

задач виробництва і певний досвід участі в реальних проектах. Однією з найважливіших умов, що забезпечують ефективність соціально-професійної адаптації у сучасних умовах, є вирішення її з позиції особистісно-діяльнісного підходу, коли молода людина виступає в якості суб'єкта вибору своєї майбутньої професійної діяльності.

Студенти та конкретно першокурсники, на відміну від інших соціальних груп, є найбільш підготовленими до адаптаційних процесів, здатними швидко накопичувати адаптаційні ресурси і ефективно їх реалізовувати у своїй життєдіяльності.

Викладачі футболу через навчання основним правилам командної гри та дисциплінарній підготовці взаємодіють не тільки зі здатністю першокурсника запам'ятовувати та аналізувати інформацію про цей командний вид спорту, а і з психологічною та соціальною стороною студентів, прививаючи їм наряду із навичками гри соціальні аспекти життя у ВНЗ. Такими аспектами є: постійна взаємодія з іншими студентами, дружня атмосфера в команді та у соціальному житті окремого студента, командна робота як спосіб подолання труднощів (тут з'являються паралелі між грою у футбол та соціальним життям першокурсника у ВНЗ), можливості студента до заведення нових знайомств, вміння не зупинятися на перешкодах – футбол якнайкраще розвиває в першокурсника риси, які допоможуть йому у майбутньому, а також формує міцний характер справжнього командного гравця, який допомагає тим, хто поруч з ним, та цінує дружні відносини у команді та в житті.

Перспективи подальшого дослідження. Можливе проведення педагогічних досліджень методики самостійної роботи, що впливають на фізкультурно-оздоровчі механізми адаптації студентів до занять на першому курсі ВНЗ. Розроблення нових педагогічних та фізкультурних позанавчальних заходів з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Література

1. Андреев С. А. Футзал. / С. А. Андреев. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 111 с.
2. Абабков В., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
3. Булатова М.В. Здоров'я і фізична підготовленість населення України /М.Булатова, О.Литвин/ теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2004. - № 1. – С. 3 – 9.
4. Соломонко В. В. Футбол : [підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 1997. – 288 с.
5. Пономаренко О. Стан здоров'я та фізична підготовленість студентів 1 курсу Кримського державного агротехнічного університету //Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту "Молода спортивна наука України". – Львів, 2005. т.4 с. 188 – 193.
6. Булатова М.В. Здоров'я і фізична підготовленість населення України /М.Булатова, О.Литвин/ теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2004. - № 1. – С. 3 – 9.
7. Коробейников Г. В. Субъективное представление целостности и удовлетворенности жизнью как отражение тревожных состояний человека // Таврический журнал психиатрии – 1999. – Т. 3, № 1 – 2. – С. 132 – 134.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
9. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York, 1997. – 605 p.
10. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model // Self-efficacy: Thought Control of Action. – Washington, 1992. – P. 217 – 245.

Степанюк С.І., Юськів К. В*, Юськів С. М, Свирида В. С**.**
Херсонський державний університет, м. Херсон
Херсонський державний аграрний університет, м. Херсон*
Херсонська державна морська академія, м. Херсон**

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА ГРАВЦІВ

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в умовах боротьби на міжнародній спортивній арені до волейболісток вищих розрядів ставляться високі вимоги: наявність універсальності в підготовці, високий рівень виконання специфічної ігрової діяльності в команді, атлетична підготовка. Удосконалення цих сторін підготовленості є важливим питанням сучасного волейболу.

Мета дослідження – визначити показники фізичної підготовленості волейболісток різної кваліфікації та ігрового амплуа.

Результати роботи дозволяють відзначити, що з ростом кваліфікації волейболісток підвищується рівень розвитку основних фізичних якостей: швидкості (біг „ялинка”), швидко-силових якостей (метання набивного м'яча у стрибку й сидячи, стрибок у висоту з місця), витривалості (кількість стрибків з діставанням висоти 98% від максимальної).

У показниках рівня розвитку основних фізичних якостей у гравців з різним ігровим амплуа спостерігається така особливість: захисники переважають у тесті „ялинка” і стрибковій витривалості. Нападаючі домінують – у метанні набивного м'яча, стрибку у висоту з місця, висоті діставання у стрибку.

Отже, виходячи із проведених досліджень, ми можемо зробити **висновок**, що у волейболісток III розряду з ігровим амплуа захисники й пасуючі відносно рівні дані в метанні набивного м'яча вагою 1 кг сидячи, метанні набивного м'яча вагою 1 кг в стрибку, стрибка у висоту з місця, а в нападаючих ці показники значно вищі. У тесті „ялинка” навпаки: захисники переважають над пасуючими й нападаючими гравцями.

Ключові слова: фізичні якості, контроль, волейболістки, тренування, підготовленість.

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в умовах боротьби на міжнародній спортивній арені к волейболістам вищих розрядів пред'являються високі вимоги: наявність універсальності в підготовці, високий рівень виконання специфічної ігрової діяльності в команді, атлетична підготовка. Совершенствование цих сторін підготовленості являється важливим питанням сучасного волейболу.

Цель дослідження – визначити показники фізичної підготовленості волейболісток різної кваліфікації та ігрової амплуа.

Результати роботи дозволяють відзначити, що з ростом кваліфікації волейболісток підвищується рівень розвитку основних фізичних якостей: швидкості (біг „елка“), швидко-силових якостей (метання набивного м'яча в пружку та сидя, пружок в висоту з місця), витривалості (кількість пружків з доставанням висоти 98% від максимальної).

В показателях рівня розвитку основних фізичних якостей у гравців з різним ігровим амплуа спостерігається така особливість: захисники переважають в тесті „елка“ та пружкової витривалості. Нападаючі домінують – в метанні набивного м'яча, пружку в висоту з місця, висоті доставання в пружку.

Слідом за цим, виходячи з проведених досліджень, ми можемо зробити **висновок**, що у волейболісток III розряду з ігровим амплуа захисники та пасуючі відносно рівні дані в метанні набивного м'яча вагою 1 кг сидя, метанні набивного м'яча вагою 1 кг в пружку, пружка в висоту з місця, а в нападаючих ці показники значно вищі. В тесті „елка“ навпаки: захисники переважають над пасуючими та нападаючими гравцями.

Ключові слова: фізичні якості, контроль, волейболістки, тренування, підготовленість.

Stepanyuk S., Uskov K., Uskov S., Svirida V. Characteristics of physical fitness of athletes with consideration of the role players. The research urgency is caused by the fact that in the struggle in the international sports arena for volleyball the highest level is a demanding one: the presence of universality in the preparation, a high level of performance of specific play activities in the team, athletic training. Improving these parties preparedness is an important issue of modern volleyball.

The aim of the study was to determine the indicators of physical fitness of volleyball players with different skills and roles.

The results allow to note that with the growth of skill players increases the level of development of basic physical qualities: speed (running "fur-tree"), speed-power qualities (throwing the medicine ball jumping and sitting, high jump), endurance (number of jumps to procure height 98% of the maximum).

The indicators of the level of development of basic physical qualities of players with different roles in there is such feature: advocates prevail in the test "fur-tree" and jumping endurance. The forwards dominated in the throwing the medicine ball, jump with space, taking the height of the jump.

Therefore, based on the research conducted, we can **conclude** that the volleyball players of the III category with roles in defence and setters relatively equal data in throwing medicine ball 1 kg from sitting, throwing medicine ball 1 kg jump, high jump, and forwards these parameters are much higher. In the test "fur-tree" on the contrary: the defenders outnumber the attackers setter and players.

Keywords: physical quality, control, players, training, preparedness.

Постановка проблеми. У волейболі в останні роки українські спортсменки не демонструють високих спортивних результатів на змаганнях світового рівня. В умовах боротьби на міжнародній спортивній арені до волейболісток вищих розрядів ставляться високі вимоги: наявність універсальності в підготовці, високий рівень виконання специфічної ігрової діяльності в команді, атлетична підготовка. Удосконалення цих сторін підготовленості є важливим питанням сучасного волейболу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз науково-методичної літератури показав, що ефективність побудови тренувального процесу юних спортсменок може бути досягнута передусім за рахунок підвищення якості керування підготовкою (Г.Н. Максименко, І.Г. Максименко, 2003; В.Г.Алабін, А.В.Алабін, В.П.Бізін, 1993; В.А.Запорожанов, 1994; Л.П.Матвеев, 1999; В.Н.Платонов, 2004).

У зв'язку з цим найважливішою передумовою підвищення ефективності керування тренувальним процесом юних волейболісток є удосконалення педагогічного контролю, що дозволяє одержувати інформацію про результати тренувального впливу й на основі отриманих даних вносити відповідні корективи в багаторічний процес підготовки. Сучасні вимоги значно підвищують роль тренерів, які працюють з резервом, і викликають необхідність удосконалення їхніх фахових знань про тенденції росту спортивного результату, вікові межі виконання тих або інших розрядів і розрядних вимог, що дозволяє уникнути як уповільненого, так і форсованого росту майстерності дітей і підлітків.

Підвищення спортивної майстерності волейболісток збірної команди країни перебуває в прямій залежності від розвитку юнацького волейболу. Ця обставина викликає необхідність подальшого підвищення рівня і наукового обґрунтування системи підготовки резервів майстрів. Проте рівень фізичної підготовленості молодих талантів, недостатньо багатий технічний арсенал не забезпечують необхідних передумов для повноцінної роботи в командах (Ю.Д.Желєзняк, 1991, І.Г. Максименко, 2000, С.С. Єрмаков, 2001).

Фахівцями вже проведено ефективну роботу з розробки підходів і тестів оцінки перспективних можливостей для занять волейболом, але питання контролю за тренувальним процесом волейболісток потребує подальшого вдосконалення, що і спонукало проведення даних досліджень.

Мета дослідження – визначити показники фізичної підготовленості волейболісток різної кваліфікації та ігрової амплуа.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні **методи дослідження**:

1. Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури.
2. Узагальнення передового досвіду спеціалістів-практиків у галузі юнацького волейболу.
3. Тестування рівня фізичної підготовленості волейболісток.
4. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз досліджень дозволяє стверджувати, що оволодіння складним різноманітним ігровим прийомів і дій відбувається у спортсменів не однаково. Це явище, як і прояв особистісних інтересів спортсменів до різних ігрових ролей, обумовлене головним чином їхніми індивідуальними особливостями, а також розбіжностями в здібностях до функціонального вдосконалення тих органів і систем, які впливають на ріст спортивних досягнень. Це і є об'єктивна обумовленість процесу спеціалізації в спорті.

Для організації дій команди необхідний розподіл функцій між гравцями. Формування кожного гравця відбувається у двох напрямках: удосконалення універсальних навичок гри й удосконалення навичок, специфічних для виконання певних функцій. Ці навички взаємозалежні.

Аналіз наукових даних попередників і власні дослідження спортивної ігрової діяльності, переконливо показали, що виконання певної ігрової ролі в команді, істотно впливає на зміну тих чи інших функцій спортсмена.

Актуальність проблеми профілюючої підготовки спортсменів у спортивних іграх підкреслюється провідними фахівцями й тренерами. Однак, у сучасній методичній літературі відсутні практичні рекомендації щодо вибору переважних ігрових функцій у сучасних спортивних іграх.

У нашій роботі зроблено спробу визначити рівень фізичної підготовленості волейболісток різної кваліфікації відповідно до ігрового амплуа.

Розглядаючи результати досліджень, поданих у рисунках, можна відзначити такі особливості: показники в тесті „ялинка” у захисників переважають над такими ж показниками пасуючих та атакуючих гравців від III до II розряду. Виняток становлять лише першорозрядниці, у захисників та пасуючих практично рівні показники, що складають 24,53 с і 24,52 с (рис. 1).



Рис. 1 Динаміка розвитку швидкості переміщень (біг “ялинка”) (t,с)

При характеристиці тесту метання набивного м'яча вагою 1 кг з місця і в стрибку відзначено домінування нападаючих при відносно рівних показниках у пасуючих і захисників (рис. 2, рис. 3.).

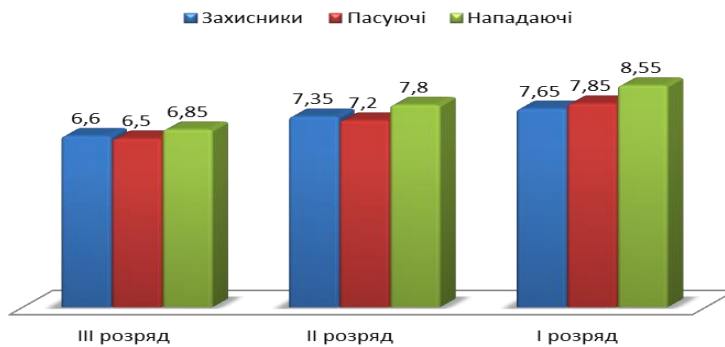


Рис. 2. Динаміка зміни показників у метанні набивного м'яча вагою 1 кг з місця (м)

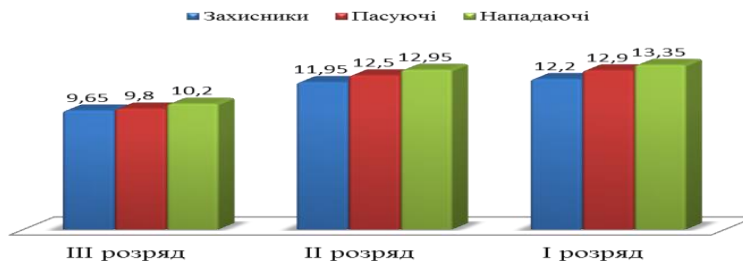


Рис. 3. Динаміка зміни показників у метанні набивного м'яча вагою 1 кг в стрибку (м)

У контрольному випробуванні стрибок у висоту з місця було отримано такі результати: пасуючі та захисники з рівними

показниками поступають нападаючим (рис. 4).

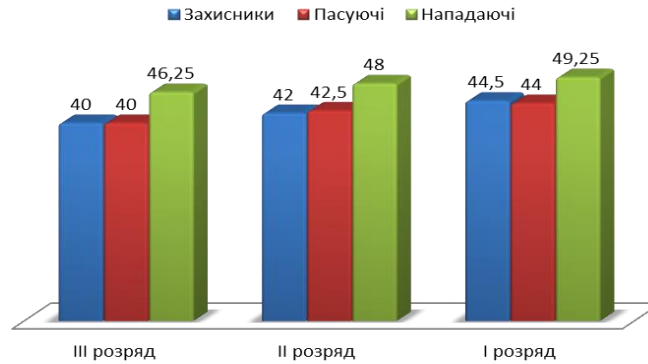


Рис. 4 Динаміка зміни показників стрибка у висоту з місця (см)

Така ж особливість відзначається в тесті висота дістання в стрибку (рис. 5).

Стрибкова витривалість найбільш розвинена в гравців захисту. Виняток становлять гравці II розряду, що в цьому показнику поступають пасуючим та нападаючим.

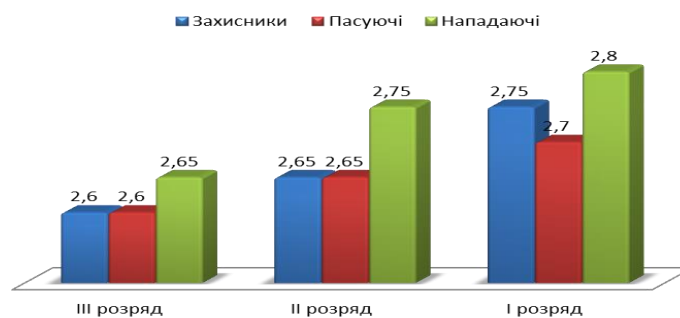


Рис. 5. Динаміка зміни показників висоти дістання в стрибку (м)

На рівні I розряду цей показник однаковий у нападаючих і захисників і складає 10,5 разів (рис. 6).



Рис. 6. Динаміка зміни показників у стрибковій витривалості (кількість разів)

Результати досліджень дозволяють відзначити, що з ростом кваліфікації волейболісток підвищується рівень розвитку основних фізичних якостей: швидкості (біг „ялінка”), швидко-силових якостей (метання набивного м'яча у стрибку й сидячи, стрибок у висоту з місця), витривалості (кількість стрибків з дістанням висоти 98% від максимальної).

У показниках рівня розвитку основних фізичних якостей у гравців з різним ігровим амплуа спостерігається така особливість: захисники переважають у тесті „ялінка” і стрибковій витривалості. Нападаючі домінують – у метанні набивного м'яча, стрибку у висоту з місця, висоті дістання у стрибку.

Отже, виходячи із проведених досліджень, ми можемо зробити **висновок**, що у волейболісток III розряду з ігровим амплуа захисники й пасуючі відносно рівні дані в метанні набивного м'яча вагою 1 кг сидячи, метанні набивного м'яча вагою 1 кг в стрибку, стрибка у висоту з місця, а в нападаючих ці показники значно вищі. У тесті „ялінка” навпаки: захисники переважають над пасуючими й нападаючими гравцями. Таким чином, ми бачимо, що волейболістки з ігровим амплуа нападаючі потребують більш значної частки швидко-силових вправ, а захисники – швидкісних вправ у загальному обсязі тренувальних засобів. Усе це дає змогу коректувати тренувальний процес, урахувавши особливості рівня розвитку фізичних якостей відповідно до ігрового амплуа.

Література

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. – Харьков: Основа, 1993. – 244 с.

2. Ермаков С.С. Некоторые особенности моделирования соревновательной деятельности волейболистов / С.С. Ермаков, Ю.Г. Крюков, В.Н. Маслов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 1997. – № 3. – С. 3-4.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239с.
4. Zaporozhanov V.A. Osnovi upravleniya v sportivnoi trenirovke / V.A. Zaporozhanov // Sovremennaya sistema sportivnoi podgotovki. – M.: SAAM, 1995. – S.213-225.
5. Maksimenko I.G. Planirovanie i kontrol trenirovochnogo processa v sportivnih igrakh. / I.G.Maksimenko – Lugansk, Znanie. 2000. – 276 s.
6. Maksimenko G.N. Tehnologiya organizatsii trenirovochnogo processa legkoatletov na etape predvaritelnoi podgotovki. / G.N. Maksimenko, I.G. Maksimenko – Lugansk: Znanie, 2003. – 60 s.
7. Matveev, L. P. Osnovi obschei teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov // L. P. Matveev. – K: Olimpiiskaya literatura, 1999. – 317 s. – ISBN 966-7133-22-2
8. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya: [uchebnik dlya stud. visshih ucheb. zavedenii fiz. vospitaniya i sporta] / V. N. Platonov. – K.: Olimpiiskaya literatura, 2004. – 808 s. – ISBN 966-7133-64-8.

Терещенко О.В., Чаплыгин В.П., Стешиц А.В.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
Університет державної фіскальної служби України
Український гуманітарний інститут

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В СИСТЕМІ ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

В статті досліджуються перспективи інтердисциплінарного підходу в сучасному науковому напрямку – здоров'я людини. Розглядаються основні тенденції розвитку оздоровчих стратегій фізичної культури і спорту. Засновуються можливості фізкультурного руху «Спорт для всіх» як сучасної стратегії здоров'я.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоров'я, інтердисциплінарний підхід.

Терещенко О.В., Чаплыгин В.П., Стешиц А.В. «Здоровье человека в системе интердисциплинарных исследований». В статье исследуются перспективы интердисциплинарного подхода в современном научном направлении – здоровье человека. Рассматриваются основные тенденции развития оздоровительных стратегий физической культуры и спорта. Обосновываются возможности физкультурного движения «Спорт для всех» как современной стратегии здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, интердисциплинарный подход.

Development of theoretical and methodological problems of health today is much needed. The need to develop the conceptual bases of health is determined not only demands knowledge of this area. Of course, this is important because in this way the science of health is able to be a full-fledged academic discipline with its own conceptual apparatus, methods of diagnosis and health promotion. Importantly, the development of a wide range of health problems can make this science outlook teachers, psychologists, specialists, trainers, sports managers, ie all those who are trying to provide care, full and long life.

Development of theoretical and methodological problems of health today is much needed. The need to develop the conceptual bases of health is determined not only demands of this area knowledge. Of course, this is important because in this way the science of health is able to be a full-fledged academic discipline with its own conceptual apparatus, methods of diagnosis and health promotion. Important is that the development of a wide range of health problems can make this science outlook of teachers, psychologists, specialists, trainers, sports managers, all those who are trying to provide healthy, full and long life.

Nowadays, among the various trends in the development of health problems particular practical importance acquires complex for training specialists in this area. No matter how important the study of theoretical problems of health, its essence and methods of diagnosis of health can not recognize that how and what will be studied teachers who teach the basics of health today, and who are willing to teach tomorrow depends on the destiny of this scientific direction. The content that we see in health - depend on further scientific researches, curriculum content, methods and forms of learning and practical use of recreational activities.

Multivariate philosophical and scientific interpretations of health requires accounting the quality of various aspects of the problems and a comprehensive, integrative approach in the model of health, healthy person, healthy lifestyle. This approach is confirmed by our analysis of training programs (courses) British Universities (2010) at Master of Philosophy and Doctor of Philosophy Degree.

In our opinion, the phenomena of health as an integral human phenomena should be considered in the way of the interdisciplinary approach.

Key words: physical culture, sport, health, interdisciplinary approach.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень публікацій. Питання про можливості організму спортсмена достатньо вивчене (В.М. Платонов, 1988, 1997; Р. – О. Astrand et al., 1993). Більшість цих можливостей має важливе оздоровче значення (І. Муравов, 1989, М. Дутчак, 2009).

Розробка теоретико-методологічних проблем здоров'я стає в наші дні суттєво необхідною. Потреба розробки концептуальних основ здоров'я визначається не тільки запитами цього напрямку знань. Звісно, це важливо, адже на цьому