

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Факультет магістратури, підвищення кваліфікації і заочного навчання
Кафедра спортивних та рухливих ігор

Залога Вікторія Костянтинівна

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ГРАВЦІВ 13-14 РОКІВ У
ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ**

Кваліфікаційна робота

освітній рівень	Другий магістерський
спеціальність	017 Фізична культура і спорт
галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
спеціалізація	Спортивні ігри
освітня програма	Тренувальна діяльність в обраному виді спорту (волейбол)

Науковий керівник

Паєвський В.В., к.фіз.вих, доцент

Рецензент:

Мельник А.Ю., к.фіз.вих, доцент

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____

Секретар ЕК Харланова М.О.

«__» _____ 20__ р.

Харків - 2024

Анотація

Залога Вікторія Костянтинівна Фізична підготовка юних гравців 13-14 років у пляжному волейболі.

Пляжний волейбол – порівняно молодий, надзвичайно динамічний і видовищний вид спорту, що закріпився в програмі Олімпійських ігор. Він, один із складних у технічному відношенні видів спортивних ігор, пред'являє до організму спортсменів досить високі вимоги вслякого характеру. Висока інтенсивність рухових дій під час гри повинна бути забезпечена відповідним розвитком основних функціональних систем. Ігрові дії у волейболі пляжному, полягають в безлічі швидких рухових дій, стрибках вгору, ударних рухів при безперервному реагуванні на швидку зміну ігрових ситуацій. Все це висуває великі вимоги до рівня фізичної підготовленості волейболістів пляжників.

Визначаючи стратегію фізичної підготовки, науковці рекомендують здійснювати диференційовану фізичну підготовку, в якій поєднано комплексний розвиток фізичних якостей, але більше часу присвячено фізичним якостям, що гірше розвинені в того чи іншого спортсмена. Такий підхід визнаний ефективним в дослідженнях, що проводилися зі спортсменами, що займаються спортивними іграми.

Також науковці акцентують увагу на доцільності індивідуального підходу до спортивної, в тому числі й до фізичної, підготовки спортсменів, враховуючи рівень їх різносторонньої підготовленості та календар змагань.

Таким чином, підвищення атлетичності у волейболі пляжному вказують на необхідність проведення досліджень з метою оптимізації фізичної підготовки юних гравців 13-14 років у пляжному волейболі, що є актуальним на сучасному етапі розвитку цього виду спорту.

Метою дослідження обґрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку фізичних якостей юних гравців 13-14 років у пляжному волейболі.

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості фізичної підготовки юних гравців у пляжному волейболі за допомогою літературних джерел.

2. Дослідити рівень фізичної підготовленості юних гравців 13-14 років у пляжному волейболі.

3. Розробити та перевірити ефективність методичних рекомендацій, щодо розвитку фізичних якостей юних гравців 13-14 років у пляжному волейболі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Матеріал дослідження. Аналіз науково-методичної літератури дає підстави стверджувати, що у змагальних діях волейболістів пляжників проявляється цілий комплекс фізичних здібностей, які у віці 13-14 років мають високі темпи природного розвитку. На етапі базової підготовки юних волейболістів пляжників пріоритетне значення мають загальна фізична підготовка, поступове збільшення обсягу змагальної діяльності та індивідуалізація спортивної підготовки.

Дослідження проводилося у 4 етапи. Практичні дослідження проводилися на базі КЗ «Харківський фаховий коледж спортивного профілю» ХОР. В дослідженні взяли участь 10 юних волейболістів віком 13-14 років, які займаються в секції волейболу пляжного.

Результати. В результаті проведеного дослідження з використанням методичних рекомендацій з'ясовано, що успішність юних волейболістів пляжників у виконанні бігу на 30 м за час експерименту зросла в середньому з $3,5 \pm 0,224$ балів до $3,7 \pm 0,213$ балів, але достовірності змін між результатами на початку і в кінці педагогічного експерименту не виявлено $t=0,65$ ($P>0,05$). Середні результати в бігу на 30 м збільшилися з $5,2 \pm 0,113$ с до $4,99 \pm 0,097$ с, але не мали достовірних змін при $t=1,4$ ($P>0,05$). У виконанні стрибка вгору успішність юних волейболістів пляжників за час експерименту зросла в середньому з $3,3 \pm 0,213$ балів до $4,2 \pm 0,2$ балів та мали достовірну різницю при

$t=3,1$ ($P<0,01$). Середні результати у стрибку вгору з місця також покращилися з $48,85\pm 1,643$ см до $54,35\pm 1,346$ см та мали достовірну різницю $t=2,6$ при ($P<0,05$).

Успішність юних гравців 13-14 років у пляжному волейболі при виконанні тесту стрибок в довжину з місця за час експерименту підвищилася в середньому з $4,0\pm 0,211$ балів до $4,6\pm 0,163$ балів, t -критерій Стьюдента становить $t=2,3$, що вказує на достовірні зміни ($P<0,05$). Середні результати у стрибку в довжину з місця також покращилися з $2,256\pm 0,030$ м до $2,344\pm 0,024$ м і також мали достовірну різницю $t=2,3$ при ($P<0,05$);

У виконанні метання набивного м'яча 1 кг сидячи успішність за час експерименту зросла в середньому з $4,1\pm 0,233$ балів до $4,8\pm 0,133$ балів, t -критерій Стьюдента становить $t=2,6$ при ($P<0,05$), що вказує на достовірні зміни. Середні результати у метанні набивного м'яча 1 кг сидячи також покращилися з $7,5\pm 0,222$ м до $8,685\pm 0,185$ м та мали достовірну різницю $t=4,1$ при ($P<0,001$);

Успішність юних волейболістів пляжників при виконанні човникового бігу 6×5 м за час експерименту зросла в середньому з $2,7\pm 0,213$ балів до $3,1\pm 0,1$ та результати не мали достовірної різниці при $t=1,6$ при ($P>0,05$). Середні результати у човниковому бігу 6×5 м також покращилися з $12,62\pm 0,29$ с до $12,08\pm 0,282$ м та також не мали достовірної різниці $t=1,3$ при ($P>0,05$).

Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань.

Ключові слова: фізична підготовка, фізичні якості, пляжний волейбол, волейболісти пляжники.

Annotation

Zaloga Viktoriya Kostyantynivna Physical training of young players 13-14 years old in beach volleyball.

Beach volleyball is a relatively young, extremely dynamic and spectacular sport that has entered the program of the Olympic Games. It, one of the most technically complex types of sports games, makes quite high demands of all kinds on the athletes' bodies. The high intensity of motor actions during the game should be ensured by the appropriate development of the main functional systems. Game actions in beach volleyball consist of many quick movement actions, jumps up, impact movements with continuous response to rapidly changing game situations. All this puts great demands on the level of physical fitness of beach volleyball players.

Determining the strategy of physical training, scientists recommend carrying out differentiated physical training, which combines the complex development of physical qualities, but more time is devoted to physical qualities that are less developed in this or that athlete. This approach has been recognized as effective in studies conducted with athletes engaged in sports games.

Scientists also emphasize the expediency of an individual approach to sports, including physical, training of athletes, taking into account the level of their versatile preparation and the calendar of competitions.

Thus, increasing athleticism in beach volleyball indicates the need for research to optimize the physical training of young players aged 13-14 in beach volleyball, which is relevant at the current stage of the development of this sport.

The purpose of the study is to substantiate and experimentally verify the methodology of developing the physical qualities of young players aged 13-14 in beach volleyball.

Objectives of the study:

1. To study the peculiarities of physical training of young players in beach volleyball with the help of literary sources.

2. To investigate the level of physical fitness of young players aged 13-14 in beach volleyball.

3. To develop and verify the effectiveness of methodological recommendations regarding the development of physical qualities of young players aged 13-14 in beach volleyball.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Research material. The analysis of scientific and methodical literature gives reasons to claim that in the competitive actions of beach volleyball players, a whole complex of physical abilities is manifested, which at the age of 13-14 have a high rate of natural development. At the stage of basic training of young beach volleyball players, priority is given to general physical training, a gradual increase in the volume of competitive activities, and individualization of sports training.

The research was conducted in 4 stages. Practical studies were conducted on the basis of the KZ "Kharkiv Professional College of Sports Profile" of the Khor. 10 young volleyball players aged 13-14, who play in the beach volleyball section, took part in the study.

The results. As a result of the research conducted using methodological recommendations, it was found that the success rate of young beach volleyball players in running 30 m during the experiment increased on average from 3.5 ± 0.224 points to 3.7 ± 0.213 points, but the reliability of changes between the results on at the beginning and at the end of the pedagogical experiment was not found $t=0.65$ ($P>0.05$). Average results in the 30 m run increased from 5.2 ± 0.113 s to 4.99 ± 0.097 s, but had no significant changes at $t=1.4$ ($P>0.05$). During the experiment, the performance of young beach volleyball players in jumping up increased on average from 3.3 ± 0.213 points to 4.2 ± 0.2 points and had a significant difference at $t=3.1$ ($P<0.01$). The mean standing jump results also improved from 48.85 ± 1.643 cm to 54.35 ± 1.346 cm and had a significant difference of $t= 2.6$ at ($P<0.05$).

The success rate of young players aged 13-14 years in beach volleyball when

performing the standing long jump test during the experiment increased on average from 4.0 ± 0.211 points to 4.6 ± 0.163 points, the Student's t-criterion is $t=2.3$, which indicates significant changes ($P < 0.05$). The average standing long jump results also improved from 2.256 ± 0.030 m to 2.344 ± 0.024 m and also had a significant difference of $t= 2.3$ at ($P < 0.05$);

In the performance of throwing a stuffed ball of 1 kg while sitting, the success during the experiment increased on average from 4.1 ± 0.233 points to 4.8 ± 0.133 points, the Student's t-criterion is $t= 2.6$ at ($P < 0.05$) , which indicates reliable changes. The average results in throwing a stuffed ball 1 kg while sitting also improved from 7.5 ± 0.222 m to 8.685 ± 0.185 m and had a significant difference of $t= 4.1$ at ($P < 0.001$);

The success rate of young beach volleyball players in performing shuttle run 6x5 m during the experiment increased on average from 2.7 ± 0.213 points to 3.1 ± 0.1 and the results did not have a significant difference at $t=1.6$ at ($P > 0.05$). The average results in shuttle run 6x5 m also improved from 12.62 ± 0.29 s to 12.08 ± 0.282 m and also had no significant difference at $t= 1.3$ ($P > 0.05$).

Conclusions require the publication of those included in the study.

Key words: physical training, physical qualities, beach volleyball, beach volleyball players.