

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК В ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

*Булгаков О. І., Осінська В. С.*

*Житомирський державний університет ім. І. Франка*

*Гошко А. М.*

*Комунальний заклад «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради*

**Анотація.** В статті представлені результати досліджень пов'язаних із впровадженням в навчально-тренувальний процес юних волейболісток, програми спрямованої на удосконалення процесу формування у них рухових умінь і навичок. Встановлено, що процес формування рухових умінь і навичок, умовно можна поділити на два періоди: початкової технічної підготовки і її більшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки задається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня..

**Ключові слова:** волейбол, етап початкової підготовки, технічна підготовка, спортсменки, рухові уміння і навички.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить про те, що основними завданнями етапу початкової підготовки юних волейболісток є формування у них рухових умінь і навичок. В основі прояву рухових умінь і навичок волейболісток, які тренуються на етапі початкової підготовки є володіння ними певними технічними елементами гри у волейбол, а також показники їх фізичної підготовки. Як і в будь якому виді спорту, вирішення завдань спрямованих на підвищення рівня вказаних вище видів підготовки здійснюється з використання різноманітних засобів специфічних для гри у волейбол.

Така ситуація створює передумови для пошуку методів та засобів використання яких забезпечить якісну підготовку юних спортсменок. Особливо актуальним є пошук засобів спрямованих на удосконалення технічної підготовки волейболісток на етапі початкової підготовки [2]. Це обумовлено тим, що на сучасному високому рівні розвитку гри у волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою цієї гри. На початку навчання необхідно приділяти значну увагу формуванню в учнів правильних навичок з техніки гри, щоб не допускати помилок, які важко пізніше виправляти [3, 5]. Процес навчання умовно можна поділити на два періоди: початкової технічної підготовки і її більшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки задається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня. Пізніше вдосконалюється структура рухів, підвищується точність результатів при виконанні прийомів техніки гри, розширюється арсенал її різних варіантів.

**Мета:** удосконалення процесу формування рухових умінь і навичок в юних волейболісток.

**Організація досліджень.** Дослідження проводилось у 2020-2021 році на базі ДЮСШ №1 м. Житомир. У дослідженні приймали участь 24 спортсменки групи початкової підготовки 2-го року навчання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результатами проведеного дослідження встановлено, що процес формування рухових умінь і навичок, умовно можна поділити на два періоди: початкової технічної підготовки і її більшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки задається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня. В подальшому вдосконалюється структура рухів, підвищується точність результатів при виконанні прийомів техніки гри, розширюється арсенал її різних варіантів.

Виходячи із вище викладеного, нами було розроблена експериментальна програма спрямована на удосконалення процесу формування рухових умінь і навичок в юних волейболісток. Особливість цієї програми полягала у систематизації процесу вивчення волейболістками початкового етапу підготовки другого року навчання основних технічних елементів з використанням комплексів спеціальних вправ. Крім цього, у процесі вирішення завдань розробленої нами програми підбирались такі фізичні вправи, використання яких давало б можливість не лише покращити рівень технічної підготовленості, але й забезпечувало б розвиток загальної фізичної підготовленості юних волейболісток. Такий підхід дав можливість нам планувати в річному циклі тренувань більшу кількість тренувальних занять спрямованих на удосконалення технічної підготовленості юних волейболісток. Необхідно відмітити, що підбір комплексів спеціальних вправ та їх використання у тренувальному процесі юних волейболісток здійснювалось з урахуванням їх вікових особливостей волейболісток та не суперечило вимогам програми з волейболу для ДЮСШ [2].

Аналіз сучасної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з волейболу, свідчить про те, що загальна кількість навчально-тренувальних занять для спортсменів які займаються у групах попередньої базової підготовки має складати 3-4 тренувань на тиждень. Тривалість кожного із таких занять складає 1,5 години. Відповідно до такої структури навчально-тренувальних занять, розроблена нами програма використовувалась кожного тижня протягом двох тренувальних занять у продовж 8 місяців. Таким чином, протягом тижневого циклу тренувань на удосконалення процесу технічної підготовки спортсменок витрачалось 3 години.

Реалізація завдань експериментальної програми здійснювалась нами поетапно.

**1 етап** – формування базових рухових умінь і навичок. Для цього використовувались спеціальні вправи спрямовані на формування навички правильного переміщення стійки волейболіста та вихідних положень.

**2 етап** – передбачав формування умінь та навичок виконанню передачі м'яча; прийомів м'яча, виконанню подачі.

### ***Характеристика етапу формування базових рухових умінь і навичок.***

Серед різноманіття технічних елементів які використовуються в ігровій діяльності волейболістів одним із основних на етапі початкової підготовки є техніка виконання стійки волейболіста та переміщення, адже як зазначають сучасні науковці тільки вміле переміщення створює сприятливі передумови для успішного виконання технічних прийомів з м'ячем. Саме тому на першому етапі вивчення технічних елементів юними спортсменками вивчались елементи пов'язані із різними видами стійок та способами переміщень волейболісток. Загальна характеристика структури тренувальних занять на першому етапі реалізації експериментальної програми представлена нижче.

### ***Характеристика 2 етапу – формування умінь та навичок виконанню передачі м'яча; прийомів м'яча, виконанню подачі.***

Основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовуються в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча, яка виконується після переміщення назустріч м'ячу. Дуже важливо, щоб кожна спортсменка навчилась точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча. Саме тому, на другому етапі реалізації експериментальної методики основна увага у процесі технічної підготовки юних волейболісток приділялась вивченню передач двома руками зверху та знизу, а також нижньої та верхньої прямої подачі.

На початку навчання техніки прийому та передачі м'яча ми, намагались створити уявлення про техніку прийому м'яча за допомогою перегляду дій волейболісток, що добре володіють цим елементом. Ми, наочно демонстрували спортсменкам чому потрібно робити так, а не інакше, до чого можуть привести помилки у виконанні елементу. Підкресливали, що прийом м'яча є одним з найголовніших елементів у грі.

Практичне вивчення прийому та передачі м'яча ми починали з імітаційних вправ. У першу чергу показували спортсменкам вихідну стійку, стійке положення, розташування ніг і тулуба залежно від зони; навчали на зігнутих ногах пересуватися вперед, назад і в сторони; познайомили з імітацією прийому подачі при випаді в сторону; пояснювали важливість зорового контролю.

Навчання подачі м'яча ми починали з оволодіння загальною структурою рухів. Коли у спортсменок з'являється чітке уявлення про схему виконання подачі, їх увага концентрується на деталях. Дуже важлива узгодженість у роботі рук і ніг. Спочатку подачу вивчали відокремлено, а потім у поєднанні з іншими елементами гри.

Навчання подачі відбувалось за загальною схемою: показ, пояснення, виконання. У процесі навчання цього елементу ми враховували, що подача є індивідуальним елементом гри у волейболі, відповідно груповий підхід до навчання подачі навіть при значних витратах часу не веде до успіху.

Під час навчання спортсменки спочатку попрацювали над технікою подачі без м'яча. І лише після освоєння імітаційних рухів вони переходили до роботи з м'ячем. Після остаточного засвоєння імітаційних вправ починалась індивідуальна робота з м'ячем. В першу чергу, багато разів повторювалось підкидання м'яча, щоб досягти однакової висоти.

### **Висновки**

1. На основі аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що формування рухових умінь і навичок волейболісток спрямоване на освоєння специфічних ігрових прийомів в різних умовах. Важливим фактором рухової підготовки є не тільки освоєння всіх окремих прийомів, а й уміння виконувати їх у різних поєднаннях, зумовлених ігровою ситуацією.

2. Виявлено, що підготовка волейболісток на етапі початкової підготовки повинна проводитися на основі психофізіологічних закономірностей формування рухових умінь і навичок, і з урахуванням біомеханічної структури виконання рухів. Основними завданнями такої підготовки волейболісток є освоєння необхідного обсягу технічних прийомів, які дозволяють гравцям адаптуватися до умов тренувальної діяльності.

3. У формуванні рухових умінь і навичок у волейболісток сучасними науковцями виділяється три відносно самостійні етапи: етап початкового розучування, етап поглибленого розучування, етап закріплення і подальшого удосконалення рухових дій. Кожен із цих етапів має свої специфічні завдання, а використання методів та засобів у процесі вирішення цих завдань залежить в першу чергу від кваліфікації спортсменок, етапу їх багаторічної підготовки та періоду підготовки в річному циклі тренувань.

### **Список використаних джерел**

1. Агинако Л. Навчання технічним елементам волейболу / Л.Агинако // Спорт у шкільництві. – 2008 (№23).

2. 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.

3. Волейбол. Основы техники, тактики и методики начального обучения: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, тренером / В.Д. Ковалёв, Н.В. Елина. – Коломна : Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2010. – 98 с.

4. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. – Харьков : [б. и.], 2009. – 396 с.

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