

Висновки. Дослідження показало, що багато гімнасток відчують тривожність, невпевненість та емоційну нестабільність напередодні змагань. Це наголошує на необхідності систематичної та цілеспрямованої роботи над розвитком стресостійкості, самовпевненості, навичок саморегуляції та позитивної мотивації.

У ході дослідження встановлено, що розробка моделі психологічної підготовки та ключових компонентів її реалізації дозволяє цілеспрямовано керувати процесом підготовки спортсменок з орієнтацією на сутнісні та динамічні характеристики особистості гімнасток.

Список використаної літератури.

1. Андрєєва Н. Фактори, що визначають передстартовий стан юних спортсменок із художньої гімнастики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 9 (140). С. 10-13
2. Кайзерова А. Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. (3 (52), 51-55.
3. Нестерова Т.В. Фактори індивідуально-психологічної та психофізіологічної сумісності спортсменок при відборі в команди з групових вправ художньої гімнастики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019 № 1. С. 88–90.
4. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.
5. Полілуєва І.В., Білова М.Е., Хуртенко О.В. Емоційно-вольова регуляція у підлітків засобами фізичної культури та спорту. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28). С. 634-646. Режим доступу: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-634-645](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-634-645)

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК У
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА**

Скорбатюк В.В., Остап'юк Д.В.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті викладені результати дослідження, пов'язаного з питаннями техніко-тактичної підготовки волейболістів групи спеціалізованої базової підготовки. Обґрунтовано ефективність застосування модельних тренувальних завдань для формування спеціальних здібностей у гравців різного амплуа.

Ключові слова: волейбол, спеціалізована базова підготовка, змагальна діяльність, модельні тренувальні завдання

Summary. Skorbatyuk V.V., Ostapiuk D.V. Enhancement of Technical and Tactical Skills in Volleyball Players Considering Their Playing Position.

The article presents the results of a study related to the issues of technical and tactical training of volleyball players in the specialized basic training group. The effectiveness of using model training tasks (or ‘modeling training assignments’) to develop special abilities in players of different roles (or ‘positions’) is substantiated.

Key words: volleyball, specialized basic training, competitive activity, model training tasks.

Вступ. Волейбол – динамічний та високо інтенсивний вид спорту, що дає насолодитися творчим розв’язанням спортсменами швидкоплинних ігрових ситуацій. Волейбол належить до командних ігрових видів спорту, в яких відсутній безпосередній контакт між суперниками, водночас короткочасність захисту та атаки створюють складні умови, в яких кожен гравець повинен вміло використовувати свої вміння та навички, виконувати певні ігрові функції [1].

На сьогодні у волейболі розрізняють такі ігрові амплуа: пасуючий, діагональний, ліберо, центральний блокуючий, догравальний [6]. Змагальна діяльність визначає ряд вимог до підготовки волейболістів різних ігрових амплуа, в першу чергу це стосується спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки. На необхідності диференціації підготовки спортсменів наголошують фахівці [2, 4, 7].

Водночас розробка програм підготовки на основі особливостей змагальної діяльності у волейболі потребує подальшого удосконалення.

Мета дослідження – розробити комплекси спеціальних вправ для удосконалення техніко-тактичної підготовки волейболістів та експериментально обґрунтувати їх ефективність на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи та організація дослідження. В дослідженні взяли участь 28 волейболістів груп спеціалізованої базової підготовки відділень волейболу Барської (n=14) та Козятинської ДЮСШ (n=14). Від учасників та їх батьків було отримано поінформовану згоду на участь у дослідженні відповідно до Гельсінської декларації. Дослідження відбувалося упродовж жовтня-травня 2024-25 рр.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукових і методичних джерел, методи програмування, педагогічне тестування, аналіз змагальної діяльності, методи математичної статистики.

Для оцінки змагальної діяльності волейболістів різних ігрових амплуа застосовувалася попередня фіксація кількісних та якісних показників виконання техніко-тактичних прийомів в спеціальних бланках-протоколах. Під час їх опрацювання визначався коефіцієнт корисності ігрових дій (ККІД), як співвідношення ефективних ТТП до загальної кількості виконаних. До ефективних ТТП ми відносили такі, що призводили до реалізації атаки (отримання очка) та ті, після яких продовжився розіграш.

Визначення показників технічної підготовленості на початку та в кінці дослідження здійснювалося за допомогою наступних тестів:

1. Друга передача на точність із зони 2 в зону 4. Виконується на відстані 5 – 6 м. Надається 5 спроб.

2. Верхня пряма подача здійснюється на основі вимог: при якісному технічному виконанні заданим способом подачі послати м'яч у задану частину майданчика.

3. Прийом-передача подачі із зони 5 в зону 2 на точність. Гравець приймаючи м'яч в зоні 5 направляє його через шнур, натягнутий на відстані 3 м в зону 2. Якщо м'яч вийде за вказану зону чи доторкнеться сітки – спроба не зараховується. Виконується 5 спроб.

4. Нападаючий удар із зони 4 в зону 4 – 5. Волейболіст повинен достатньо сильно послати м'яч у визначену зону з заданою точністю. При ударі із зони 4 в зони 4 – 5 площина обмежується лицьовою, бічною, лінією нападу.

Результати дослідження та їх обговорення. Для удосконалення спеціальних здібностей волейболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки нами було розроблено програму підготовки, що містила модельні тренувальні завдання для підготовки гравців різного ігрового амплуа. Модельні тренувальні завдання (МТЗ) склалися з комплексів вправ: спеціально-підготовчих, ігрових і змагальних, підбір яких здійснювався на основі аналізу змагальної діяльності, з урахуванням специфіки гри волейболістів різних ігрових амплуа [5]. Метою таких МТЗ було удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій гравців, що виконують різні функції під час гри, а також налагодження взаємодій ігрових коаліцій, що передбачало напрацювання ефективного розв'язання ігрових ситуацій відповідно до змагального моменту.

Складність виконуваних завдань залежала від етапу підготовки до змагань, також змінювалося співвідношення МТЗ індивідуальних дій і групових взаємодій з 65% / 35% відповідно на початку підготовки поступово до 40% / 60% безпосередньо до першого офіційного турніру. Впродовж всього змагального періоду вносилися корективи в програми МТЗ з урахуванням повторюваних помилок під час офіційних матчів.

Контроль у підготовці спортсменів є ключовою ланкою управління тренувальним процесом як в річному, так і в багаторічному аспекті [3]. Етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на формування основ спортивної майстерності, безпосередню підготовку майбутнього резерву для кваліфікованих команд. Це було передумовою як вибору засобів підготовки, так і методів контролю. Ефективність запропонованих МТЗ визначалася за рахунок змін у показниках технічної підготовленості (табл. 1) та за коефіцієнтом ефективності змагальних дій волейболістів експериментальної та контрольної груп.

Показники технічної підготовленості волейболістів контрольної (n=14) та експериментальної (n=14) груп

Тести	Групи	Результати				Приріст показників	p
		початкові		кінцеві			
		\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Друга передача на точність із зони 2 в зону 4, з 5 спроб, разів	КГ	3,1	0,61	3,25	0,31	4,83%	>0,05
	ЕГ	3,4	0,61	4,1	0,61	20,5%	<0,05
Верхня пряма подача, точних разів	КГ	3,1	0,61	3,25	0,61	4,83%	>0,05
	ЕГ	3,2	0,61	3,41	0,61	6,5%	<0,05
Прийом подачі із зони 5 в зону 2 на точність, з 5 спроб, разів	КГ	2,25	0,61	2,38	0,31	5,8%	<0,05
	ЕГ	2,1	0,61	2,9	0,61	38,1%	<0,05
Нападаючий удар із зони 4 в зону 4-5, точних разів	КГ	1,9	0,31	2,1	0,31	10,5%	<0,05
	ЕГ	1,9	0,61	2,5	0,31	31,5%	<0,05

Результати опанування технічними навичками переконливо свідчать про ефективність запропонованого методу тренування. Приріст результатів в ЕГ склав 12,5%-38,1%, в той час як в КГ показники технічної підготовленості покращилися на 4,83-10,5%, високий приріст показників характерний для цієї вікової категорії волейболістів.

Спостереження за змагальною діяльністю волейболістів групи базової спеціалізованої підготовки дали змогу проаналізувати ефективність дій гравців різних амплуа. Для цього застосовувався метод стенографічного запису, що передбачало фіксування символами кількісних та якісних показників, специфічних для окремих ігрових амплуа. Зокрема, для ліберо це правильність виконання прийому-передачі м'яча, для пасуючого – виконання 2-ї передачі, для центрального блокуючого – ефективність блоку, нападаючого удару, для діагонального – блок, атака; для догравального – блок, атака та прийом.

Техніко-тактичні дії гравців експериментальної та контрольної груп були отримані за результатом аналізу 3-х ігор на початку та 3-х ігор в кінці дослідження. Фіксувалися дані в іграх з рівними або сильнішими за силами суперниками (табл. 2).

Таблиця 2

**Зміна коефіцієнту ефективності ігрових дій юних волейболістів
різних ігрових амплуа впродовж педагогічного дослідження**

Ігрове амплуа	Група	Показники КЕІД		Зміна у показниках КЕ
		початкові	кінцеві	
Ліберо	ЕГ	18,5%	27,7%	9,2%
	КГ	18,2%	21,8%	3,6%
Пасуючий	ЕГ	20,1%	33,6%	13,5%
	КГ	19,4%	23,1%	3,7%
Діагональний	ЕГ	25,7%	41,3%	15,6%
	КГ	26,3%	30,2%	3,9%
Центральний блокуючий	ЕГ	30,2%	38,7%	8,6%
	КГ	31,5%	35,0%	3,5%
Догравальний	ЕГ	19,6%	30,3%	10,7%
	КГ	18,8%	24,2%	5,4%

Результатом педагогічних спостережень і аналізу даних змагальної діяльності став висновок про позитивний вплив проведеної тренувальної роботи з волейболістами ЕГ. Про це свідчать не тільки кращі показники ефективності техніко-тактичних дій гравців різних амплуа, але й сама організація команди в захисті й нападі, покращення взаємодій в пов'язаних групах волейболістів.

Висновки. Технічна оснащеність у спортивних іграх пов'язана як із широтою технічного арсеналу, так і з умінням спортсмена вибирати й реалізовувати найбільш ефективні рухові дії у варіативних ситуаціях при недостатній інформації й гострому дефіциті часу. Без створення модельних умов змагальної діяльності під час тренувальних занять досягти бажаного ефекту складно. Розробка та впровадження в тренувальний процес волейболістів групи спеціалізованої базової підготовки модельних тренувальних завдань, спрямованих на удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій і формування ефективних дій у групових коаліціях показало свою ефективність як під час етапного контролю, так і в процесі змагальної діяльності.

Перспектива подальших досліджень вбачається у розробці модельних тренувальних завдань для кваліфікованих волейболістів на основі моделей змагальної діяльності елітних гравців.

Список використаної літератури.

1. Вознюк Т.В., Остап'юк Д.В. Модель змагальної діяльності зв'язуючого гравця високої кваліфікації у волейболі. *Спортивні ігри*. 2024. №4 (34). С. 23-30.

2. Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с.

3. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічної підготовки. Монографія. Дніпро: ТОВ "Дріант". 2022. 397 с.

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

5. Олійник, М.О.. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих волейболістів на основі використання модельних характеристик змагальної діяльності:[автореферат]. Дніпро. 2021. 20 с

6. Федерація волейболу України. Офіційний сайт <https://www.fvu.in.ua/>

7. Millán-Sánchez, Antonio, Morante Rábago, Juan C., & Espa Aurelio Ureña. (2017). Differences in the success of the attack between outside and opposite hitters in high level men's volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise*. 12 (2). 251-256

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У СПОРТИВНИХ ГІМНАСТІВ, ХЛОПЧИКІВ І ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Філярський М. О., Ахтирцева С. В.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Етап початкової підготовки є базовим і особливо важливим в тренуванні спортивних гімнастів – хлопців і дівчат: закладаються початкові основи фізичної підготовленості та технічної майстерності, відбувається їх становлення, як особистості. Етап початкової підготовки створює можливі передумови для розкриття спортивного таланту в спортивній гімнастиці.

Ключові слова: етап початкової підготовки, спортивна гімнастика, сила, гнучкість.

Summary. Filiarskyi M. O., Akhtyrtseva S. V. **Comparative Characteristics of Special Physical Preparedness in Young Male and Female Artistic Gymnasts at the Initial Stage of Training.** The stage of initial training is basic and especially important in the training of gymnasts – boys and girls: the initial foundations of physical fitness and technical skill are laid, their formation as individuals takes place. The stage of initial training creates possible prerequisites for the disclosure of sports talent in artistic gymnastics.

Keywords: stage of initial training, artistic gymnastics, strength, flexibility.

Вступ. Спортивна гімнастика – одна з найбільш видовищних та витончених складно-координаційних видів спорту, що поєднує виконання гімнастичних, акробатичних танцювальних рухів. Гімнастика – це засіб