

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА
Навчально-науковий гуманітарний інститут**

**Кафедра Теоретичних основ олімпійського
та професійного спорту**

**Рівень фізичної та технічної підготовленості
юних-волейболістів на етапі початкової
підготовки**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

Виконав:

Студентка 6541 мз групи

ОВЧАРУК Н. С.

Науковий керівник:

доцент НУК

Сокол О.В.

Мета дослідження:

- ✦ науково обґрунтувати структуру і зміст методики навчання прийомів техніки гри волейболістів на етапі початкової підготовки для покращення рівня технічної підготовленості.



Завдання дослідження:

3

- ❖ Визначити рівень фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної і технічної підготовленості юних волейболістів.
- ❖ Розробити і експериментально обґрунтувати ефективність методики навчання прийомів техніки гри юних волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей, які забезпечують ефективність виконання технічних прийомів на етапі початкової підготовки.
- ❖ На основі аналізу науково-методичної літератури проаналізувати сучасний стан проблеми навчання прийомів техніки гри у волейбол на етапі початкової підготовки.

Об'єкт та предмет дослідження :

✦ **Об'єкт дослідження** —
навчально-тренувальний
процес юних
волейболістів на етапі
початкової підготовки



✦ **Предмет дослідження** —
методика навчання
прийомів техніки гри
волейболістів 9-10 років



Методи дослідження:

- ✦ Аналіз і обґрунтування науково-методичної літератури.
- ✦ Метод антропометрії.
- ✦ Методи функціональних проб.
- ✦ Педагогічне тестування.
- ✦ Педагогічний експеримент.
- ✦ Методи математичної статистики.

Організація дослідження:

- На першому етапі (2023 р.) було вивчено і проаналізовано спеціальну науково-методичну літературу вітчизняних і зарубіжних авторів.
- На другому етапі (2023 р.) визначено рівень фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної і технічної підготовленості юних волейболістів.
- На третьому етапі (2023-2024 р. р.) розроблена програма експерименту, проведено формуючий експеримент, під час якого була визначена ефективність експериментальної методики.
- На четвертому етапі (2024 р.) проведена обробка і аналіз одержаних результатів, порівняння результатів тестування волейболістів експериментальної та контрольної груп, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків і оформлення роботи.

- ♦ - удосконалено структуру і зміст методики навчання елементів техніки гри волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей, які забезпечують ефективне виконання даних прийомів на етапі початкової підготовки;

Констатуючий експеримент:

юні волейболісти 9-10 років МДЮСШОР – $n = 40$

Формуючий експеримент:

Група МДЮСШОР – $n = 20$

Група МДЮСШОР – $n = 20$



Внутрігруповий розподіл юних волейболістів контрольної та експериментальної групи за показниками фізичного розвитку (в %, n=49)

Рівень	Досліджувані показники				
	Довжина тіла	Динамометрія правої кисті	Динамометрія лівої кисті	Динамометрія станової сили	ЖЄЛ
Низький	55,7	94,4	94,4	55,6	66,7
Нижче середнього	16,7	5,6	5,6	16,7	33,3
Середній	27,6	-	-	5,6	-
Вище середнього	-	-	-	16,6	-
Високий	-	-	-	5,5	-

Внутрішньогруповий розподіл юних волейболістів контрольної та експериментальної групи за показниками фізичної підготовленості (в %, n=40)

10

Рівень	Досліджувані показники						
	Біг 20 м	Стрибок у верх з місця	Стрибок у довжину з місця	Човниковий біг 6 x 5 м	Метання набивного м'яча двома руками із-за голови:		
					сидячи	стоячи	у стрибку
Низький	-	11,1	22,2	50,0	100,0	94,4	66,7
Нижче середнього	11,1	72,2	61,1	33,3	-	5,6	27,7
Середній	50,0	5,6	11,1	16,7	-	-	5,6
Вище середнього	38,9	11,1	5,6	-	-	-	-
Високий	-	-	-	-	-	-	-

Внутрігруповий розподіл юних волейболістів контрольної та експериментальної груп за показниками технічної підготовленості (в %, n=40)

Рівень	Досліджувані показники				
	Передачі м'яча двома руками зверху в стіну за 30 с	Передачі м'яча двома руками над собою за 30 с на висоту 1 м	Передачі м'яча двома руками знизу над собою за 30 с на висоту 1 м	Метання тенісного м'яча на передню лінію з місця (10 метань)	Метання тенісного м'яча на задню лінію з місця (10 метань)
Низький	61,1	72,1	72,1	16,6	22,2
Нижче середнього	5,6	16,7	16,7	55,6	50,0
Середній	22,1	5,6	-	16,7	22,2
Вище середнього	5,6	-	5,6	11,1	5,6
Високий	5,6	5,6	5,6	-	-

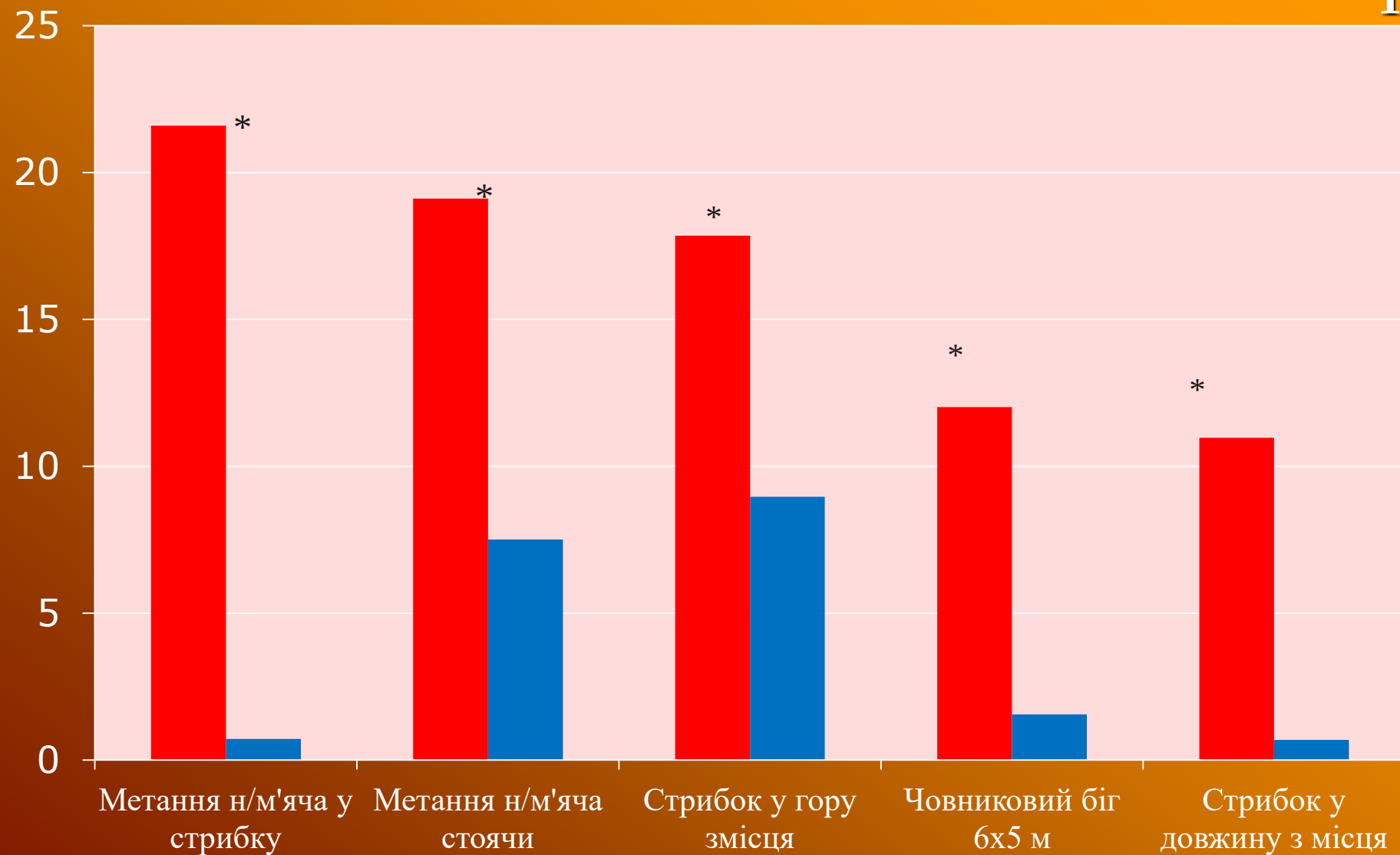


Рис. 2 Приріст показників фізичної підготовленості після експерименту волейболістів експериментальної та контрольної груп (в %)

Примітки: ■ - експериментальна група ■ контролбна група;

* $p < 0,05$ по відношенню до контрольної групи

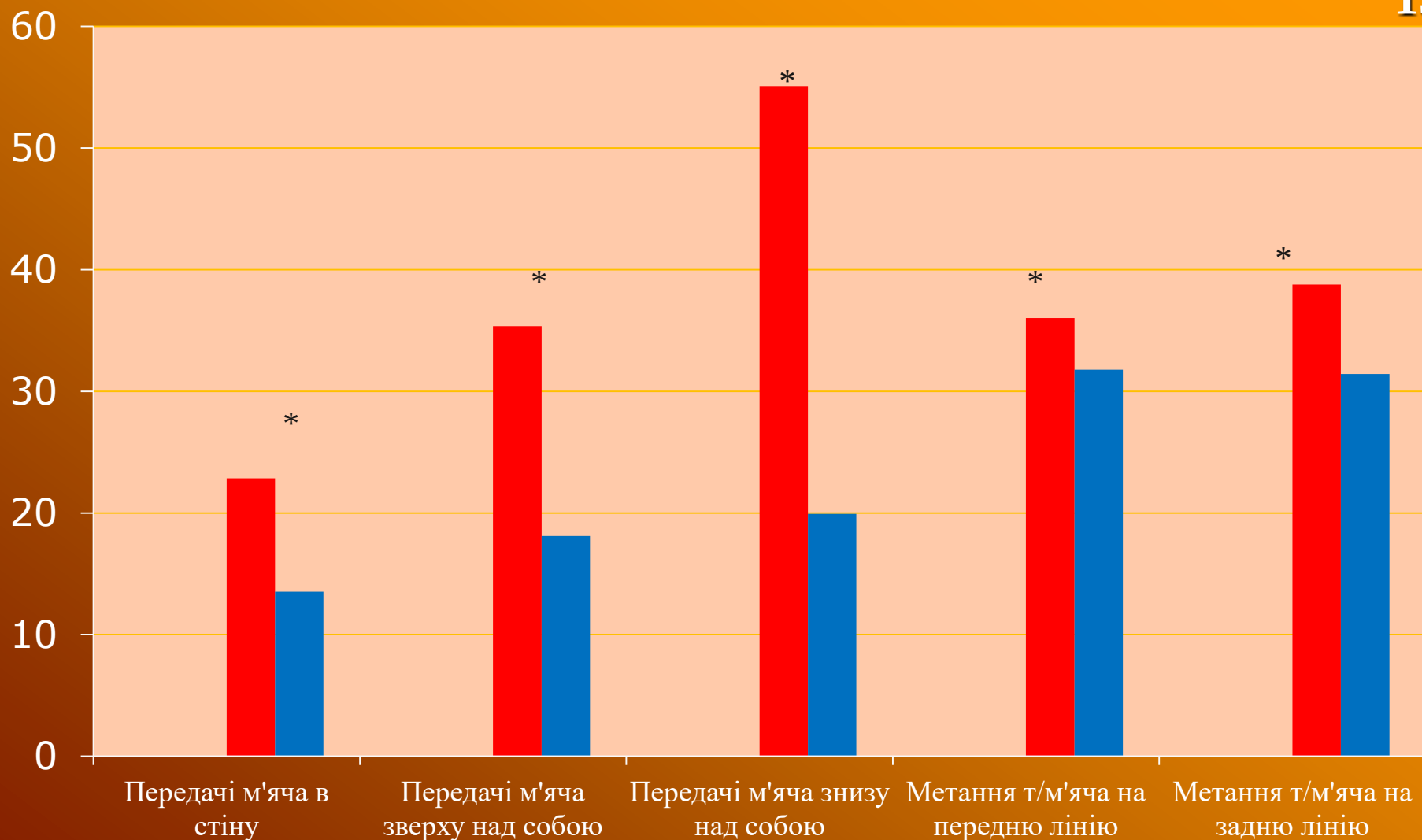


Рис. 3 Приріст показників технічної підготовленості після експерименту волейболістів експериментальної та контрольної груп (в %)

Примітки: ■ - експериментальна група ■ контрольна група;

* $p < 0,05$ по відношенню до контрольної групи

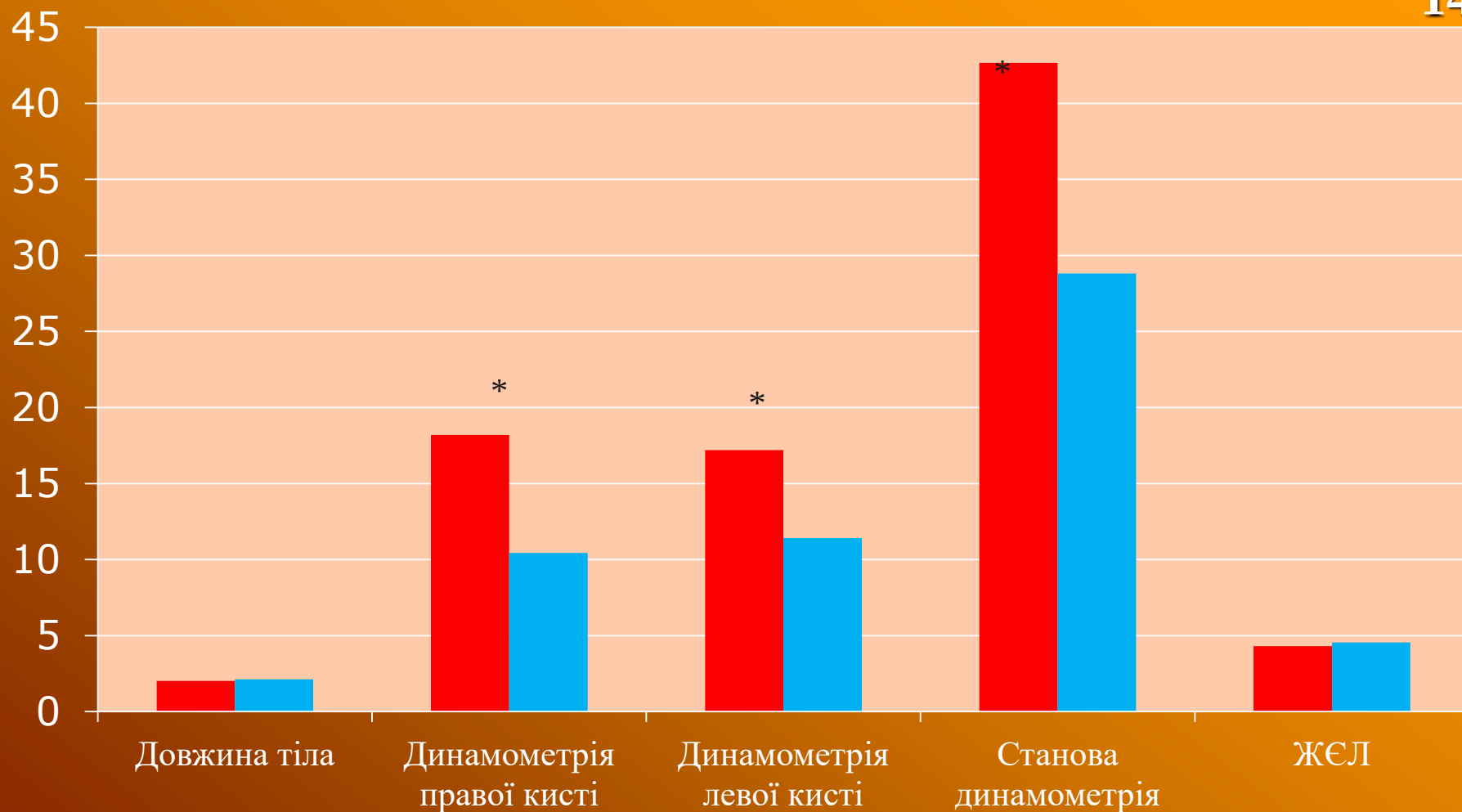


Рис. 4 Приріст показників фізичного розвитку після експерименту волейболістів експериментальної і контрольної груп %)

Примітки: ■ - експериментальна група ■ - контрольна група

* $p < 0,05$ по відношенню до контрольної групи

Висновки

Результати, отримані в ході педагогічного експерименту, дозволили підтвердити необхідність розвитку рухових якостей, рівень яких сприятиме ефективному освоєнню елементів техніки гри у волейбол. Таким чином, за результатами педагогічного експерименту, можна констатувати, що використання запропонованої методики навчання прийомів техніки гри юних волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей, є більш ефективним порівняно з наявними методиками.

Запропонована методика навчання прийомів 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, а крім цього, від початку занять спортом створює умови постійного суперництва, що формує відповідні вольові якості юних волейболістів.

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!

