

6. Руденко Р. Деякі показники біохімічного контролю і фізична реабілітація спортсменів з обмеженими фізичними можливостями / Романна Руденко. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2014. – Вип. 3К (45). – С. 335–340.
7. Руденко Р.Є. Теоретичний аналіз змісту корекційного масажу для спортсменів-інвалідів // Р.Є. Руденко // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2015. – №6(50). – С. 160–164. – dx.doi.org/10.1539/sns.v.2015-6.029
8. Rudenko R. Y., (2011), Masazh u systemi pidhotovky sportsmeniv-invalidiv, "Fizychnaa ktyvnist", zdoroviaisport", Lviv, vyp. 2 (4), s. 59 – 64.
9. Prystupa T. Impact of physical training on the dynamic characteristics of the power lifter with cerebral palsy // T. Prystupa, T. Stefaniak, R. Rudenko / Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – VOL 21, № 3 (2017) P. 131 – 138.
10. Rudenko R. Physical rehabilitation and the regulatory processes in athletes with disabilities // R. Rudenko, A. Mahlovanyy, O. Shuyan, T. Prystupa / Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 4. – P. 730 – 735.
11. Rudenko R. Analysis of Results of Biochemical Indicators of Disabled Athletes in the Dynamics of Physical Therapy Programs // R. Rudenko, I. Hlozhyk, O. Guzii, T. Prystupa / Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, is. 3. – P. 2148 – 2151.

**Сапун С. Т., Корнієнко С. М.**

**Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка**

### **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ**

*Мета та завдання дослідження були спрямовані на теоретичне обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на секційних заняттях з волейболу. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей є однією з найважливіших і невід'ємних складових процесу підготовки волейбольних резервів. За результатами констатувального експерименту обґрунтовано методику розвитку координаційних здібностей дітей різного віку та виявлено вісім показників, які мають високу значущість для цього вікового періоду: точність відтворення просторових параметрів рухів, точність диференціації часових інтервалів, точність відтворення м'язових зусиль, здатність до орієнтування в просторі, складна реакція в умовах вибору, здатність узгоджувати рухи в руховій дії, спеціальні координаційні здібності, на основі яких була сформована методика педагогічного контролю координаційних здібностей юних волейболісток, до якої увійшли тести, які всесторонньо характеризують надважливі загальні, спеціальні та специфічні координаційні здібності волейболісток. Система підбору засобів координаційної підготовки повинна передбачати застосування, по можливості, найбільш різноманітних вправ і різних їх поєднань. Дані вправи повинні чергуватися з іншими фізичними вправами, направленими як на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, так і на формування необхідних рухових навиків. Загалом, результати тестування учнів різного віку дозволило отримати окремі показники та визначити, що більшість вправ координаційної спрямованості краще вдається відтворити в точності та часі у більш молодшому віці, але із зростанням складності виконання окремих завдань краще вдаються вправи більш старшим волейболістам.*

**Ключові слова:** координація, здібності, юні волейболісти, методика, розвиток, тренувальні заняття.

**Сапун Станіслав Теодозієвич, Корнієнко Сергій Николаєвич. Методика розвитку координаційних способностей юних волейболісток на тренувальних заняттях по волейболу.** Цель и задачи исследования были направлены на теоретическое обоснование методики развития координационных способностей юных волейболисток на секционных занятиях по волейболу. Развитие и совершенствование координационных способностей является одной из важнейших и неотъемлемых составляющих процесса подготовки волейбольных резервов. По результатам констатувального эксперимента обосновано методика развития координационных способностей детей разного возраста и выявлено восемь показателей, которые имеют высокую значимость для этого возрастного периода: точность воспроизведения пространственных параметров движений, точность дифференциации временных интервалов, точность воспроизведения мышечных усилий, способность к ориентированию в пространстве, сложная реакция в условиях выбора, способность согласовывать движения в двигательной деятельности, специальные координационные способности, на основе которых была сформирована методика педагогического контроля координационных способностей юных волейболисток, в которую вошли тесты, которые всесторонне характеризуют сверхважные общие, специальные и специфические координационные способности волейболисток. Система подбора средств координационной подготовки должна предусматривать применение, по возможности, наиболее разнообразных упражнений и различных их сочетаний. Данные упражнения должны чередоваться с другими физическими упражнениями, направленными как на решение задач общей физической подготовки, так и на формирование необходимых двигательных навыков. В общем, результаты тестирования учащихся разного возраста позволило получить отдельные показатели и определить, что большинство упражнений координационного направления лучше удается воспроизвести в точности и времени в более молодом возрасте, но с ростом сложности выполнения отдельных задач лучше удаются упражнения более старшим волейболистам.

**Ключевые слова:** координация, способности, юные волейболисты, методика, развитие, тренировочные занятия.

**Sapun Stanislav, Kornienko Serhii. Method of development of coordination abilities of young volleyball players in**

**training classes in volleyball.** The purpose and objectives of the study were aimed at the theoretical justification of the methodology for developing the coordination abilities of young volleyball players in the sectional volleyball classes. The development and improvement of coordination abilities is one of the most important and indispensable components of the process of preparation of volleyball reserves. According to the results of the experimental experiment, the methods of development of coordination abilities of children of different ages were grounded and eight indicators, which have high significance for this age period, were substantiated: accuracy of reproduction of spatial parameters of movements, accuracy of time interval differentiation, accuracy of reproduction of muscular effort, ability to orientate in space, complicated the reaction in the conditions of choice, the ability to coordinate movements in motor action, special coordination abilities, on the basis of which was formed pedagogical method ichnoho control coordination abilities of young volleyball players, which included tests that comprehensively characterize extremely important general, special and specific coordination abilities volleyball. The system of selection of means of coordination preparation should include the application of, if possible, the most diverse exercises and their various combinations. These exercises must be rotated with other physical exercises aimed at solving the tasks of general physical training as well as the formation of the necessary motor skills. In general, the results of the testing of students of different ages allowed to obtain separate indicators and to determine that most coordination tasks are better able to reproduce at exactly the same time at a younger age, but with the increasing complexity of performing particular tasks better exercises for older volleyball players.

**Key words:** coordination, abilities, young volleyball players, methodology, development, training sessions.

**Постановка проблеми.** Фізична підготовка спортсменів у сучасному волейболі набуває особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій, збільшенням напруги гри, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль у ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику (Н.А. Беляев, 1975; Ю.Д. Железняк, 1986; В.Н. Маслов, 1990; Х. Мохамед, 1997, В.І. Ковцун, 2001)[2, 5, 6].

В сучасних дослідженнях питання розвитку координаційних здібностей юних спортсменів залишається актуальним і йому присвячено значну кількість наукових праць (Ю.В. Соколовський, 1991; О.Н. Мещерякова, 1994; П.І. Ладика, 2006; Ж.А. Белокопитова, 2007) [1, 2].

У наукових роботах з теорії та методики підготовки юних волейболістів досить ґрунтовно вивчено питання розвитку рухових здібностей (Х. Мохамед, 1997; Л.В. Булкина, 2004) [3, 6], розвитку фізичних якостей (О.В. Беляев, 1990; Р.Я. Проходовський, 2002) [5], впливу спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності (С.В. Гаркуша, 2005; О.В. Осадчий 2007) [2, 3, 5].

У роботах вітчизняних і зарубіжних авторів відмічено, що ефективність початкової підготовки юних спортсменів залежить від ступеня розвитку координаційних здібностей, з якими пов'язують здібність до навчання (Р. Hirtz, 1994; S. Asmus, 1997; J. Raczek, 1999; W. Mynarski, 2000; К.А. Белокопитова, 2007; А.В. Беляев, 2005) [1, 2, 5]. У зв'язку зі специфічністю ігрової діяльності у волейболі проблема вдосконалення координаційних здібностей як передумови успішного оволодіння елементами техніки гри набуває особливого значення (А.Г. Фурманов, 2002; І.В. Синіговець, 2004; В.І. Довбиш, 2009; В.І. Ковцун, 2010) [2, 6].

У відповідності з вивченими матеріалами для дослідження, детальний аналіз координаційних здібностей юних волейболістів є актуальною проблемою сучасної теорії і методики спортивної підготовки у волейболі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На даний час повністю не визначено цілісного уявлення про механізми рухових координацій у волейболі, що створює певні труднощі при розробці ефективних методик їх вдосконалення у волейболістів з різним рівнем підготовленості та різного віку (М.В. Денисов, 2007)[2, 5].

При цьому спеціалісти вважають, що в умовах спортивної діяльності вдосконалення координаційних механізмів, що визначають ефективність рухових дій, вимагає відповідної підготовки, основне завдання якої полягає в усуненні труднощів, пов'язаних з використанням власних координаційних можливостей шляхом підготовки робочих механізмів локомоторного апарату до умов роботи, властивих змагальній грі (Ю. В. Верхошанский, 1998; Т. Б. Устінова, 2001) [1]. Під час тренування формуються такі дуже необхідні сприйняття, специфічні для діяльності волейболістів, як «відчуття простору, часу, партнера, м'яча, сітки» (Ю. Г. Затворницький, В. В. Туровський, Ю. Г. Крюков, 1993) [2].

При плануванні цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей потрібно знати важливі координаційні здібності для потреби гри у волейболі; обрати загальні і спеціальні засоби і методи їх розвитку; розробити вправи, які одночасно розвивають координаційні та кондиційні здібності; передбачати застосування вправ, які одночасно впливають на розвиток координаційних здібностей та техніко-тактичне вдосконалення; враховувати сенситивні періоди розвитку окремих координаційних здібностей, а також індивідуальні особливості їх прояву у конкретного спортсмена (А.В. Беляева, М.В. Савина, 2006; В.І. Лях, Е. Садовски, 1998; Ю.; Т.Б. Устінова, 2001) [1, 3, 6].

Також слід відзначити, що різні прояви координаційних здатностей мають своєрідну вікову динаміку біологічного розвитку. Дані ряду авторів (В.І. Лях, Е. Садовски, 1998; О.Н. Мещерякова, 1994) свідчать, що найбільш сприятливий для ціленаправленого розвитку різних КЗ – вік від 5 до 7 років; з 7 до 11-12 ціленаправлене тренування дає другий за значимістю ефект; з 12-13 до 14-15 років і з 14-15 до 17-18 ефект впливу виявляється дещо менший ніж у двох попередніх випадках [3-5].

**Метадослідження** полягала в теоретичному обґрунтуванні методики розвитку координаційних здібностей юних волейболістів.

**Завдання дослідження:** 1. Обґрунтувати основні положення методики розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на тренувальних заняттях з волейболу;

2. Експериментально обґрунтувати методику розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на тренувальних заняттях з волейболу.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та даних, констатувальний експеримент.

**Аналіз отриманих результатів.** Система підбору засобів координаційної підготовки повинна передбачати застосування, по можливості, найбільш різноманітних вправ і різних їх поєднань. Дані вправи повинні чергуватися з іншими фізичними вправами, направленими як на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, так і на формування необхідних рухових навиків. Підвищення інтенсивності під час використання координаційних вправ означає:

- збільшення координаційної складності завдань шляхом збільшення числа варіативності вправи;
- підвищення вимог до точності, швидкості, доцільності, економічності виконання технічних прийомів;
- виконання координаційних вправ в умовах дефіциту часу;
- скорочення пауз між вправами і відповідно між серіями вправ;
- виконання завдань «на координацію» під час вправ, що впливають на кондиційні (швидкісні, силові, швидкісно-силові, витривалість) здібності;
- виконання координаційних вправ після фізичних навантажень.

В рамках констатувального експерименту було збільшено до 30-ти відсотків тривалість роботи з удосконалення та виховання координаційних здібностей, що відповідно було нововведенням у системі підготовки юних волейболісток та передбачало стимулюючий педагогічний вплив.

У відповідності до збільшення обсягу координаційної підготовки, була змінена структура тренувальних методів та засобів на користь вправ, що мають координаційне навантаження. В тренувальні заняття експериментальних груп були включені рухові завдання з аналітичного вдосконалення точності управління руховими параметрами, раціональності рухових рішень, здібності до перебудови засвоєних форм рухів, а також вправи, які формують фонд умінь і навичок, сприяють ефективному оволодінню елементами техніки гри у волейбол та доцільній їх перебудові.

Завдяки саме констатувальному експерименту було збільшено тривалість та кількість вправ для розвитку саме координаційних здібностей під час тренувальних занять з учнями ДЮСШ м. Тербовля та м. Тернопіль. Також було сформовано комплекс тестів для оцінювання координаційних здібностей учнів ДЮСШ.

Для порівняння показників розвитку координаційних здібностей юних волейболісток Тернопільської області були використані дані дослідження Бойчук Р.І. (2012 р.) [1] з дітьми 10-12-річного віку (табл. 1).

Таблиця 1

Узагальненні дані показників розвитку координаційних здібностей волейболісток

Координаційні здібності	ОДЮСШ, 2004/2005 р.н. (12- 13 років)	Тербовля ДЮСШ, 2000/2004 р.н. (13- 17 років)	Бойчук Р.І. (2012 р.) 10-12- років
	S± m	S± m	S± m
Точність відтворення просторових параметрів рухів (45°)	5,9±0,08	5,66±0,08	5,4±2,16
Точність диференціації часових інтервалів (с)	0,84±0,01	0,87±0,01	0,97±0,86
Точність відтворення м'язових зусиль (кг)	2,39±0,03	2,47±0,06	2,31±0,96
Здатність до орієнтування в просторі (максимальний поворот у вистрибуванні, град. °)	593,33±18,02	614,61±11,96	688±50
Складна реакція в умовах вибору (мс)	158,33±10,4	162,53±2,74	146,3±21,3
Вестибулярна стійкість (бал)	4,16±0,16	3,92±0,17	4,25±0,63
Здатність узгоджувати рухи у руховій дії (біг 3×10 м та 30 м по прямій, різниця, с)	3,39±0,11	3,42±0,1	3,21±0,35
Спеціальні координаційні здібності (комплексний тест)	71,25±0,82	71,93±0,84	63,9±7,3

Аналізуючи виконання контрольних нормативів учнями ДЮСШ та порівнюючи їх із результатами, що були отримані в інших дослідженнях, відзначаємо, що точність відтворення просторових параметрів рухів краще реалізовано серед учнів молодшого віку (10-12 р.), з віком показники дещо погіршуються. Точність диференціації часових інтервалів уже краще відтворено старшими волейболістами (12-17 р.). Точність відтворення м'язових зусиль знову ж краще реалізовано за показниками молодших спортсменів. Високі результати в показниках здатності до орієнтування в просторі відзначаємо в дівчат 12-13 років. Складна реакція в умовах вибору передбачає виконання складно координаційних вправ в більш складних умовах, дефіциту часу або простору і краще вони реалізовані серед учнів дещо молодшого віку. Вестибулярна стійкість учнів вимагає утримання рівноваги і відповідно зосередження уваги на правильному виконанні вправ, що краще реалізовується в більш старшому віці. При порівнянні результатів в окремих тестах та відповідних обрахунках здатності узгоджувати рухи у руховій дії відзначаємо низький рівень різниці серед дітей більш молодших, що пояснюється низьким рівнем зосередженості до виконання окремих вправ та завдань. Загалом, результати тестування учнів різного віку дозволило отримати окремі показники та визначити, що більшість вправ координаційної спрямованості краще вдається відтворити в точності та часі у більш молодшому віці, але із зростанням складності виконання окремих завдань краще вдаються вправи більш старшим волейболістам.

**Висновки.** Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей є однією з найважливіших і невід'ємних складових процесу підготовки волейбольних резервів. За результатами констатувального експерименту обґрунтовано методики розвитку координаційних здібностей дітей різного віку та виявлено вісім показників, які мають високу значущість для цього вікового періоду, на основі яких була сформована методика педагогічного контролю координаційних здібностей юних волейболісток, до якої увійшли тести, які всебічно характеризують надважливі загальні, спеціальні та специфічні координаційні здібності волейболісток. Використання вищеперерахованих тестів, вправ, методик та показників удосконалення координаційних здібностей можна рекомендувати тренерам-викладач ДЮСШ, вчителям фізичної культури у

школі для активного використання та впровадження з метою розвитку сторін підготовленості та фізичних якостей юних волейболістів.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку досліджень вбачаємо у розробці методичних та практичних рекомендацій з розвитку координаційних здібностей, що створюють умови для оптимізації планування навчально-тренувальних занять.

#### Література

1. Бойчук Р.І. Розвиток координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 „Олімпійський та професійний спорт” / Роман Іванович Бойчук; Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника – К. – 2012. – 21 с.
2. Волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціаліз. дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спорт. майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спорт. профілю / підгот. В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула. – К. 2009. – 140 с.
3. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т.А. Тучинська, Є. \В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
4. Ковальчук А.А. Формування елементів техніки гри у волейбол з використанням спеціальних тренажерних пристроїв у фізичному вихованні студенток: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Андрій Андрійович Ковальчук; Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського – Дніпро. – 2017. – 21 с.
5. Муаяд К.М. Маклоуф. Формування елементів техніки гри у волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 „Олімпійський та професійний спорт” / Муаяд К.М. Маклоуф; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.
6. Устінова Т.Б. Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на етапі початкової підготовки / Т.Б. Устінова, О.О. Прекурат // Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАМД (ХХПІ), 2009. – № 8. – С. 153-156.
7. Bojchuk R.I. Rozvitok koordinacijnih zdbnostejj unih volejbolistok na etapi pochatkovoї pidgotovki : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu : spec. 24.00.01
8. „Olimpijs'kij aprofesijnij sport” / Roman Ivanovich Bojchuk; Prikarpats'kij nacional'nij universitetim. V.Stefanika – K. – 2012. – 21 s. Volejbol: navchal'na programa dlj aditjacho-junac'kih sport. shkil, specializ. ditjacho-junac' kihshkilol impijs'kogorezervu, shkilvishhoїsport. majsternostitaspécializovanihnnavchal'nihzakladivsport. profilju / pidgot. V.V. Turov's'kij, M.O. Nosko, O.V. Osadchij, S.V. Garkusha, L.V. Zhula. – K. 2009. – 140 s.
9. Volejbol: navchal'no-metodichnijposibnik / T.A. Tuchins'ka, Є. \В. Rudenko. – Cherkasi: ChNUimeniBogdanaHmel'nic'kogo, 2014. – 76 s.
10. Koval'chuk A.A. Formuvannja elementiv tehnikigrі u volejbol z vikoristannjam special'nih trenazhernih pristroiv u fizichnomu vihovanni studentok: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu : spec. 24.00.02 „Fizichnakul'tura, fizichne vihovannja riznih grup naselennja” / Andrij Andrijovich Koval'chuk; Vinic'kij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni M. Kocjubins'kogo – Dnipro. – 2017. – 21 s.
11. Muajad K.M. Maklouf. Formuvannja elementiv ehnikigrі u volejbolistiv z urahuvannjam rivnjarozvitku fizichnihja kostejnaeta pipochatkovoї pidgotovki: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu : spec. 24.00.01 „Olimpijs'kij aprofesijnij sport” / Muajad K.M. Maklouf; Dnipropetrov's'kij derzhavnij institut fizichnoїkul'turi i sportu. – Dnipropetrov's'k, 2014. – 20 s.
12. Ustinova T.B. Metodika rozvitku koordinacijnih zdbnostejjunih volejbolistiv na etapi vpochatkovoї pidgotovki / T.B. Ustinova, O.O. Prekurat // Pedagogika, psihologija, tamediko-biologichni problem i fizichnogovihovannja i sportu. – Harkiv: HDAMD (HNPI), 2009. – № 8. – S. 153-156.

Сапрун С. Т., Кузь Ю. С.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

#### ФОРМУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ ШКІЛ

В статті розглядається загальна проблематика формування навчальних програм для дитячо-юнацьких футбольних шкіл та клубів. Проаналізовано сучасну систему підготовки спортсменів, що характеризується складним, багаторівневим і тривалим навчально-тренувальним процесом, який ґрунтується на фундаментальних дослідженнях та інноваційних даних з теорії і методики підготовки спортсменів, відбору та орієнтації спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення, основ управління підготовкою кваліфікованих спортсменів, організації та управління в сфері фізичної культури і спорту, теорії і методики підготовки юних спортсменів. Здійснено аналіз літературних, нормативних, документальних джерел та інтернет ресурсів щодо програмного забезпечення у діяльності дитячо-юнацьких футбольних шкіл в сучасних умовах. Визначено проблеми, що найбільш суттєво відображаються на успішній реалізації запропонованих програм. Окреслено оптимальні та ключові організаційно-методичні аспекти для удосконалення діяльності дитячо-юнацьких футбольних шкіл в Україні. Сформовано загальну структуру навчальної програми для ДЮФШ.

**Ключові слова:** навчально-тренувальний процес, навчальна програма, дитячо-юнацька футбольна школа, підготовка спортсменів.