

Список використаної літератури:

1. Кугаєвський С., Блещунова К. Пріоритетні напрямки удосконалення тренувального процесу українських шорт-трековиків високої кваліфікації у макроциклах підготовки. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2010. №4. С. 20-25.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с
3. Кугаєвський С. О. Удосконалення тренувального процесу шорт-трековиків високої кваліфікації у макроциклах підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. ХДАФК. 2010. 20 с.
4. Покровський Д. Динаміка показників фізичної підготовленості юних шорт-трековиків з використанням швидкісно-силових програм і комплексів стрибкових вправ на етапі початкової підготовки. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків: ХДАФК, 2021. № 7. С. 118-121.
5. Підкопай Д. О. Використання рухливих ігор на льоду з симетричними і асиметричними траєкторіями руху в підготовці юних шорт-трековиків. *Physical Education Theory and Methodology*. 2007. № 2, С. 36-38.

ОЦІНКА ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вікторія Шуляк

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна

Анотація. З метою оцінки швидкісних здібностей волейболісток 15-16 років розроблено оціночні шкали. Виявлено середній рівень розвитку швидкісних здібностей у юних спортсменок.

Ключові слова: волейбол, швидкісні здібності, оціночні шкали, показники, оцінки, юні волейболістки.

Вступ. У фізичній підготовці юних волейболістів важливе місце займають швидкісні здібності. Під швидкістю розуміється здатність спортсмена здійснювати рухові дії за мінімальний відрізок часу [2]. Науковці (В. С. Келлер, В. М. Платонов, 1993; В. М. Платонов, М. М. Булатова, 1995; Л. П. Матвєєв, 1999; Б. М. Шиян, 2003 та ін.) виділяють елементарні та комплексні прояви швидкісних здібностей. Швидкісні здібності волейболістів проявляються у швидкості реакції, швидкості виконання технічних прийомів, швидкості переміщення та переключення у діях. Виконання технічних прийомів вимагає оптимального рівня розвитку всіх проявів швидкісних здібностей [2; 3; 4].

Мета дослідження - оцінити рівень розвитку швидкісних здібностей волейболісток 15-16 років на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми розвитку швидкісних здібностей юних волейболісток; 2) розробити оціночні шкали швидкісних здібностей волейболісток 15-16 років; 3) оцінити рівень розвитку швидкісних здібностей спортсменок.

Матеріал і методи дослідження. На базі ДЮСШ Новоукраїнської міської ради м. Новоукраїнка було проведено педагогічне дослідження, у якому брали участь 14 волейболісток 15-16 років. Методи дослідження: аналіз наукової, навчально-методичної літератури та інтернет-ресурсів; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до Навчальної програми з волейболу для ДЮСШ [1], нами було проведено педагогічне тестування. У таблиці 1 представлені середньо-групові показники швидкісних здібностей волейболісток за двома тестами.

Таблиця 1

**Середньо-групові показники швидкісної підготовленості
волейболісток 15-16 років**

Тести	X	σ	V	m
Біг на 30 м з високого старту, с	4,67	0,23	4,92	0,061
Біг 10 с на місці, к-ть кроків	55,2	5,74	10,3	1,53

Для оцінки швидкісних здібностей волейболісток ми розробили оціночні шкали, що подані у таблиці 2. Розробка шкал була необхідна, так як у Навчальній програмі для ДЮСШ з волейболу [1] подані шкали оцінки швидкісних здібностей лише для волейболістів хлопців та юнаків. В основу побудови оціночних шкал був покладений закон нормального розподілу результатів тестування – «правило трьох сигм». За оціночними шкалами результати тестування були переведені у бали.

Таблиця 2

Оціночні шкали швидкісних здібностей волейболісток 15-16 років

Бали	Тести	
	Біг на 30 м з високого старту, с	Біг 10 с на місці, к-ть кроків
«1»	5,13-5,36	43-49
«2»	4,9-5,12	50-54
«3»	4,45-4,89	55-59
«4»	4,22-4,44	60-65
«5»	3,98-4,21	66-72

Висновки. Розроблено шкали оцінки швидкісних здібностей волейболісток, в основу яких покладено закон нормального розподілу результатів тестування. Виявлено середній рівень розвитку швидкісних здібностей волейболісток 15-16 років, що відповідає трьом балам.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку ми вбачаємо у покращенні показників швидкісних здібностей юних волейболісток.

Список використаної літератури:

1. Волейбол: Начальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих начальних закладів спортивного профілю / В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гаркуша, Л. В. Жула. Київ, 2009. 240 с.

2. Засоби та методи розвитку фізичних якостей / Магльований А. В., Кунець О. Б., Хомишин В. П., Стрельбицький Л. В. та ін. : метод. рекомендації. Львів : ЛМНУ, 2019. 20 с.

3. Маленюк Т. В., Собко Н. Г. Дослідження взаємозв'язків показників фізичної і технічної підготовленості волейболісток 13-14 років *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: зб. тез XXII Міжнар. наук.-практ. конф., 6-7 грудня 2022 р. Харків : ХДАФК, 2022. С. 191-201.

4. Maleniuk T. Improving the physical fitness of young volleyball players of 13-14 years old. *Modern Issues of Physical Education, Sports, Tourism-Local History, and Physical Culture, and Recreation Work* : monograph. Scientific editors: Natalia Khlus and Tadeusz Pokusa. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2023. PP 263-283. URL: <https://www.wszia.opole.pl/strona-glowna/jestem-studentem/biblioteka/ebooki-dla-studentow/> (дата звернення 21.04.2024).

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК 5-6 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Аліна Яблонівська, Алла Семизорова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація: в групі п'ятнадцяти юних спортсменок за допомогою п'яти рухливих тестів визначене гнучкість в хребетному стовпі, еластичність м'язів задньої поверхні стегна, рухливість тазостегнових суглобів.

Ключові слова: гнучкість, гімнастика, художня, тести.

Вступ. Художня гімнастика є складнокоординаційним видом спорту, в якому спортсменки виконують технічні елементи з проявом високого рівня гнучкості [2; 3; 4]. Вік дівчат 5-6 років є сенситивним періодом для розвитку цієї