

**Вікторія Дельрос**  
студентка групи ФКСм-11  
Західноукраїнський національний університет  
Науковий керівник:  
**Андрій Чорненко**  
старший викладач  
кафедри фізичної реабілітації і спорту  
Західноукраїнського національного університету

## **ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ЗАСОБИ РУХОВОГО ТЕСТУВАННЯ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Актуальність даного питання зумовлена потребою удосконалення системи спортивної підготовки юних волейболістів у зв'язку зі змінами у державно-управлінських, структурних, матеріально-технічних, економічних умовах роботи, необхідністю виховання в дітей здорового способу життя, одним з найголовніших чинників якого мають бути повсякденні заняття фізичними вправами.

Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину сучасного суспільства. Весь процес спортивної підготовки має сприяти патріотичному вихованню, формуванню старанного ставлення до навчання і праці. На різних етапах спортивної підготовки волейболістів питома вага навчання і тренування змінюється. У підготовчих і підліткових групах переважає навчання, пов'язане з формуванням багатьох рухових умінь і навичок. Головну увагу варто зосереджувати на оволодінні основними знаннями, уміннями і навичками, без яких неможлива успішна спортивна підготовка. Створюється основа, на якій у майбутньому стане можливим досягнення спортивної майстерності.

Волейбол займає значне місце в нашій країні. Він включений у навчальні програми фізичного виховання у загальноосвітніх школах, ПТУ, технікумах та закладах вищої освіти. Популярність волейболу робить його одним із засобів усестороннього фізичного розвитку та активного відпочинку населення. Волейбол має важливе значення у фізичному вихованні дітей та підлітків.

Сучасний волейбол ставить високі вимоги до функціональної підготовки та функціональної діяльності організму. Тривалість

зустрічі кваліфікованих волейболістів нерідко триває 2-2,5 години. Підраховано, що за цей час волейболісти виконують більш ніж 200-300 рухових дій, із яких не менш 70% виконуються у стрибку та падінні.

Більшість ігрових прийомів так чи інакше пов'язано з максимальним проявом витривалості, швидкості, сили, координаційних здібностей та інших фізичних якостей. Велика рухова активність спортсменів на майданчику обмеженого розміру створює значне фізичне навантаження до найвищих меж: частота серцевих скорочень у волейболістів в процесі гри досягає 180-200 уд./хв., а втрати ваги доходять до 3 кг і більше.

При відборі для занять волейболом необхідно враховувати й антропометричні та морфологічні особливості дитячого організму. Адже середній зріст гравців у порівнянні з минулими роками збільшився на 15-20 сантиметрів тому на даний час стала особливо актуальною проблема залежності рухових можливостей організму спортсмена від його антропометричних показників [4]. Як відомо в дитячому та юнацькому віці між ними існує зворотній зв'язок, тобто чим вище у дитини зріст, тим складніше йому виконати фізичні вправи. Тому учням акселератам, з великим зростом необхідно приділяти більше уваги з акцентом на недостатнє формування тих чи інших рухових умінь та навичок.

Основними критеріями відбору дітей до складу групи з волейболу, є антропометричні особливості організму (зріст та порівняно невелика маса тіла, довжина кінцівок, пропорційність між довжиною тулуба і довжиною нижніх кінцівок), а також рівень прояву їх рухових здібностей.

Аналіз спеціальної літератури, узагальнення передового досвіду практичної роботи провідних спеціалістів дають змогу зробити припущення про те, що використання програм рухового тестування [2] в процесі спортивного відбору юних волейболістів 10-12 років, дасть змогу більш ефективніше вирішувати завдання які спрямовані на усунення недоліків їх фізичної підготовленості.

Для дослідження рівня фізичної підготовленості юних волейболістів 10-12 років на етапі попередньої базової підготовки потрібно виконати наступні завдання [3]:

1. Вивчити особливості розвитку рухових якостей юних волейболістів в результаті оперативного, етапного та підсумкового контролю.

2. Визначити загальний рівень фізичної підготовленості юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

3. Дати практичні рекомендації для удосконалення рухових якостей юних волейболістів.

### **Перелік використаних джерел**

1. Бойчук Р. І. Взаємозв'язок показників координаційних здібностей та рівня технічної підготовленості юних волейболісток 10–12 років. [Електронний ресурс]. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2010. Вип. 11. С. 97-102.
2. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
3. Шевченко О. О. Зміни показників швидкісної та швидкісно-силової підготовленості у волейболістів 12-13 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. №2. С. 132-135.
4. Юркевич Т. Ф. Вікові зміни швидкісно-силової підготовленості юних волейболістів 10-13 років на етапі початкового навчання. *Слобожанський наук.-спорт. вісн.* 2007. №11. С. 54-57.

**Віталій Марченко**

студент групи ФКСм-11

Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник:

**Роман Гах**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту

Західноукраїнського національного університету

## **СТРУКТУРА СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ**

На сьогоднішній день футбол розвивається зі збільшенням рухової активності футболістів, яка працює у тісному взаємозв'язку з тактичною командною грою.