

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему

**УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Виконав: здобувач другого
(магістерського) рівня вищої
освіти спеціальності 017
Фізична культура і спорт
Вишняк О.М.

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент **Ковальський В.В.**

Рецензент:
кандидат педагогічних наук,
доцент **Вадим КОВАЛЬ**

Рівне – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	8
1.1. Педагогічна характеристика етапу попередньої базової підготовки в юних волейболістів.....	8
1.2. Структурні компоненти фізичної підготовленості та їх значущість для спортсменів-волейболістів	11
1.3. Особливості побудови навчально-тренувального процесу волейболістів на етапі попередньої базової підготовки	16
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.2. Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ У ПОЗАШКІЛЬНИЙ ЧАС НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 12-13 РОКІВ	32
3.1. Вихідний рівень спеціальної фізичної підготовленості волейболістів на етапі попередньої базової підготовки	32
3.2. Теоретико-методичне обґрунтування програми навчально- тренувальних занять з волейболу на етапі попередньої базової підготовки	40
3.3. Узагальнення результатів наукового дослідження	53
Висновки до третього розділу	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67

ВСТУП

Актуальність. Сучасний волейбол є надзвичайно динамічним, видовищним та багатокомпонентним видом спортивної діяльності, що характеризується поєднанням силових подач, потужних нападаючих ударів, різноманітних дій біля сітки та із задньої лінії, високої ефективності захисних дій, блокування та швидких переміщень по майданчику. Рухова діяльність волейболіста включає складні техніко-тактичні взаємодії гравців передньої й задньої ліній, що вимагає високого рівня розвитку координаційних, швидко-силових, тактичних і сенсомоторних здібностей спортсменів. Завдяки своїй емоційності, змагальності та універсальності волейбол виступає не лише ефективним засобом розвитку фізичних якостей, але й важливим чинником активного відпочинку та психоемоційної розрядки (М.М. Линець, 1996; М.О. Носко, 2002; Є.Я. Стрельнікова, 2014; О.Г. Шалар, 2020).

Стрімке зростання спортивних результатів у сучасному волейболі висуває на перший план проблему індивідуального підходу до підготовки спортсменів, що потребує врахування педагогічних, психологічних та медико-біологічних аспектів. Їх основою виступають закономірності біологічного розвитку організму людини та особливості функціонування провідних систем, які забезпечують ефективність змагальної діяльності (М.О. Носко, 2002; Ж.Л. Козіна, А.О. Погорєлова, 2013; Д.І. Філіштинський, 2017). У зв'язку з цим актуальним є пошук нових, якісних, а не лише кількісних, шляхів оптимізації процесу фізичної підготовки волейболістів різного рівня кваліфікації.

Багаторічні наукові дослідження підтверджують, що ефективність змагальної діяльності волейболістів залежить від рівня розвитку швидко-силових якостей (А.Т. Гориллов, 1990; І.В. Синіговець, 2007), різних видів витривалості (Н.Н. Кондак, 1987; В.І. Ковцун, 2001; Е.Є. Дорошенко, 2011), спеціальної фізичної підготовки (В.Н. Маслов, 2003; В.Л. Богущ, С.В. Гетманцев, О.В. Сокол, 2015), а також координаційних здібностей (І.В.

Аверин, 2000; Р.Я. Проходовський, 2002). Координаційні здібності мають особливе значення, оскільки забезпечують точність, швидкість та економічність виконання технічних прийомів, ефективність просторово-часової організації рухової діяльності, а також швидке реагування на зміну ігрової ситуації.

У теорії фізичної підготовки існують різні підходи до організації тренувального процесу. Зокрема, Л.П. Матвеев (1999), Е.П. Волков (2005), В.М. Платонов (2015) стверджують, що на ранніх етапах багаторічної підготовки пріоритетним є гармонійний та комплексний розвиток усіх фізичних якостей, тоді як на етапі високих спортивних досягнень важливим є індивідуалізований підхід, який враховує структурні компоненти змагальної діяльності та провідні якості конкретного спортсмена. Натомість дослідження (О.В. Базильчук, М.М. Линець, 2004; О.М. Красниця, 2018) доводять, що найбільш ефективною для кваліфікованих волейболістів є фізична підготовка, побудована на оптимальному поєднанні розвитку профільних для змагальної діяльності фізичних якостей та індивідуально спрямованому удосконаленні тих якостей, які залишаються недостатньо розвиненими.

Загальна фізична підготовка волейболістів спрямована на гармонійний розвиток фізичних якостей, формування належного рівня фізичного розвитку й створення функціонального потенціалу, необхідного для ефективного засвоєння спеціальних дій. Спеціальна фізична підготовка, у свою чергу, орієнтована на удосконалення рухових якостей відповідно до специфічних вимог волейболу, зокрема координаційних, швидкісно-силових та реактивних характеристик, що визначають ефективність виконання техніко-тактичних дій у змагальній діяльності. Отже, обидві складові – загальна і спеціальна – формують цілісну систему розвитку волейболіста, забезпечуючи підвищення функціональних можливостей організму та формування рухових навичок, необхідних не тільки у спорті, але й у повсякденній життєвій діяльності.

Вибір теми дослідження «Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості волейболістів на етапі попередньої базової підготовки» зумовлено тим, що спеціальна фізична підготовка займає одне з пріоритетних місць у навчально-тренувальному процесі волейболістів.

Зв'язок роботи з науковими проблемами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту «Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті компетентнісного підходу» (номер державної реєстрації: 0112U000502).

Мета роботи – дослідити вплив систематичних тренувальних занять з волейболу на показники спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу спеціальної науково-методичної літератури визначити сучасні підходи та основні напрями удосконалення спеціальної фізичної підготовки юних волейболістів.

2. Розробити та теоретично обґрунтувати експериментальну програму підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів у процесі тренувальних занять з волейболу на етапі попередньої базової підготовки.

3. Емпірично дослідити динаміку змін показників спеціальної фізичної підготовленості та оцінити ефективність впливу розробленої експериментальної програми.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес у ДЮСШ (відділення волейболу).

Предмет дослідження – особливості змін показників спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів у процесі тренувальних занять на етапі попередньої базової підготовки.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи як: теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури;

педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; математичної статистики.

Теоретична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні шляхів підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів у процесі навчально-тренувальних занять на етапі попередньої базової підготовки.

Наукова новизна результатів дослідження:

- визначено вихідний рівень спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки;

у співавторстві розроблено та апробовано річну експериментальну програму спрямовану на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів у процесі тренувальних занять з волейболу на етапі попередньої базової підготовки.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що представлена експериментальна програма може бути використана для покращення ефективності навчально-тренувального процесу з волейболу у ДЮСШ.

Апробація результатів проведена на секції звітної науково-практичної конференції викладачів, аспірантів і студентів Рівненського державного гуманітарного університету «Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ЗВО» (квітень 2025р.).

Публікації. Ковальський В. В., Вишняк О. М. Розвиток спеціальної підготовленості юних волейболістів у період попередньої базової підготовки. *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти: Збірник наукових праць*. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025. Випуск 16. С. 145-154.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (82 найменувань). Магістерська робота ілюстрована 14 рисунками та 3 таблицями. Повний обсяг випускової роботи складає 74 сторінки, основний зміст магістерської

викладений українською мовою на 63 сторінках.