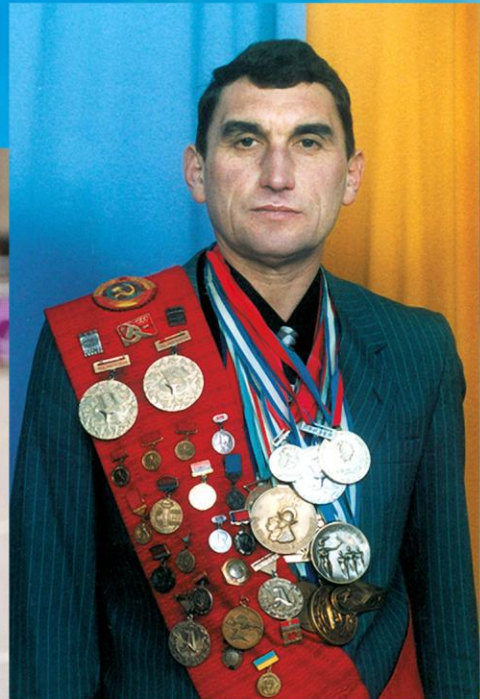


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

ЗМІСТ

НАПРЯМ І.

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Атаманюк Д. В., Немелівський О. М. ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС)	6
Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О. ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ	10
Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД	13
Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ	17
Кидонь В. В. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	21
Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Дудник О. К. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	25
Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	29
Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А. РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ	40
Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	43
Мичка І. В. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	45
Сіпліва М. О., Лайчук А. М. ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ	47
Соловей О. М., Мицак І. В., Кіресь О. А., Дубовиченко С. А. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	51
Тамашевський І. Я., Саранча М. П. ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	55
Яворська Т. Є., Севастьянов Є. О., Андрєєв А. С. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ	58

НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Соловей О. М., Мицак І. В., Кіресев О. А., Дубовиченко С. А.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Волейбол відноситься до числа найбільш популярних видів спорту, які культивуються в нашій країні.

Останні зміни правил змагань у волейболі припускають значну інтенсифікацію гри, яка вимагає від гравців вміння ефективно виконувати техніко-тактичні прийоми в умовах, що швидко змінюються, ліміту простору і часу, протидіє з боку суперників. Сучасні тенденції розвитку волейболу пред'являють більш високі вимоги до формування та вдосконалення прийомів техніки гри і фізичної підготовленості гравців не тільки високої кваліфікації, а й в юних волейболістів починаючи з етапу початкової підготовки, оскільки недостатній їх рівень негативно позначається як на оволодінні техніко-тактичною майстерністю в майбутньому, так і на ефективності змагальної діяльності [5, 7].

На етапі початкової підготовки переважає навчання, пов'язане з формуванням базових знань, умінь і навичок, без яких неможлива успішна спортивна підготовка.

Однією з проблем підготовки юних волейболістів сьогодення, як визначають дослідники, є вдосконалення процесу навчання техніки гри і розвитку фізичних якостей, визначення детальної структури становлення навичок гри у волейбол [2, 4, 10]. Перспективним слід визнати і поширення програмованого навчання техніки ударних рухів, які представлені в роботах С. С. Єрмакова (2001) і М. О. Носко (2006).

У наукових дослідженнях розглядаються різні підходи до навчання техніки гри у юних волейболістів, які висвітлені в працях вчених [1, 4]. Ряд науковців вважають, що фізична підготовленість юних волейболістів створює передумови для вирішення завдань технічної підготовленості і обумовлює в єдності з іншими сторонами підготовки загальний підйом функціональних можливостей організму спортсмена, всебічний розвиток його рухових якостей і набуття навичок, необхідних у спорті [5, 8].

На сьогоднішній день багато вчених у своїх дослідженнях акцентують увагу на тому, що розвиток фізичних якостей ефективно впливає на якісне засвоєння рухових умінь і навичок, стверджують, що юні спортсмени з більш високим рівнем координаційної, швидкісно-силової підготовленості відрізняються високими спортивно-технічними показниками [4, 5, 9].

На думку ряду авторів, виникає необхідність пошуку резервів, які дозволяють без значного збільшення обсягу тренувальних навантажень у відносно ранньому віці створити міцну базу фізичної підготовленості та необхідних рухових навичок, підвищити ефективність тренувального процесу [1, 2, 10].

Незважаючи на важливість останніх досліджень у волейболі, в науково-методичній літературі недостатньо робіт, які б запропонували методику формування навичок техніки гри у юних волейболістів з урахуванням розвитку фізичних якостей, які забезпечують виконання конкретного технічного прийому, що вивчається на етапі початкової підготовки відповідно до сенситивних періодів розвитку рухових здібностей і сучасних тенденцій світового волейболу. Вищевикладене свідчить про актуальність даної проблеми і обумовлює практичну необхідність вдосконалення методики навчання елементів техніки гри у юних волейболістів.

Мета дослідження – обґрунтувати структуру та зміст методики навчання елементів техніки гри волейболістів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; метод антропометрії; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі комунального позашкільного навчального закладу (КВНЗ) «МСДЮСШОР» м. Дніпропетровська. У дослідженнях брали участь діти у віці 9-10 років, які раніше не займалися волейболом. Ефективність розробленої нами методики була перевірена на двох групах: експериментальній (n = 18) та контрольній (n = 23), для підведення підсумків експерименту було проведено порівняння середніх значень показників при виконанні тестів фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати фізичного розвитку дозволили виявити незначні відмінності в досліджуваних тестах.

Результати тестування свідчать про те, що у волейболістів СДЮСШОР показники довжини тіла, динамометрії правої та лівої кисті, динамометрії станової сили, а також ЖЄЛ мають недостатній рівень у порівнянні з показниками контрольних нормативів програми СДЮСШОР з волейболу.

Впливати на інтегральні показники фізичного розвитку та управляти ними можна лише через приватні показники, які неоднаково розвинені в силу вікових особливостей юних волейболістів.

Досить цікавими виглядали результати педагогічного тестування досліджуваних 9-10 років, проведеного на початку експерименту для оцінки рівня їх фізичної підготовленості, а саме бігу на 20 м., стрибка вгору з місця, стрибка у довжину з місця, човникового біг 6х5 м., метання набивного м'яча двома руками із-за голови: сидячи, стоячи і в стрибку, де юні волейболісти СДЮСШОР на початку педагогічного експерименту мали низький рівень фізичної підготовленості та його окремих компонентів.

Удосконалення технічної майстерності волейболістів є однією з актуальних проблем багаторічної підготовки спортсменів незалежно від етапу. Як показник цього рівня в нашому дослідженні юні волейболісти виконували серію передач і метання м'яча в певну ціль, що характеризували силові і координаційні здібності, а саме: передачі м'яча двома руками зверху в стінку за 30 с, передачі м'яча двома руками над собою за 30 с, передачі м'яча двома руками знизу над собою за 30 с, а також метання тенісного м'яча через сітку на передню і задню лінії.

За підсумками тестування виявлено, що юні волейболісти СДЮСШОР на початку експерименту за рівнем технічної підготовленості значно відстають від вимог програми СДЮСШОР.

Аналізуючи показники передач м'яча, метання м'яча в певні ігрові зони слід зазначити, що юні волейболісти СДЮСШОР не можуть розподіляти м'язові зусилля при виконанні цієї рухової навички та мають низький рівень цих

Таким чином, отримані дані дозволили відзначити, що всі рівні підготовленості юних волейболістів СДЮСШОР (фізичний розвиток, фізична і технічна підготовленість) надалі будуть впливати на результати їхньої спортивної діяльності. Все це вимагає попередньої підготовки юних волейболістів, де в перший рік навчання основою повинна бути тренувальна робота з розвитку фізичних якостей (в першу чергу швидкості і сили) і рухових можливостей пов'язаних з швидкістю переміщення в просторі і часі, а також економічності підготовчих дій, що лежать в основі техніки волейболу.

При навчанні техніки гри у волейбол юних волейболістів, основний аспект у навчально-тренувальному процесі припадає на навчання окремих елементів техніки гри. Цілеспрямованість тренувальних впливів на дані елементи техніки гри обумовлювався рівнем розвитку рухових якостей дітей, які забезпечують їх виконання.

В експериментальній методиці запропоновано структуру та зміст тренувального заняття, зокрема послідовність навчання техніки гри і комплекси засобів та методів розвитку фізичних якостей, які з високим рівнем коефіцієнтів кореляції взаємопов'язані з технічними прийомами, що вивчаються.

Навчально-тренувальний процес складався з 15 блоків. Кожен блок включав від 3 до 7 тренувальних занять, які спрямовані на навчання, повторення, ігрову практику, вирішення певних завдань формування окремих елементів техніки гри, а також цілеспрямоване навчання декількох прийомів, які найчастіше застосовуються під час гри.

Особливістю нашого підходу було те, що до кожного технічного прийому розроблено комплекси засобів для розвитку фізичних якостей, які забезпечують ефективне виконання цих прийомів.

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку, фізичної і технічної підготовленості у юних волейболістів в експериментальній і контрольній групах на початку педагогічного експерименту не виявив статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

Результати дослідження засвідчили суттєві зміни у показниках фізичної і технічної підготовленості у волейболістів експериментальної групи, які відбулися протягом педагогічного експерименту. Крім того, значно покращився рівень їх фізичного розвитку.

За показниками фізичної підготовленості у волейболістів експериментальної групи достовірний ($p < 0,05$) приріст показників спостерігався у тестах, що характеризують їх швидкісні та швидкісно-силові здібності, а саме у бігу на 20 м – на 3,8 %, у метанні набивного м'яча стоячи – на 19,1 % та у метанні набивного м'яча у стрибку – на 21,6 % (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юних волейболістів експериментальної і контрольної груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Досліджувані показники	Експериментальна група (n=18)		Контрольна група (n=23)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Біг 20 м, с	4,5±0,20	4,33±0,22*	4,93±0,44	4,74±0,43
Стрибок вгору з місця, см	26,16±2,26	30,83±4,60*	21,30±3,44	23,21±3,24
Стрибок у довжину з місця, см	139,77±14,98	155,11±14,8*	140,86±18,39	141,82±18,63
Човниковий біг 6x5 м, с	11,65±0,79	10,40±0,8*	11,75±0,96	11,57±1,00
Метання н/м'яча 1 кг, м:				
- сидячи	3,65±0,68	4,00±0,74	3,16±0,50	3,26±0,49
- стоячи	5,69±1,41	6,73±1,23*	5,32±1,01	5,72±1,34
- у стрибку	5,60±1,21	6,81±1,34*	5,54±0,98	5,58±1,09

Примітка: * – $p < 0,05$ по відношенню до контрольної групи.

При цьому слід зазначити, що також достовірні ($p < 0,05$) позитивні зміни відбулися в волейболістів у тестах стрибок вгору з місця на – 17,8 % і стрибок у довжину з місця – на 10,9 %, а також човникового бігу 6x5 м – на 12,01 %.

За ступенем володіння руховими уміннями і навичками техніки гри волейбол найвищий приріст результатів відбувся у волейболістів експериментальної групи завдяки використанню експериментальної методики навчання елементів техніки гри з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки.

Після проведення педагогічного експерименту у волейболістів експериментальної групи достовірно ($p < 0,05$) підвищився рівень технічної підготовленості за всіма показниками, а саме: у тестах передачі м'яча двома руками зверху у стіну – на 22,85 %, передачі м'яча двома руками зверху над собою – на 35,36 % та передачі м'яча двома руками знизу над собою – на 55,09 %, а також метання тенісного м'яча на передню та задню лінії з місця – на 36,03 % та 38,78 % відповідно, на відміну від волейболістів контрольної групи, де достовірно значущих змін не було, але спостерігалася тенденція до покращення цих показників (табл. 2).

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості юних волейболістів експериментальної і контрольної груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Досліджувані показники	Експериментальна група (n=18)		Контрольна група (n=23)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с, к-ть	15,55±3,86	19,11±4,28*	12,86±3,16	14,60±3,30
Передачі м'яча двома руками зверху над собою за 30 с, к-ть	15,55±2,92	21,05±5,11*	13,47±3,43	15,91±4,33
Передачі м'яча двома руками знизу над собою за 30 с, к-ть	14,83±2,00	23,00±4,64*	13,95±4,08	16,73±3,69
Метання тенісного м'яча через сітку на передню лінію з місця, к-ть	4,90±2,06	6,72±1,23*	3,43±1,01	4,52±1,24
Метання тенісного м'яча через сітку на задню лінію з місця, к-ть	5,40±2,62	7,55±1,60*	3,34±1,83	4,39±1,73

*Примітка: * – $p < 0,05$ по відношенню до контрольної групи.*

Також у дослідженні показників фізичного розвитку встановлено достовірне ($p < 0,05$) покращення динамометрії правої і лівої кисті (на 18,1 % та 18,0 % відповідно), а також станової динамометрії (на 42,7 %) у волейболістів експериментальної групи. У контрольній групі значних змін не виявлено, але спостерігалася позитивна динаміка.

Результати, отримані в ході педагогічного експерименту, дозволили підтвердити необхідність розвитку рухових якостей, рівень яких сприяв ефективному освоєнню елементів техніки гри у волейбол.

Таким чином, за результатами педагогічного експерименту, можна констатувати, що використання запропонованої методики навчання елементів техніки гри юних волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей, є більш ефективним порівняно з наявними методиками.

Пропонована методика навчання техніки гри юних волейболістів значно швидше адаптує їх до умов змагання, дозволяє швидше нарощувати їх фізичний і технічний потенціал, забезпечує більш якісне оволодіння ігровими прийомами.

Висновки.

1. Теоретичний аналіз наукових робіт показав, що сьогодні у юнацькому спорті застосовують різні методичні підходи до навчання технічних прийомів юних волейболістів.

Незважаючи на різноманітність науково обгрунтованих підходів до навчання технічних прийомів, які використовуються в навчально-тренувальному процесі юних волейболістів, недостатньо розкрито питання щодо навчання елементів техніки гри з паралельним розвитком фізичних якостей, які забезпечують їх ефективне виконання.

2. Розроблено та експериментально обгрунтовано методику навчання елементів техніки гри волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей, які забезпечують ефективне виконання цих прийомів на етапі початкової підготовки.

3. Застосування методики навчання елементів техніки гри волейболістів 9-10 років на етапі початкової підготовки сприяло підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу СДЮСШОР у зв'язку з тим, що:

- в обстежених волейболістів експериментальної групи спостерігався достовірний ($p < 0,05$) приріст фізичної підготовленості за тестами: «біг 20 м» – на 5,1 %, «стрибок вгору з місця» – на 17,9 %, «стрибок у довжину з місця» – на 10,9 %, «човниковий біг 6x5 м» – на 10,7 %, «метання набивного м'яча 1 кг сидячи» – на 9,6 %, «метання набивного м'яча 1 кг стоячи» – на 19,1 % і «метання набивного м'яча 1 кг в стрибку» – на 21,6 %;

- в експериментальній групі юних волейболістів відбувся достовірно ($p < 0,05$) більш високий приріст показників у тестах технічної підготовленості: «передачі м'яча в стіну з відстані 3 м протягом 30 с» – на 22,9 %, «передачі м'яча двома руками зверху над собою за 30 с» – на 35,4 %, «передачі м'яча двома руками знизу над собою за 30 с» – на 55,1 %, «метання тенісного м'яча через сітку на передню і задню лінії з місця» – на 30,0 % і 38,7 % відповідно;

- у волейболістів 9–10 років експериментальної групи спостерігався достовірно ($p < 0,05$) вищий приріст, ніж у юних волейболістів контрольної групи, за показниками фізичного розвитку: динамометрії правої кисті – на 18,1 %, динамометрії лівої кисті – на 17,2 %, станової динамометрії – на 42,7 %.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у науковому обгрунтуванні методики навчання елементів техніки гри на етапі попередньої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вертель О. В. Вплив навантаження швидко-силової направленості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10–14 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту / О. В. Вертель. – Харків, 2011. – 20 с.
2. Дубенчук А. І. Волейбол: спортивні ігри в школі / А. І. Дубенчук. – Х. : Ранок, 2010. – 112 с.
3. Єрмаков С. С. Педагогічні підходи у навчанні складним технічним засобам молодих волейболістів // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : зб. наук. пр. / під. ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХП, 2001. – № 1. – С. 32–43.
4. Макаров Ю. М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / Ю. М. Макаров. – СПб., 2013. – 48 с.
5. Никитушкин А. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / А. Г. Никитушкин, П. В. Квацук, В. Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.
6. Носко Н. А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: автореферат / Н. А. Носко. – К., 2006. – 22 с.
7. Осадчий О. В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту / О. В. Осадчий. – Харків, 2007. – 24 с.
8. Павлова Т. В. Комплексна оцінка здібностей дітей при відборі в ігрові види спорту на етапі початкової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту / Т. В. Павлова. – К., 2011. – 20 с.
9. Платонов В. Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические применения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
10. Столов И. И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения / И. И. Столов. – М. : Советский спорт, 2008. – 132 с.

АНОТАЦІЇ

НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Соловей О. М., Мицак І. В., Кіреєв О. А., Дубовиченко С. А.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Центральною проблемою даної статті є побудова навчально-тренувального процесу у волейболі на етапі початкової підготовки.

У статті представлені результати методичного підходу до навчання елементів техніки гри з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей. Проведений порівняльний аналіз показників фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості юних волейболістів експериментальної та контрольної груп. Результати свідчать про позитивний вплив запропонованої методики навчання елементів техніки гри в експериментальній групі.

Ключові слова: фізична й технічна підготовленість, юні волейболісти, етап початкової підготовки, рухові якості.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Соловей А. М., Мыцак И. В., Киреев А. А., Дубовиченко С. А.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Центральной проблемой данной статьи является построение учебно-тренировочного процесса в волейболе на этапе начальной подготовки.

В статье представлены результаты методического подхода к обучению элементов техники игры с учетом уровня развития физических качеств. Проведен сравнительный анализ показателей физического развития, физической и технической подготовленности юных волейболистов экспериментальной и контрольной групп. Результаты свидетельствуют о позитивном влиянии предложенной методики обучения элементов техники игры в экспериментальной группе.

Ключевые слова: физическая и техническая подготовленность, юные волейболисты, этап начальной подготовки, двигательные качества.

TEACHING VOLLEYBALL PLAYERS PLAYING TECHNIQUES CONSIDERING THE LEVEL OF PHYSICAL QUALITIES DEVELOPMENT ON THE STAGE INITIAL TRAINING

Solovey O., Mystak I., Kireyev O., Dubovychenko S.

Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

The central problem of this paper is this construction of the training process in volleyball at the stage of initial training.

The article presents the results of a methodical approach to learning technique elements of the game with the level of development of physical qualities. A comparative analysis of physical development, physical and technical preparedness of young volleyball players experimental and control groups. The results show the positive impact of the proposed methods of teaching technique elements of the game in the experimental group.

Keywords: physical and technical preparedness, young volleyball players, initial training, movement quality.