

це важливо при рівному рівні спортивної майстерності суперників.

Восьмий та дев'ятий рівні складають функціональні можливості та морфологічні ознаки організму спортсменів, які забезпечують їм надійність та ефективність техніко – тактичних дій протягом всього часу змагальної діяльності.

ВИСНОВКИ. Таким чином, з метою необхідного позитивного впливу на здоров'я студентів вибір волейболу повинен здійснюватися з урахуванням фізичної підготовленості організму і рівня фізичних навантажень, які впливають на людину в даному виді спорту. Вважаємо, що використання спортивних ігор (у тому числі волейболу) в оздоровчій діяльності студентів університету можна розглядати як масову форму занять фізичною культурою, яка сприяє розвитку особистості та фізичної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Веласко Х. Тенденция развития современного волейбола / Х. Веласко // Время волейбола – 2008 - № 14 – с. 2 – 8.
2. Мироненко В. В. Учебное пособие для студентов / В. В. Мироненко – М.: «Просвещение», 1997 – 527 с.
3. Обучение техники игры в волейболе и её совершенствование: Методическое пособие / Изд. подгот. Беляев А. В.: Всероссийская федерация волейбола – М. : 1995, - 358 с.
4. Фурманов А. Г. Монография «Подготовка волейболистов» / А. Г. Фурманов – Минск: «МЕТ», 2007 – 309 с.
5. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов – К.: Здоровье, 1990 – 125
6. Armstrong N. New Directions in Physical Education / N. Armstrong // Human Kinetics Publ. 1990 – Vol. 1 – P. 175 – 179.
7. Kessel J. Skill learning / J. Kessel // Volley Tech, 3 – 1992 – P. 830
8. Nevill W. Coaching volleyball successfully / W. Nevill //Champaign: Illinois – 1990 – P. 176.

Сироватко З.В., Єфременко В.М.

**Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

СУЧАСНИЙ СТАН ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ У ВНЗ УКРАЇНИ

Анотація. В даній статті розглянуто особливості підготовки волейболістів у навчально-тренувальному процесі. Здійснено аналіз літературних джерел з питань оптимізації навчально-тренувального процесу з волейболу у ВНЗ України, які потребують термінового вирішення. Розглянуто проблему підготовки команд у вищих навчальних закладах зі спортивних ігор, зокрема, з волейболу. Описано вимоги, яких необхідно дотримуватися фахівцям при побудові навчально-тренувального процесу. Досліджено рівень розвитку основних рухових якостей студентів різної спортивної підготовленості та чинники, що визначають фізичні здібності волейболістів.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, волейболісти, фізичні здібності, ВНЗ України.

Аннотация. Современное состояние подготовки волейболистов в учебно-тренировочном процессе в ВУЗАХ Украины. В данной статье рассмотрены особенности подготовки волейболистов в учебно-тренировочном процессе. Осуществлен анализ литературных источников по вопросам оптимизации учебно-тренировочного процесса по волейболу в ВУЗАХ Украины, которые требуют срочного решения. Рассмотрена проблема подготовки команд в высших учебных заведениях со спортивными играми, в частности, по волейболу. Описаны требования, которых необходимо придерживаться специалистам при построении учебно-тренировочного процесса. Исследован уровень развития основных двигательных качеств студентов разной спортивной подготовленности и факторы, определяющие физические способности волейболистов.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, волейболисты, физические способности, ВУЗЫ Украины.

Annotation. The modern state of training of volleyball players in the training process in Ukrainian universities. This article describes the features of the training of volleyball players in the training process. The analysis of the literature on the optimization of the training process in volleyball in higher educational institutions of Ukraine, which require urgent solutions. The problem of training in higher educational institutions with sports games, particularly volleyball. Describes the requirements which must be adhered to specialists when building training process. We investigated the level of development of basic motor qualities of students from different sports training and factors that determine the physical abilities of volleyball players. Modern volleyball is a very interesting and entertaining sport. It's the power supply, powerful attackers blows, blows at the net and from the baseline, carcolor action to protect during lock and on the landing, a complex of technical-tactical actions with the participation of players in the front and the back of the line. Due to its emotionality volleyball competition is a means not only physical development, but also active recreation.

Unity of technical and tactical training is achieved to improve the reception equipment within the tactical actions and execution of multiple tactical actions with increasing intensity, which helps to improve the technique. The effect of the integration of these types of training is achieved under the action of three exercises: the first is the implementation of techniques within the framework of tactical actions; the second is the gradual implementation of the various tactical action; third – switch to the tactical actions of different nature. For all types of exercises the typical duration of their execution

Keywords: training process, volleyball players, physical ability, higher educational institutions of Ukraine.

Актуальність. У наш час волейбол являється одним із наймасовіших, найпопулярніших та найпростіших видів спорту. До України ця гра завітала 1925 року. Відтоді, волейбол почав активно ставати популярним і у 1964 році команди українських волейболістів прийняли участь на Олімпійських іграх, де здобули золоті медалі. [3, с. 12].

В наш час волейбол один із надзвичайно цікавих і видовищних видів спорту, який потребує фізично підготовлених спортсменів-студентів, які володію техніко-тактичними прийомами - це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколовні дії в захисті і під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої лінії. Завдяки своїй емоційності змагання з волейболу є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку.

Досягти високих спортивних результатів у даному виді спорту без наполегливої і систематичної навчально-тренувальної роботи неможливо. Аналіз літературних джерел показує, що вершин спортивної майстерності, зазвичай, досягають спортсмени, які почали займатися грою з дитячих років. Правильно і професійно організована навчально-тренувальна робота в низових колективах, в школах, а особливо, у вищих навчальних закладах України є передумовою для поповнення збірних команд областей, країни молодими здібними спортсменами-волейболістами [2, с. 16].

Сучасний стан підготовки команд зі спортивних ігор, зокрема, волейболу у вищих навчальних закладах має свої складності і особливості. Це пов'язано з тим, що склад студентських команд з даного виду спорту весь час змінюється, а саме: одні спортсмени переходять з курсу на курс, інші більш технічно підготовлені, закінчують університет і вибувають взагалі. Також проблеми виникають при комплектації команд: недостатній рівень фізичної, тактичної, технічної підготовленості,

Тому проблема підготовки волейболістів у сучасних умовах навчально-тренувального процесу у ВНЗ набуває досить актуального значення і потребує пошуку ефективних шляхів її вирішення.

Аналіз літературних джерел. Дана проблема досить широко обговорюється в науково-методичній літературі. Незважаючи на значну кількість досліджень у волейболі, багато аспектів цієї спортивної гри залишаються не розкритими й чекають своїх удосконалень. У спільній спортивній діяльності беруть участь люди, різні за професійною підготовкою, життєвим досвідом, індивідуальними рисами та характером, темпераментом тощо, тому особливу актуальність мають змістовна частина цього виду спорту й специфічно важливі для волейболу психофізіологічні аспекти рухової діяльності гравців та тренера [4, с. 112].

Дослідженню проблемі сучасного стану підготовки волейболістів у навчально-тренувальному процесі у вузах України звернено увагу психологів, педагогів, теоретиків фізичного виховання: В. В. Давидова, Б. Т. Лихачова, Т. Н. Мальковської, В. П. Філіна та ін. Крім того, проблему вивчення структури та змісту тренувальної роботи юних спортсменів в ігрових видах спорту за останнє десятиліття розглядали В. Я. Ігнат'єва, О. В. Федотова, Г. А. Лисенчук, у т. ч. у волейболі – Ю. Н. Клещов, Ю. Д. Железняк, Ж. Л. Козіна та ін. [3, с. 51].

Проте варто зазначити, що в проаналізованих літературних джерелах недостатньо висвітлені шляхи оптимізації навчально-тренувального процесу з волейболу у ВНЗ України і потребують більш ефективного вирішення даної проблеми.

Виклад основного матеріалу. Сучасна підготовка студентів-волейболістів - складний і багаторічний процес, який пред'являє високі вимоги до функціональної діяльності організму, фізичної та технічної підготовки спортсменів.

Організація навчально-тренувального процесу вимагає високих вимог, які не обмежуються підготовкою спортсменів та як процес підготовки волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості дитини та її фізичне виховання. [1, с. 10].

У процесі навчально- тренувальних занять під впливом фізичних вправ у волейболіста виховуються відповідні вміння і навички. Багаторазове повторення вправ покращує загальний фізичний стан організму та діяльність усіх органів і систем. Під час навчально-тренувального процесу вирішуються наступні завдання: зміцнення здоров'я, розвиток фізичної підготовки, удосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок, а правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед студентської молоді, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі й віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя [4, с. 5].

Незважаючи на те, що даному питанню приділяють багато уваги, аналіз літературних вказує, що в більшості студентів ВНЗ України фізична підготовленість така: з оцінкою 3 бали – 41,21%; 2 бали – 22,03%; 1 бал – 5,88% [6, с. 95].

При підготовці волейболістів під час навчально-тренувального процесу важливу роль має технічна підготовка спортсмена, яка включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Техніка гри має такі елементи: вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари і блокування.

У волейболі важливе значення мають тактичні дії гравців як форма реалізації технічного потенціалу у специфічній змагальній діяльності.

Для досягнення поставленої мети при підготовці волейболістів при побудові алгоритму навчально-тренувального процесу слід враховувати наступне: 1) рівень фізичних якостей і морфофункціональних показників, які багато в чому обумовлюють ефективність рухових дій; 2) реалізація фізичних здібностей через техніку конкретних прийомів гри; 3) Реалізація технічних прийомів через тактичні дії [7, с. 20].

Рухові дії волейболістів полягають у великій кількості стартів, прискорень та стрибків, вибухових ударних рухів при тривалому, швидкому й майже безперервному реагуванні на обставини, які змінюються, що висуває високі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів [2, с. 91].

Сучасний процес навчання і тренування волейболістів у вищих навчальних закладах України підпорядкований закономірностям фізичного виховання і будується з урахуванням загальнопедагогічних специфічних для спортивного тренування принципів.

В першу чергу, при підготовці навчально-тренувального процесу волейболістам необхідно наголошувати, що на

заняттях спортом необхідно дотримуватись наступних вимог:

- 1) систематично (не менш як 2 рази на рік) здійснювати лікарський контроль, урахувавши вікові особливості спортсменів, допускати до занять тільки абсолютно здорових дітей. Суворо використовувати лікарські рекомендації;
- 2) розподіляти учнів на групи (за віком і рівнем підготовки), індивідуалізувати навантаження. Суворо додержувати режиму дня, застосовувати принципи регулярності й поступовості у збільшенні навантажень, виділяти достатньо часу для відпочинку між навантаженнями.
- 3) не переносити особливостей режиму й методики тренування дорослих спортсменів у практику роботи з дітьми, юнаками і дівчатами (забороняється вузькоспеціалізована підготовка без достатнього застосування загальнорозвиваючих вправ, частого використання максимальних навантажень) [7, с. 25].

Щоб правильно побудувати навчально-тренувальний процес і визначити спортивне навантаження важливо враховувати дані самостійних спостережень (самоконтролю) спортсменів за станом свого здоров'я, фізичним розвитком. Вони дають змогу тренеру і лікареві своєчасно виявити небажані зміни в організмі і запобігти перевтомі та перетренованості, поліпшити методику тренування, усунути порушення режиму дня та несприятливі впливи факторів зовнішнього середовища.

Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Тому на початковому етапі навчально-тренувального процесу підготовки волейболістів вправи з техніки, тактики і сама гра в волейбол недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток учнів. Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загальнорозвиваючих і підготовчих вправ [8; с. 82].

Сучасний стан підготовки волейболістів у навчально-тренувальному процесі у ВНЗ передбачає врахування їх фізичних можливостей та дотримання принципу: крок за кроком, щабель за щаблем. У цьому є особлива логіка, тобто тренування волейболістів поступово ускладнюється, їх зміст збагачується. Гравцям дано вибір: імітуючи різні ігрові моменти, вони можуть збільшувати навантаження або знижувати їх.

Освоївши на практиці основні технічні прийоми, волейболісти не лише навчаються правильно їх виконувати, а й будуть точно знати, у якій конкретній ситуації потрібно застосовувати той чи інший прийом. Освоївши один щабель за іншим, потрібно переходити до гри. Поряд із грою в підготовці волейболістів використовується певне коло техніко-тактичних вправ, але поза зв'язком з етапом і періодом підготовки команди без урахування зростаючої кваліфікації студентів. Зрозуміло, що такі вправи згодом стають для гравців цілком посильними або навіть легкими завданнями, тому виявляються не стимулюючим, а стримуючим фактором у підвищенні спортивної майстерності. [5, с. 212].

Єдність технічної та тактичної підготовки досягається вдосконаленням техніки прийому в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищенням інтенсивності, що допомагає у вдосконаленні техніки. Ефект інтеграції цих видів підготовки досягається під дією трьох вправ: перший – виконання прийомів гри в рамках тактичних дій; другий – поступовість виконання різних тактичних дій; третій – переключання в тактичних діях різного характеру. Для всіх типів вправ характерна тривалість їх виконання.

За час існування волейболу було доведено, що бездоганна техніка або тактика одного гравця не може зрівнятися з техніко-тактичними діями команди.

Отже, сучасний стан підготовки волейболістів у навчально-тренувальному процесі у ВНЗ України включає техніко-тактичну підготовку, яка є однією з основних. Для ігрової діяльності у волейболі характерними є швидко змінюючі умови боротьби на майданчику, що знаходяться під невинним контролем суперника, який в свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри і здобути перемогу.

ВИСНОВКИ. Аналізуючи науково-методичну літературу з даного питання, слід зазначити, що рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить від володіння студентами техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри. Умілий, правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями, сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей спортсмена. Важливим етапом методики навчально-тренувального процесу є етапність проведення тренувань та їх цілорічна періодизація з урахуванням принципів тренування. У підготовці і новачків, і волейболістів високої кваліфікації бувають такі періоди, коли потрібно вивчити принципово нові прийоми, тактичні дії та взаємодії. Тому немає необхідності в жорсткому диференціюванні засобів техніко-тактичної підготовки волейболістів, що відрізняються рівнем ігрової кваліфікації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста / И. В. Аверин // Спорт в шк. – 2000. – № 11–12. – С. 9–16.
2. Ажицкий К. Ю. О добротности государственных нормативов оценки физической подготовленности населения Украины / К. Ю. Ажицкий, В. А. Гальчинский // Міжнародний симпозіум «Фізична підготовленість і здоров'я на селення». – Одеса, 1998. – С. 90–92.
3. Беляев А. А. Волейбол: учебник [для высш. учеб. заведений физ. культ.] / А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, Н. В. Карполь. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 368 с.
4. Донченко А. Б. Волейбол: техника игры. Советы опытных спортсменов / Донченко А. Б. – М.: [б. и.], 2002. – 237 с.
5. Kozina Zh. I. Individualization of training athletes in team sports: monograph / J. L. Kozina. – Kharkov: [b. I.], 2009. – 396 p.
6. Miller T. Monitoring runem specjalno trenovane voleyball / T. Miller, K. Zhigun // Pichne of physical training, sport and culture health I have Suchasna suspilstvi: ZB. Sciences. St. Wolin. NAT. UN-Tu im. Lesi Ukrayinki. – Lutsk: RVV "tower" Wolin. NAT. UN-Tu im. Lesi Ukrayinki, 2009. – № 2(6) – P. 95-99.

7. Sokolvak O. the structure of the sense Trouville work ucuv-volleyball 10-11 class push stroke pagatavoia period ronago cycle of preparation in Sportivny sect / O. Sokolvak // Pichne of physical training, sport and culture health I have Suchasna suspiilstvi: ZB. Sciences. St. Wolin. NAT. untu im. Lesi Ukrayinki. – Lutsk, 2012.– № 4(20). – P. 486-491.

8. Protsenko G. Proposed osobiste-area style spilkuvannya coach process Trouville smagala diyalnosti UNIX voleybolistok // Young sports science of Ukraine. – 2008. – Т. I. – S. 270.

Сиротинська О.К., Соболєнко А.І.
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ПОПЕРЕДНЄ ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ СТУДЕНТІВ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

Анотація. У статті виконано аналіз форм та методів попереднього планування в навчально-тренувальному процесі студентів, які займаються пауерліфтингом. Проведено перший етап експерименту прогнозування результатів в пауерліфтингу та доведено його ефективність

Ключові слова: пауерліфтинг, студенти, спортсмени, фізичне виховання, навчально-тренувальний процес, попереднє прогнозування

Аннотация Сиротинская Е.К., Соболєнко А.И. Формы и методы предварительного прогнозирования в пауэрлифтинге. В статье в освещен анализ форм и методов предварительного планирования в учебно-тренировочном процессе студентов, которые занимаются пауэрлифтингом. Проведен первый этап эксперимента прогнозирования результатов в пауэрлифтинге и доказана его эффективность.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, студенты, спортсмены, физическое воспитание, учебно-тренировочный процесс, предварительное прогнозирование.

Annotation. Syrotynskaya E.K., Sobolenko A.I. Previous prediction methods in powerlifting. The article emphasizes the analysis forms and methods of pre-planning in the educational process of students engaged in weightlifting. The first phase of the experiment forecasting results in powerlifting and proved its effectiveness. Currently, the development of power sports, including powerlifting, received an unprecedented scale. Powerlifting is one of the most accessible sports because even little rooms, post-Soviet space left bar special tools for practicing weightlifting. Also known powerlifting explains the ease, accessibility of sport, fast results and increase beneficial effect on the health of athletes.

In powerlifting help to increase muscle strength, strengthen ligaments and joints, helps build endurance, flexibility and other useful qualities will educate, self-confidence, improve the efficiency of the whole organism.

In weightlifting sessions where there are always high load on the spine and joints, it is necessary to teach students biomechanical-right movement. For external simplicity competitive equipment exercise lie complex functional and morphological changes in the Athlete. Under the influence of the load in powerlifting is relatively complex, not only because of the peculiarities of muscular activity, the terms of its implementation, but also because of restrictions in the rules of competition.

To be exercise when lifting the weight limit include: the need for maximum efforts in certain moments, the limited area of support, etc. Lifting weights weight limit is only possible with the rational distribution of effort during exercise, lifting weights rational trajectory. All this requires a well-motion program.

All this taken together makes powerlifting valuable and useful tool for education comprehensively developed people ready to work effectively and protect the interests of their country.

Achieving high performance in a powerlifting sport, as in any other sport, is possible only on condition of regular exercise aimed at a comprehensive physical development, the development of volitional qualities, commitment to continuous improvement of technology various kinds of exercises.

Keywords: powerlifting, students, athletes, physical education, learning, previous predictions.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів вимагає від кожного викладача вищого навчального закладу підготувати фахівця всебічно розвиненим, із знаннями і уміннями застосовувати сучасні здоров'язберігаючі технології у повсякденному житті. Засоби фізичного виховання покликані гармонійно і всебічно розвивати особистість студента, забезпечувати його не тільки знаннями, уміннями, навиками, а й високим рівнем фізичної і психологічної підготовленості. Виконання фізичних вправ, з однієї сторони, потребує вияву вольових якостей, а з іншої, є значним засобом їх формування і розвитку[10]. Тому виховання вольових якостей у процесі навчальних занять потребує від студентів володінням спортивно-технічними і тактичними навичками та вміннями, певним рівнем загальної і спеціальної фізичної підготовленості, високою працездатністю і дисциплінованістю. Все вищевказане вимагає всебічного розвитку фізичних якостей. Дослідження виконано в межах наукової теми 2.7 «Удосконалення системи фізичної та технічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої підготовленості» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства сім'ї, молоді та спорту України[15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури з пауерліфтингу (Ф. Хетфілд, 1993; І. В. Бельський, 2000; А. І. Стеценко, 2000; І. О. Капко, 2004 та ін.) дозволяє зробити висновок про відсутність достатньої інформації щодо визначення попереднього прогнозування в пауерліфтингу.

Метою роботи є визначення засобів та методів попереднього прогнозування в пауерліфтингу.