 39 с.

15. Носко М.О., Архипов О.А.. Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.

16. Офіційні волейбольні правила: схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. К., 2018. 83 с.

17. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль : Підручники і посібники, 2021. 128 с.

18. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2001. 196 с.

19. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2021. 196 с.

20. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

21. Роль швидкісно-силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10–14 років / Олександр Швай, Валерій Поляковський, Леонід Гнітецький, Євген Приступа. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім.

Лесі України. Луцьк, 2021. № 1. С. 73 – 76.

22. Спортивні ігри. / Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін. навчальний посібник за загальною редакцією В.Ю. Хапко. Кам'янець Подільський : ППП «Лібрис», 2005. 127с .

23. Спортивні ігри: навч. посібник для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церквна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л Козіної. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: Точка, 2010. 200 с.

24. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

25. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2001. Ч. 2. 248 с.

26. Bompa, T. O., & Haff, G. G. Periodization: Theory and Methodology of Training Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. 5th ed., pp. 1-470

27. Davies, A. R., & Pritchard, M. The Physiology of Training for High Performance (2nd ed., pp. 1-320). Abingdon, UK: Routledge, 2014.

28. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. Science and Practice of Strength Training Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. 2nd ed., pp. 1-352.

29. Siff, M. C. Supertraining Denver, CO: Supertraining Institute, 2003. 6th ed., pp. 1-878.

30. Reilly, T., & Williams, A. M. Science and Soccer: Developing Elite Performers Abingdon, UK: Routledge, 2003. pp. 1-200.

31. Krämer, W. J., & Stone, M. H. Essentials of Strength Training and Conditioning Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. pp. 1-528.

32. Bishop, D. Warm Up II: The Effect of Training on the Development of Muscle Strength and Power. Journal of Strength and Conditioning Research, 22(1), 1-9, 2008. 256 p.

33. Chmielewski, T., & Reid, G. Motor Skill Acquisition in Sport: A Cognitive Neuroscience Perspective Abingdon, UK: Routledge, 2013. pp. 1-350.

34. Tahar, M. N., & Poulet, P. Effects of Strength Training on Sprint Performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(4), 2009. pp.497-504.

35. Hudson, J. L., & Selm, K. B. *Exploring Performance Psychology in Sport* Abingdon, UK: Routledge, 2016. pp. 1-280.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

для визначення рівня розвитку рухової якості «швидкість» у волейболісток на етапі базової попередньої підготовки

1. Як часто ви тренуєте швидкість у своїх заняттях з волейболу?

- а) Щоразу
- б) Періодично, кілька разів на місяць
- в) Рідко
- г) Ніколи

2. Як швидко ви можете пройти певну дистанцію (наприклад, 10 м)?

- а) Дуже швидко, менше 2 секунд
- б) Помірно швидко, 2-3 секунди
- в) Повільно, більше 3 секунд
- г) Не знаю

3. Чи відчуваєте ви, що ваша швидкість зростає після виконання спринтів на тренуваннях?

- а) Так, значно покращується
- б) Іноді, залежно від тренування
- в) Ні, швидкість залишається на тому ж рівні
- г) Не помічаю змін

4. Як ви оцінюєте свої можливості щодо швидкого старту під час гри?

- а) Дуже швидко стартую
- б) Звичайно, залежить від ситуації
- в) Потрібен час для розгону
- г) Важко стартую, часто відстаю

5. Як ви відчуваєте свої швидкісні можливості при переміщенні по полю під час гри?

- а) Можу швидко рухатись по всьому полю
- б) Лише в деяких ситуаціях
- в) Повільно рухаюсь на більшість відстаней
- г) Мені важко переміщатися по полю

6. Як швидко ви реагуєте на зміни в грі (наприклад, на м'яч, що летить в вашу сторону)?

- а) Дуже швидко
- б) Швидко, але інколи трохи запізнююсь

- в) Повільно, але намагаюсь реагувати
- г) Мені важко зреагувати на швидкі зміни

7. Чи застосовуєте ви техніки для покращення швидкості під час тренувань?

- а) Так, регулярно виконую вправи для швидкості
- б) Іноді роблю це, коли тренер нагадає
- в) Рідко, тільки в спеціальних випадках
- г) Ніколи

8. Як ви оцінюєте свою швидкість під час переходу з однієї позиції на іншу під час гри?

- а) Моя швидкість дуже висока в таких ситуаціях
- б) Моя швидкість достатня для цієї мети
- в) Я потребую більше часу для переміщення
- г) Я повільно переходжу з однієї позиції на іншу

9. Яким чином ви покращуєте свою швидкість між тренуваннями?

- а) Регулярно виконую спеціальні вправи для швидкості
- б) Іноколи тренуюсь додатково
- в) Я не займаюсь самостійно для покращення швидкості
- г) Я не знаю, як тренувати швидкість

10. Як ви себе відчуваєте при виконанні швидкісних вправ під час тренування (наприклад, спринтів)?

- а) Легко, можу виконати багато вправ
- б) Мені трохи важко, але я справляюсь
- в) Важко, часто відчуваю втому
- г) Дуже важко, іноколи я не можу виконати вправи

11. Яким чином швидкість допомагає вам у грі?

- а) Швидкість дає мені перевагу в більшості моментів гри
- б) Я іноді використовую швидкість для певних дій
- в) Швидкість не дуже важлива для моєї гри
- г) Я не використовую швидкість у грі

12. Як ви оцінюєте своє покращення у швидкості за останній рік?

- а) Дуже покращилася
- б) Трохи покращилася
- в) Не змінилася
- г) Швидкість погіршилася

Дякуємо за співпрацю!