

13. Markland D. A comparison of the exercise motivations of participants in aerobics and weight watcher exercisers / D. Markland, D. K. Ingledew, L. Hardy, L. Grant // Journal of sports Sciences, 1992. – № 10. – p. 609–610.
14. Markland D. The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise / D. Markland, L. Hardy // Personality and Individual Differences, 1993. – № 15. – p. 289–296.
15. Markland D. The measurement of exercise motives: factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivations inventory / D. Markland, D. K. Ingledew // British Journal of Health Psychology, 1997. – № 2. – p. 361–376.
16. Pelletier L. G. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS) / L. G. Pelletier, M. S. Fortier, R. J. Vallerand, K. M. Tuson, N. M. Brihe, M.R. Blais // Journal of sport and Exercise Psychology, 1995. – № 17. – p. 35–53.
17. Ryan R. M. Intrinsic motivation and exercise adherence / R. M. Ryan, C. M. Frederick, D. Lipes, N. Rubio, K. M. Sheldon // International Journal of Sport Psychology, 1997. – № 28. – p. 335–354.
18. Walter C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun / C. Walter. – Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.

Рябченко В. Г.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

ТАКТИКО-ТЕХНІЧНА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ТРЕНУВАННІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В УМОВАХ УЧБОВОГО ЗАКЛАДУ

Стаття присвячена тактико – тактичній та фізичній підготовці в тренуванні волейболістів в умовах учбового закладу. На основі структурно – системного підходу дані рекомендації по тренувальному процесу.

Ключові слова: волейбол, види підготовки, фізична підготовка, тактична підготовка, теоретична підготовка, ігрова підготовка.

Рябченко В.Г. Тактико – тактическая и физическая подготовка в тренировке волейболистов в условиях учебного заведения Работа посвящена тактико - тактической и физической подготовки в тренировке волейболистов в условиях учебного заведения. На основе структурно - системного подхода даны рекомендации по тренировочному процессу.

Ключевые слова: волейбол, виды подготовки, физическая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, игровая подготовка.

Ryabchenko V. Tactical - tactical and physical training in the training of volleyball players in the conditions of an educational institution Modern volleyball is a complex technical and tactical sports game that requires an athlete, as well as from the coach, knowledge of the basics of construction and modern trends in the development of game tactics. Without this, the tactical skill of the volleyball player can not grow.

The development of tactics is determined by the growth of technical skill of players. Only qualitative technical training allows you to apply a variety of tactical actions in the attack and protection. To accomplish a decision the athlete must perform the necessary technical technique, that is, show his technical skills. The main task of the tactical training of the volleyball player is to teach the correct choice of technical techniques depending on the existing game situation. It can be said that all technical techniques and methods of their execution are means of conducting the game.

Speaking about the tactics of the game, it is necessary, above all, to define the tactics and components of its components. Under the tactic should be understood the interaction of all players of the team under a certain plan aimed at achieving victory, that is, the ability to successfully fight the enemy.

Under tactics in sports games is meant a set of means, methods and forms of action of players who are creatively executed in specific conditions of competition and aimed at achieving high sports, results with the least energy consumption.

Key words: volleyball, types of training, physical training, tactical training, theoretical training, game preparation.

Актуальність. Процес спортивного тренування волейболістів складають шість органічно взаємозв'язаних видів підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної і ігрової.

Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до рухових здібностей людини і її функціональних можливостей. У грі характер рухової діяльності волейболіста обумовлений миттєвою зміною ситуації боротьби (змагання тривають протягом двох з половиною і більше годин). Гравці виконують безліч технічних прийомів і тактичних дій, стрибків, падінь, раптових швидких переміщень. Так, за гру волейболіст здійснює до 100-150 стрибків, кількість доходить до 300 виконаних технічних прийомів. Під час гри частота серцевих скорочень доходить до 180-200 ударів за хвилину. Кожен волейболіст повинен діяти ефективно впродовж всієї гри, знаходячись в безперервному єдиноборстві з суперником. Це вимагає від спортсмена всебічного розвитку фізичних (рухових) якостей сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості. Високий рівень розвитку спеціальних рухових здібностей є основою підвищення техніко-тактичної майстерності в волейболі [6]

Засоби спеціальної фізичної підготовки: спеціальні підготовчі вправи (спрямовані на розвиток швидкості рухової реакції і орієнтування, швидкості переміщень, стрибучості, спеціальної спритності, гнучкості і спеціальної витривалості).

Основи тактики гри у волейбол: Характеристика тактики гри у волейбол

Сучасний волейбол це складна у техніко-тактичному відношенні спортивна гра, яка вимагає від спортсмена, як і від

тренера знання основ побудови і сучасних тенденцій розвитку тактики гри [2.4.5]

Розвиток тактики визначається зростанням технічної майстерності гравців. Тільки якісна технічна підготовка дозволяє застосовувати різноманітні тактичні дії в нападі і захисті. Щоб виконати прийняте рішення спортсмен повинен виконати необхідний технічний прийом, тобто показати свою технічну майстерність. Головне завдання тактичної підготовки волейболіста полягає в тому, щоб навчити правильно вибирати технічні прийоми залежно від ігрової ситуації, що склалася. Можна сказати, що всі технічні прийоми і способи їх виконання є засобами ведення гри.

Ведучи мову про тактику гри, необхідно, перш за все, дати визначення тактики і складових її компонентів. Під тактикою слід розуміти взаємодію всіх гравців команди за певним планом, що спрямований на досягнення перемоги, тобто уміння успішно вести боротьбу з супротивником [3.7]

Під тактикою в спортивних іграх розуміється сукупність засобів, способів і форм дії гравців, які творчо виконуються в конкретних умовах змагань і спрямованих на досягнення, високих спортивних, результатів з найменшою витратою енергії.

Мета дослідження обґрунтувати підхід до учбово – тренувального процесу студентів, які займаються волейболом в умовах учбового закладу.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати тактико – тактичну і фізичну підготовку в тренуванні в умовах учбового закладу. 2. Визначити основні регулятивні, спрямовані на підвищення учбового процесу студентів які займаються волейболом.

Методи і організація дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, даних мережі «Інтернет», опитування, педагогічні спостереження.

Результати дослідження

Засоби ведення гри - це всі технічні прийоми волейболу і способи їх виконання. Способами ведення гри називаються узгоджені і цілеспрямовані дії декількох гравців і всієї команди. Це раціональні індивідуальні, групові і командні дії гравців, які використовуються в боротьбі з суперником.

Класифікація тактики нападу та захисту волейболу розподіляють на тактику захисту і тактику нападу. Це перший рівень класифікації. На другому рівні виділяють індивідуальні, групові і командні дії, як в нападі, так і в захисті. Цей розподіл на групи умовний і заснований на принципі організації дій гравців. Чому умовно? Та тому, що волейбол - гра командна і в ній важко відокремити дії одного гравця від дій команди, оскільки дії одного гравця є складовою частиною в командній грі. Класифікація ж потрібна для того, щоб легко було аналізувати ігрові дії, систематизувати їх і проводити учбово-тренувальну роботу більш ефективно [1.5.8]

Класифікація тактики нападу: Індивідуальні тактичні дії у нападі так і в захисті розподіляються на дії гравця без м'яча і дії гравця з м'ячем.

Індивідуальні дії гравця без м'яча мають місце при наступних діях: а) при виборі місця для виконання першої передачі під удар після прийому подачі або в "доігровках"; б) при виборі місця для подальшого виконання других передач; в) при виборі місця для виконання нападаючого удару.

Індивідуальні тактичні дії у нападі: 1. Без м'яча: при виборі місця при прийомі подачі (перша передача м'яча); при виборі місця для другої передачі; при виборі місця для нападаючого удару. 2. З м'ячем: при виконанні подачі; при виконанні першої та другої передачі; при виконанні нападаючих дій.

Групові тактичні дії складаються з взаємодій двох, трьох і більше гравців у середині і між лініями, їхні дії визначаються кількістю дозволених правилами двох або трьох торкань м'яча, а також зоною, звідки має виконуватись нападаючий удар. Групові тактичні дії у середині передньої лінії в два і три торкання складаються з:

1) взаємодії зв'язуючого гравця передньої лінії з нападаючими гравцями передньої лінії: гравця зони 3 з гравцями зони 4 та 2; гравця зони 2 з гравцями зон 3 та 4; гравця зони 4 з гравцями зон 3 та 2.

2) взаємодії нападаючих між собою при грі в своїй зоні і в зоні партнера: а) гравця, що подає для нападаючих: гравця зони 4 з гравцями зони 3 та 2; гравця зони 2 з гравцями зон 3 та 4; гравця зони 3 з гравцями зони 2 та 4.

Групові тактичні дії у середині задньої лінії з трьох торкань складаються з: 1) взаємодії гравця задньої лінії, що виходить з нападаючими гравцями задньої лінії: гравця зони 1 з гравцями зон 6 та 5; гравця зони 5 з гравцями зон 1 та 6; гравця зони 6 з гравцями зон 1 та 6.; 2) взаємодії гравців задньої лінії з гравцем, що виходить з задньої лінії при першій передачі: гравців зон 5 та 6 з гравцем, що виходить з зони 1; гравців зон 6 та 1 з гравцем, що виходить з зони 5; гравців зон 5 та 1 з гравцем, що виходить з зони 6.

Групові тактичні дії гравців між лініями при першій та другій передачі складаються з: 1) взаємодії гравців задньої лінії при першій передачі з гравцями передньої лінії: гравців зон 6,5,1 з гравцем зони 3; гравців зон 6,5,1 з гравцем зони 2; гравців зон 6,5,1 з гравцем зони 4.

2) взаємодії гравця, що виходить з задньої лінії з нападаючими передньої лінії при другій передачі: гравця, що виходить із зони 1 з гравцями зон 3,4,2; гравця, що виходить із зони 5 з гравцями зон 4,3,2; гравця, що виходить із зони 6 з гравцями зон 2,3,4. Всі ці групові взаємодії входять до складу тактичних комбінацій заздалегідь розучених узгоджених дій.

Командні тактичні дії в нападі прийнято виділяти: взаємодії гравців при організації атак (при прийомі подачі); взаємодії гравців при організації контратак при прийомі нападаючих ударів). Як при прийомі подачі, так і при прийомі нападаючих ударів виділяють: систему гри в нападі через гравця передньої лінії; систему гри в нападі через зв'язуючого гравця, що виходить з задньої лінії.

У взаємодії гравців у нападі через гравця передньої лінії виділяють: а) систему гри з другої передачі гравця передньої лінії, зон 3, 2, 4; при цьому мають місце взаємодії всіх гравців при першій передачі з гравцями зон 3, 2, 4, а також гравців цих зон з гравцями всієї команди при виконанні другої передачі на удар (три торкання); б) систему гри з першої передачі та відкидки з зон 2, 3, 4; при цьому мають місце взаємодії всіх гравців команди з гравцями зон 4, 2, 3 (два торкання) та відкидка з цих зон (три торкання). У взаємодії гравця задньої лінії, що виходить для передачі, виділяють систему гри з другої передачі

гравця, що виходить, із задньої лінії з зон 1, 6, 5; при цьому мають місце взаємодії: всіх гравців при 1-й передачі з гравцем зони 1; всіх гравців при 1-й передачі з гравцем зони 6; всіх гравців при 1-й передачі про гравцем зони 5; при другій передачі гравець зон 1,6,5, що виходить, взаємодіє з усіма гравцями команди.

Класифікація тактики захисту Індивідуальні тактичні дії у захисті

Ці дії підрозділяються на: а) дії гравця без м'яча; б) дії гравця з м'ячем.

Дії гравця без м'яча можна розглядати: А - при виборі місця для прийому подач; Б - при виборі місця для одиночного блокування; В - при виборі місця для прийому м'яча після нападаючого удару.

Дії гравця з м'ячем визначають вибір і цілеспрямованість застосування способів прийому подач, прийому нападаючих ударів та обманів, одиночного блокування і самострахування після постановки блоку.

Індивідуальні тактичні дії у захисті: без м'яча (при виборі місця для прийому подач; при виборі місця для блокування; при виборі місця для прийому м'яча після нападаючого удару); з м'ячем (при прийомі подач; при прийомі нападаючих ударів та обманів; при самострахуванні після блокування).

Групові тактичні дії в захисті складаються з взаємодій двох, трьох або більше гравців у середині і між лініями при виконанні подвійного і потрійного блокування, прийому нападаючих ударів і страхування.

Командно-тактичні дії у захисті визначаються характером взаємодії гравців при організації оборони від нападаючих дій протилежної команди.

Командні дії гравців розподіляються на взаємодії гравців захисту проти: а) атаки супротивника (після своєї подачі); б) контратаки.

Ці взаємодії визначаються обраною системою. Існує дві основні системи гри в захисті: при страхуванні гравцем передньої лінії; при страхуванні гравцем задньої лінії. Кожна система гри має свої варіанти розташування гравців. Назва системи визначається розташуванням гравця при страхуванні.

Фізична підготовленість: Швидкість У волейболі важливу роль грає швидкість рухів, рівень розвитку якої багато в чому визначає ефективність атакуючих і захисних дій волейболістів під час гри. Спеціальна швидкість волейболіста - це здатність гравця виконувати з потрібною, звичайно дуже великою швидкістю технічні прийоми, способи і окремі дії. Формами прояву спеціальної швидкості у волейболі є: здібність до швидкого реагування на м'яч, дії партнерів і суперників; здібність до швидкого початку рухів; здібність до швидкого виконання технічних прийомів і їх елементів; здібність до швидкості переміщень. Одним з дуже важливих моментів розвитку швидкості є виховання швидкості реакції. Розрізняють просту і складну рухову реакцію. При вихованні простої реакції найбільш поширений метод полягає в повторному, максимально швидкому реагуванні на сигнал, що раптово з'являється, або на зміну навколишньої ситуації. Особливості виховання швидкості складної реакції можна розглядати на прикладі двох складних реакцій: на рухомий об'єкт; реакції вибору.

Волейболіст під час прийому м'яча повинен побачити м'яч, визначити напрям і швидкість його польоту, вибрати план подальших дій, почати його здійснювати. Точність у відповідь дії на рухомий м'яч удосконалюється паралельно з розвитком швидкості реакції.

Методи розвитку швидкості волейболістів

1. Повторний метод. Сутність методу зводиться до повторного виконання вправ з максимальною швидкістю. Так, для розвитку швидкості реакції рекомендується повторно, у відповідь на сигнал, швидко виконувати або наперед обумовлені, або продиктовані обстановкою рухові дії.

Показники навантаження: 1. Тривалість однієї вправи (серії) - від 5 до 10-15 с., інтенсивність - максимальна, інтервал відпочинку - до 1-1,5 хв., кількість серій в одному занятті - до 4-6 (до моменту зниження швидкості виконання); 2. Ігровий метод. Виконання вправ на швидкість в рухливих іграх і спеціальних естафетах; 3. Змагальний метод. Виконання вправ або технічних прийомів з максимальною швидкістю в умовах змагань. Наприклад, стоячи на трьохметровій лінії, виконують імітацію нападаючого удару із зон 4 (2), з подальшим швидким поверненням на вихідну позицію. Перемагає той, хто за 30 с. виконає більше вправ в нападаючому ударі.

Вправи на швидкість рухів

1. Вправи для розвитку швидкості рухів слід виконувати після відповідної підготовки організму до майбутньої роботи, тобто після виконання бігових і загально-підготовчих вправ, оскільки вправи на швидкість виконуються в максимальному темпі. 2. Вправи, які сприяють розвитку швидкості, не слід виконувати в стані стомлення. Тому вправи на швидкість слід включати в першу половину тренувального заняття. 3. Дозування вправ повинне бути невеликим, але застосовувати їх доцільно на кожному тренуванні. 4. Для виховання швидкості необхідно приділяти увагу роботі, яка спрямована на розвиток сили (головним чином динамічної), гнучкості, а також на навчання довільному розслабленню м'язів.

Розвиток спеціальної витривалості

Витривалість - це здатність організму протистояти стомленню або здатність до тривалого виконання якої-небудь діяльності без зниження її ефективності.

Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Здібність до тривалої і безперервної динамічної роботи помірної потужності, в якій бере участь весь м'язовий апарат, характеризує так звану загальну витривалість. Загальна витривалість служить базою для розвитку різних видів спеціальної витривалості волейболістів. У практиці волейболу розрізняють стрибкову, швидкісну і ігрову витривалість - специфічні прояви спеціальної витривалості.

Особливу увагу слід приділяти розвитку у волейболістів стрибкової витривалості - здібності до багаторазового виконання стрибкових ігрових дій з максимальними зусиллями. Для розвитку стрибкової витривалості використовують наступні засоби: стрибкові вправи з обтяжуванням, імітаційні стрибкові вправи і вправи по техніці гри.

Методи тренування стрибкової витривалості: повторний; інтервальний; кругового тренування.

Показники навантаження: - тривалість однієї вправи (серії) - до 3 хв.; інтенсивність - максимальна або близька до

максимальної; інтервал відпочинку - до 2-3 хв; кількість серій в одному занятті - до 4-6.

Швидкісна витривалість - це здатність волейболіста виконувати технічні прийоми і переміщення з високою швидкістю впродовж всієї гри.

Методи тренування швидкісної витривалості: повторний, інтервальний і змагальний.

Показники навантаження: тривалість однієї вправи (серії) - до 20-30 с.;

інтенсивність - максимальна; інтервал відпочинку - 1-3 хвилини; кількість серій в одному занятті - 3-5.

Ігрова витривалість - здатність волейболіста вести гру у високому темпі без зниження ефективності виконання технічних прийомів.

Методи тренування ігрової витривалості: інтервальний, ігровий і змагальний.

Показники навантаження:

Загальна тривалість тренувальної гри і її інтенсивність в одному занятті (в порівнянні з навантаженнями, змаганнями) - деяке їх перевищення. Наприклад, проведення Ігор з великою кількістю партій (6-9), неповними складами (5х5, 4х4), використання в паузах між партіями вправ високої інтенсивності. Скорочення інтервалів відпочинку між партіями.

Рекомендації при тренуванні витривалості: 1. Тривалість, а також інтенсивність фізичних вправ необхідно збільшувати згідно принципам фізичного виховання поступово; 2. Загальна тенденція навантажень у вправах на витривалість виражається, з одного боку, в збільшенні тривалості роботи або кількості повторень, а з іншого боку - в підвищенні інтенсивності навантаження; 2. Між тривалістю роботи і часом відновлення працездатності, після даної роботи, існує пряма залежність. За інших рівних умов, чим більша тривалість роботи, тим більший час, необхідний для відновлення працездатності; 3. Окрім оптимального інтервалу, в процесі виховання витривалості застосовується і скорочений інтервал відпочинку.

Гнучкість. Гнучкість - це здатність спортсмена виконувати рухи з максимальною амплітудою. Ця якість визначається розвитком рухливості в суглобах та будовою суглоба. В процесі багаторічної підготовки волейболістів виховання гнучкості можна розділити на три етапи: завданням першого етапу є не тільки підвищення загального рівня розвитку рухливості в суглобах, але і зміцнення самих суглобів, а також поліпшення еластичних властивостей і створення міцності м'язів і зв'язок; завданням другого етапу є розвиток необхідної амплітуди в тих рухах, які сприяють якнайшвидшому оволодінню технікою гри у волейбол; завданням третього етапу є підтримка в суглобах раніше досягнутої рухливості.

Спритність Під спритністю розуміють здатність опановувати новими рухами, а також уміння швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обстановки, що змінюється

Основними засобами розвитку спеціальної спритності є акробатичні, імітаційні і вправи по техніці гри.

Стрибучість. Для розвитку стрибучості в основному користуються наступними методами: повторний метод, метод неграничних зусиль (30-50 %); метод кругового тренування із застосуванням вправ на обтяження, і різних стрибкових вправ (6-8 станцій); метод короткочасних зусиль (80-95 % від максимуму); метод "до відмови"; метод ігрових змагань.

Для розвитку стрибучості в групах попередньої і початкової підготовки можна рекомендувати наступні вправи. Стрибок у висоту з місця, відштовхуючись двома ногами. Стрибки в глибину (з предмету 40-50 см), з подальшим вистрибуванням вгору, дістаючи який-небудь предмет на максимальній висоті, або застрибування на предмет заввишки 30-35 см., 10 разів, 3-4 підходи. Обов'язково треба застосовувати вправи на швидкість - пробіжки окремих невеликих відрізків, а також човниковий біг 3 х 3 м, 3 х 4 м. Долучаються вправи з штангою (50-60 % від максимального), якщо вправи виконуються на двох ногах, і до 30 % максимальної ваги, якщо вправи виконуються на одній нозі (мається на увазі присідання з подальшим виплигуванням і стрибки). Відрізки на швидкість переміщень збільшуються до 9-12 м.

Виховання сили з урахуванням рухової специфіки гравця - одна із сторін спеціальної підготовки волейболіста. Волейболісту необхідно розвивати «вибухову» силу (динамічну силу в швидких рухах), тобто здатність проявляти велику силу в найменший час. Тому спеціальне силове тренування, спрямоване перш за все на виховання швидкісно-силових здібностей спортсменів.

1. Метод максимальних зусиль. При використанні даного методу граничною тренувальною вагою вважається така, яку може підняти спортсмен без зайвої емоційної напруги. Граничні зусилля (90 % від максимальної ваги) виконуються не більше одного разу в одному підході, близько граничний (80% від max) - до трьох разів.

Основні компоненти навантаження: формат обтяження - 80-90 % від max ваги; тривалість однієї серії - 1-3 повторення; паузи відпочинку між серіями - 2-2,5 хв.; кількість серій в одному занятті 2-3.

2. Повторний метод - багаторазове виконання вправи з неграничним обтяженням з граничною швидкістю, тобто в максимальному темпі.

Показники навантаження: величина обтяжування - 50-70 % від max; інтенсивність - максимальна; тривалість однієї серії - 8-10 разів; паузи відпочинку між серіями - 1,5-2,0 хв.; кількість серій в одному занятті - 3-5.

3. Метод поєднання. Характеризується розвитком сили і швидкісно-силових якостей при багаторазовому виконанні технічного прийому. Наприклад, виконанням нападаючого удару з обтяженням на руках.

Показники навантаження: величина обтяжування - 1-2 кг; інтенсивність - максимальна; тривалість однієї серії - 10-15 разів; паузи відпочинку між серіями - 1,5-2,0 хв.; кількість серії в одному занятті - 3-4.

1. Метод кругового тренування. Організовується 6-12 «станцій». Вправи підбираються так, щоб до роботи послідовно залучалися основні групи м'язів. Завдання індивідуалізовані для кожного волейболіста (по кількості раз за часом). По спрямованості кругове тренування буває силовим, швидкісно-силовим і на поєднання швидкісно-силової і технічної підготовки.

Висновки 1. Аналіз літературних джерел та особисті педагогічні спостереження дозволили нам встановити, що проведення учбово – тренувального процесу в умовах навчального закладу є підвищенням тактико – тактичних та фізичної

підготовки.

2. В результаті проведеної роботи представлені основні регулятивні прийоми, спрямовані на підвищення ефективності спільної спортивної діяльності, що можуть бути використані викладачами в процесі навчально – тренувальної діяльності.

Література

1. Александрова Н.Е. Критерии спортивного отбора волейболистов на основе их соматотипологических характеристик: автор. дисс. канд. пед. наук / Н.Е. Александрова. – Малаховка, 1999. – 23с.
2. Войтенко С.М. Підвищення групової ефективності волейбольної команди на стані спеціалізованої базової підготовки / С.М. Войтенко // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. - №4 (22).С.19-22
3. Клещев Ю.Н., Беляев А.И., Фомин Е.В. Волейбол."Методы, средстворазвития и контроль за специальной подготовленностью спортсменов"/Методические рекомендации. 2009
4. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: [монография] / Ж.Л. Козина. – Харьков: Точка, 2009. - 396с.
5. Платонов В.Н. Физическая подготовка спортсменов/ В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олимпийская литература, 2004. - 575с.
6. Izotov V. Methodology of training of volleyball technique / V. Izotov // Sports at school. - 2009 (No. 3).
7. Sukhanov. A System-structural approach in the analysis of typical variants of strike attacks / A. Sukhanov, O. Topyshv // The theory and practice of physical culture. - 2006. - No. 11. - P. 59.
8. Furmanov. A Training volleyball players / A. Furmanov - Minsk: MET, 2007. - 329 p.

Сазанова І.О., Дорошенко Е.Ю.

Запорізький державний медичний університет

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК МЕДИЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

В статті на матеріалах оцінювання рівня фізичної підготовленості студенток 1-2 курсів медичних і фармацевтичних факультетів Запорізького державного медичного університету проаналізовано динаміку рівня фізичної підготовленості та розглянуто можливості використання цих показників в системі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Ключові слова: оцінка, рівень, студентки, професійно-прикладна фізична підготовка, результат, динаміка, показник.

Сазанова І.А., Дорошенко Е.Ю. Оценка физической подготовленности в системе профессионально-прикладной физической подготовки студенток медицинских высших учебных заведений. В статье на материалах оценки уровня физической подготовленности студенток 1-2 курсов медицинских и фармацевтических факультетов Запорожского государственного медицинского университета проанализирована динамика уровня физической подготовленности и рассмотрены возможности использования этих показателей в системе профессионально-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: оценка, уровень, студентки, профессионально-прикладная физическая подготовка, результат, динамика, показатель.

Sazanova I., Doroshenko E. Assessment of Physical Fitness in the System of Professional and Applied Physical Training of Students of Medical Higher Educational Institutions. Preparation for future professional activities includes not only the acquisition of relevant knowledge, skills and abilities in the chosen specialty, but also requires some physical training that provides high productivity. Specialist in medical (pharmaceutical) profile for qualitative performance of production duties should be optimal or close to optimal levels of health, physical fitness and physical development. The students of higher bulk establishments have trouble moments associated with reduced levels of health and physical fitness due to hypodynamia, inappropriate nutrition and lifestyle. The dynamics of the level of physical preparedness and the possibilities of using these indicators in the system of professional and applied physical training are analyzed in the article on the materials of assessment of the level of physical fitness of students 1-2 courses of medical and pharmaceutical faculties of Zaporizhzhya State Medical University. The assessment of the level of physical fitness of students of 1-2-courses indicates the tendency toward higher indicators, according to estimates of the manifestation of flexibility and coordination abilities and, accordingly, significantly lower indicators of the level of development of power, speed capabilities and overall endurance. Despite the rather high level of coverage of the issues of physical fitness of students, it remains unresolved the problem of the formation of the system of professional and applied physical training of students of medical higher educational institutions, in which the leading place is the improvement of the level of physical preparedness and the appropriate orientation of the use of physical education to the requirements of a specific profession of the future medical worker

Key words: assessment, level, students, professional-applied physical training, result, dynamics, index.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості, фізичного розвитку та здоров'я, в значному ступені, детермінує можливості ефективного виконання виробничих обов'язків. На особливу увагу дослідників цієї проблематики заслуговують майбутні фахівці медичного та фармацевтичного профілю, які за професійним покликом, безпосередньо, здійснюють функції з охорони