

Черевний подих.

На колінах: Стоячи на колінах, руки вздовж тулуба. Відхиляємося назад "як дощечка" - 10-12 разів.

В.П. то ж, руки на поясі. Випрямляємо по черзі ногу назад 10-12 разів.

В.П. те саме. Сідаємо на підлогу ліворуч і праворуч від ступень, спина пряма.

В.П. то ж, коліна разом ступні широко розведені в сторони. Сідаємо між ступень і встаємо. Спина пряма. 10-12 разів на четвереньках.

Підняти праву (ліву) пряму ногу і ліву (праву) пряму руку, тримати 2-6 сек. - 10 раз.

Дістати коліном до чола, відкинути голову і ногу назад вгору - 10 раз.

"Кішечка" - спину вгору і вниз - 1 хв.

"По-турецьки"

**Висновки.** Таким чином, при сколіозі не можна довго сидіти, робити різкі рухи, піднімати і переносити більше 3 кг, займатися спортом потрібно тільки з кваліфікованим лікарем, рекомендований вид спорту: плавання, потрібно користуватися спінодержателем, фіксуючим поясом для зняття навантаження з хребцевих дисків, але тільки по рекомендації лікаря, слід приймати полівітаміни з кальцієм для зміцнення кісткової тканини.

#### Література

1. Грейда Н.Б. Корекція постави підлітків засобами фізичної реабілітації / Н.Б. Грейда, О.С. Грицай // Слобожанський науково – спортивний вісник. – 2011. -№4. –с. 119-123
2. Кошуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кошуба. –К.: Олимпийская литература. 2003. – 278 с.
3. Порода А.М. Основи фізичної реабілітації: Навч. посібник / А.М. Порода, Н.Є. Прокопчук. – К.: Медицина, 2006, -248 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина: Учебник для студентов мед. институтов. –М.: Медицина, 1999. – 302 с.

#### Reference

1. Koshuba V.A. (2003) "Biomechanika osanki" – K.: Olimpuskaya literature. – p. 278.
2. Epifanov V.A. (1999) "Lechebnaya fizkultura i sportivnaya medizina: Uchebnik of studentov med institutov". M.: Medezina. – p.302.
3. Poroda A.M. (2006) "Osnovy fizychnoi reabilitazii". –K.: Medizina, p. 248.
4. Coule E.F. and Feltner M. (1994) "Physiological and biomechanical factors associated with elite endurance cycling performance". V. 23 № 1 pp. 93-107

УДК 796.325.015.2

**Кушнірюк С. Г.**  
декан факультету фізичного виховання,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор  
Бердянський державний педагогічний університет

### ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ, ОБЛІКУ ТА КОНТРОЛЮ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВОЛЕЙБОЛЬНОЮ КОМАНДОЮ

*Удосконалення техніки і тактики у волейболі, постійно зростаючий рівень тренувальних і змагальних навантажень вимагає пошуку нових напрямків удосконалення навчально-тренувальної роботи у волейболі.*

*У науковій статті визначені основні особливості планування, обліку та контролю навчально-тренувальної роботи з волейбольною командою: охарактеризовано розділи річного плану, види обліку та контролю.*

*Однією з особливостей тренувального процесу волейбольної команди є його безперервність. Автором розкрито основні положення періодизації спортивного тренування волейбольної команди, охарактеризовано періоди та етапи тренувального процесу у річному циклі. Особливу увагу приділено особливостям методики побудови мікроциклів на різних етапах підготовки волейбольної команди.*

**Ключові слова:** навчально-тренувальний процес, волейбол, планування, облік, контроль, періодизація спортивного тренування волейбольної команди.

**Кушнірюк С.Г. Особенности планирования, учета и контроля учебно-тренировочной работы с волейбольной командой.** В научной статье определены основные особенности планирования, учета и контроля учебно-тренировочной работы с волейбольной командой: охарактеризованы разделы годового плана, виды учета и контроля.

*Одной из особенностей тренировочного процесса волейбольной команды является его непрерывность. Автором раскрыты основные положения периодизации спортивной тренировки волейбольной команды, охарактеризованы периоды и этапы тренировочного процесса в годичном цикле. Особое внимание уделено особенностям методики построения микроциклов на разных этапах подготовки волейбольной команды.*

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, волейбол, планирование, учет, контроль, периодизация спортивной тренировки волейбольной команды.

**Kushniruk S. Features of planning, accounting and control of training work with the volleyball team.** Improving techniques and tactics in volleyball, the ever-increasing level of training and competitive loads requires the search for new directions to improve training and training work in volleyball.

The scientific article identifies the main features of planning, accounting and control of training work with a volleyball team: the sections of the annual plan, the types of accounting and control are characterized.

Accounting and control - the most important link in the training work, a necessary condition for solving tasks. In the practice of volleyball, three types of accounting and control are used: current, stage and final.

One of the features of the training process of a volleyball team is its continuity.

In volleyball it is customary to distinguish between the following types of microcycles: retracting, percussive, inductive, competitive and restorative. The author revealed the main provisions of the periodization of the sports training of a volleyball team, characterized the periods and stages of the training process in the annual cycle. Particular attention is paid to the peculiarities of the method of constructing microcycles at different stages of the preparation of a volleyball team.

When planning a team preparation, it is necessary to avoid schematism and formalism in determining the amount and duration of mesocycles and micro cycles

Separate training sessions with the volleyball team acquire the importance of interconnected units of the integral process in the composition of microcycles. The duration of micro cycles in volleyball practice can be from 7 to 14 days, the most common weekly microcycles.

**Keywords:** training process, volleyball, planning, accounting, control, periodization of a sports training volleyball team.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.** Удосконалення техніки і тактики волейболу, постійно зростаючий рівень тренувальних і змагальних навантажень вимагає пошуку нових напрямків удосконалення навчально-тренувальної роботи у волейболі. Теоретико-методичні аспекти удосконалення підготовки волейболістів активно розглядають вітчизняні дослідники (Ю.Горчанюк [1], М. Носко [2], Ю. Якушева [3] та ін.) і закордонні вчені (Н. Kroger [4], William J. Neville [5], J. Volkens [6]).

**Формулювання мети дослідження.** Мета статті полягає у визначенні та характеристиці особливостей планування, обліку та контролю навчально-тренувальної роботи з волейбольною командою.

**Результати дослідження.** У результаті аналізу науково-методичної і спеціальної літератури було виявлено, що одним з ефективних напрямків удосконалення навчально-тренувальної роботи з волейбольною командою є використання особливостей планування, обліку та контролю, удосконалення методики побудови мікроциклів на різних етапах підготовки волейбольної команди.

Ю. Якушева зазначає, що "створення цільової програми багаторічної підготовки волейболістів ґрунтується на постановці конкретних нормативних завдань на тому чи іншому етапі, періоді, макроциклі, мезо- та мікроциклі, що передбачає розробку відповідних програм тренувальної і змагальної діяльності, які забезпечують їх реалізацію. Планування повинно враховувати тенденції розвитку гри, кінцеву мету і вимоги, які висуваються до психофізіологічних, морфофункціональних, інтелектуальних і координаційних можливостей волейболістів" [3, с. 408].

У практиці волейболу прийняті такі види планування, як перспективне – протягом декількох років, яке розраховане на олімпійський цикл; поточне – розраховане на рік; оперативне – на окремі відрізки року (періоди, етапи, місяці, тижні, дні).

У перспективному плані підготовки волейбольної команди необхідно передбачити тривалий контроль, оновлення складу, об'єм та інтенсивність навантаження, відновлювальні та оздоровчі заходи, умови тренування та матеріального забезпечення. Різновидом перспективного плану також є багаторічний план підготовки юних гравців до рівня гравця екстракласу.

План повинен враховувати перевірену програму, методику роботи тренерів з молодими волейболістами; правильний відбір і досягнення певних результатів початківців, перспективних волейболістів. У даному багаторічному плані необхідно передбачити тривалий педагогічний та медичний контроль, оздоровчі та виховні заходи.

При складанні перспективного плану необхідно враховувати такі особливості:

1. Найбільш сприятливий для досягнення найвищих планових результатів у волейболі вік спортсмена;
2. Цілі та завдання підготовки у кожному плановому році;
3. Моделі волейболістів за ігровим амплуа (зріст, фізичні дані, техніко-тактичний рівень);
4. Моделі стабільності майстерності волейбольної команди в цілому за роками планової підготовки;
5. Методи педагогічного та медико-біологічного контролю за станом спортсмена з використанням тестів;
6. Результати, які передбачається отримати, – рівень розвитку якостей, ефективності ігрової діяльності;
7. Основні методи та засоби, що застосовуються для досягнення цілей олімпійського циклу.

Поточне планування в практиці спорту передбачається у вигляді річного робочого плану, який є частиною перспективного.

У річному плані навчально-тренувальної тренувальної роботи з волейбольною командою детально, конкретно плануються наступні розділи: календар участі команди в змаганнях; термін тестування та медичного контролю за станом організму спортсмена; етапи тренування, терміни та назви мікроциклів; основні засоби, що застосовуються в мікроциклах; кількість практичних занять у тижневих мікроциклах; співвідношення великих, середніх та малих тренувальних навантажень; кількість теоретичних занять у тижневому циклі; розділ зауважень та коригування плану під час тренувань та участі у змаганнях.

Оперативне планування виходить з перспективного та поточного планів та на відміну від них, більш конкретно відображає умови використання засобів та форм тренування за нетривалий термін (місяць, тиждень цикл, день). Оперативність плану пов'язана з тим, що тренер має стикатися з різними причинами, що призводять до відхилення від запланованого попереднього ходу підготовки (змінювалися умови змагань, змінився календарний змагання, відбулися зміни команди складу, травми окремих гравців та ін.).

Оперативні плани розробляються як індивідуальні, так і групові. Вони допомагають конкретно розкрити вимоги річного плану, конкретизувати засоби та методи впливу, об'єм, інтенсивність та складність вправ тощо. Ступінь деталізації оперативних планів повинна бути такою, щоб, з них можна було виділити основний зміст програми для окремих тренувальних занять. Завдяки цьому створюється загальна картина ряду взаємозв'язків заняття, відображаються найважливіші тренувально-методичні показники. До оперативності плану входить детальна розробка кожного заняття в конкретному мікроциклі, розробка ряду тренувальних впливів (комплексних вправ).

Контрольна діяльність тренера виступає як елемент, що у сукупності з іншими складає технологію навчально-тренувальної роботи з волейбольною командою.

Облік та контроль – найважливіша ланка у навчально-тренувальній роботі, необхідна умова вирішення поставлених завдань.

У практиці волейболу використовуються три види обліку та контролю: поточний, етапний і підсумковий.

Поточний облік та контроль є основним, він відображає результати роботи за день – відвідуваність, тренувальні навантаження (об'єм та інтенсивність), процес відновлення, вивчений матеріал та його засвоєння, результат змагань, тестування, дані медичного та педагогічного контролю. Все це реєструється у журналі тренера, оцінюється ефективність застосовуваної методики тренування, що дозволяє коригувати наступні тривалі заняття.

Етапний облік та контроль підготовки волейболіста та його функціонального стану проводиться звичайно за 2-3 місяці. Підготовленість волейболістів може бути оцінена шляхом проведення педагогічного, психологічного та медико-біологічного контролю, в якому передбачається використання різних тестів. Повну оцінку підготовленості та можливостей волейболіста можна давати лише на основі даних широкого комплексу контрольних вправ і тестів.

Підсумковий облік та контроль включає в себе результати тренувальної роботи волейболістів за поточним та перспективним планами.

Однією з особливостей тренувального процесу волейбольної команди є його безперервність, в той же час він будується в річному циклі в вигляді періодів і етапів. Дані періоди і етапи приурочують до календаря змагань таким чином, щоб до відповідальних змагань волейболісти набували найкращу спортивну форму.

Відповідно до етапів розвитку спортивної форми тренувальний макроцикл (річний цикл) ділиться на три періоди:

1. Підготовчий період – відповідає фазі набуття спортивної форми.
2. Змагальний – стабілізація і підтримання спортивної форми та її підвищення.
3. Перехідний – тимчасова втрата спортивної форми зі збереженням загального фізичного розвитку і активного відпочинку нервової системи.

Протягом тренувального року кругообіг періодизації і зміни спортивної форми волейболістів відбувається кілька разів, тобто плануються кілька самостійних циклів, що обчислюються в мезоциклах (3-6 тижнів) і мікроциклах (1-2 тижні). Час і тривалість окремих циклів всередині року необхідно визначати не тільки згідно календарю змагань, а й з можливості команди, її підготовленості. При плануванні підготовки команди слід уникати схематизму і формалізму у визначенні кількості та тривалості мезоциклів і мікроциклів

Окремі тренувальні заняття з волейбольною командою набувають значення взаємопов'язаних ланок цілісного процесу в складі мікроциклів. Тривалість мікроциклів у практиці волейболу може бути від 7 до 14 днів, найбільш поширені тижневі мікроцикли.

У волейболі прийнято розрізняти такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні.

Втягувальні мікроцикли зазвичай характеризуються невисоким сумарним навантаженням і спрямовані на підведення організму волейболіста до напруженої тренувальної роботи. Вони застосовуються на першому етапі підготовчого періоду або часто починають мезоцикл. Якщо втягувальні мікроцикли ідуть слідом один за одним, то перший відрізняється рівномірним зростанням тренувальних навантажень, значним підвищенням їх обсягів. Другий характеризується хвилеподібною побудовою зростання навантаження в бік обсягу, але невизначеним рівнем інтенсивності в більшості окремих занять. Цим мікроциклам притаманна переважно загальнопідготовча спрямованість і частково спеціально-підготовча.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, високою інтенсивністю. Їх основним завданням є стимуляція адаптаційних процесів у організмі спортсмена. В даному мікроциклі частіше використовується інтервальний метод тренування із застосуванням серій роботи і відпочинку.

Ударні мікроцикли широко застосовуються в підготовчому періоді, щоб швидше збільшити функціональні можливості волейболіста.

Підвідні мікроцикли спрямовані в основному на техніко-тактичне вдосконалення волейболістів, підвищення рівня функціонального стану, розвиток швидкісно-силових, фізичних і психологічних якостей. Зміст цих мікроциклів може бути різноманітним і залежить від системи підведення спортсмена до змагань. У підвідних мікроциклах поступово відтворюється режим майбутніх змагань, вирішуються питання повного формування спортивної форми, включаючи психологічну підготовку.

У цих мікроциклах заняття будуються в основному комплексної спрямованості – вдосконалення техніки разом з тактикою та одночасний розвиток спеціальних фізичних якостей. Причому інтенсивність навантаження у цих мікроциклах повинна носити хвилеподібний характер від тренування до тренування.

Відновлювальні мікроцикли слідує за високонапруженими іграми (змаганнями) або завершують серію ударних мікроциклів. Основна роль цих мікроциклів зводиться до забезпечення оптимальних умов для протікання відновних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Відновлювальні мікроцикли характеризуються відносною величиною тренувальних впливів, збільшеною кількістю днів активного відпочинку, контрастною зміною засобів, умов тренування.

Змагальні мікроцикли будуються відповідно до програми змагань, загальною кількістю ігор і днів відпочинку між ними.

У залежності від цього змагальні мікроцикли будуються таким чином, щоб підвести волейболістів до змагання. З цієї метою заняття можуть бути як спеціально-тренувальними, так і відновними або комбінованими – відновно-підвідними.

**Висновки.** У результаті аналізу науково-методичної і спеціальної літератури були визначені основні особливості планування, обліку та контролю навчально-тренувальної роботи з волейбольною командою, які визначають основні положення періодизації спортивного тренування волейболістів.

#### Література

1. Горчанюк Ю. Технічна підготовка спортсменів у пляжному волейболі на основі біомеханічних моделей стрибків і переміщень : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Горчанюк Юрій Андрійович; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2004. – 20 с.
2. Носко М.О. Розвиток моторики волейболістів різних вікових груп / М.О. Носко, М.П. Дейкун, С.С. Єрмаков, В.М. Маслов, Ю.М. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. (Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Чернігів : ЧДПУ, 2014. – №118 (4). – С. 136-142.
3. Якушева Ю. Теоретико-методичні аспекти управління тренувальною та змагальною діяльністю волейбольної команди / Юлія Якушева, Лідія Мичковська, Людмила Пільгачук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2016. – Вип. 20. – С. 407-410.
4. Kroger H. Darstellung und Durchfuhrung von spielerischen Vorformen mit volleyballspezifischen Bezug. Sport Praxis, 1986. – no 1. – pp. 10-12.
5. Neville William J. Coaching volleyball successfully : the USAV Coaching Accreditation Program and American Sport. Education Program leader level volleyball book / William J. Neville. Champaign, 111. : Leisure Press, 1997. – p. 45-47.
6. Volkers John. De lange mannen : tien jaar Nederlands topvolleybal / John Volkers, Willem Vissers en Hans Klippus. Amsterdam : T. Rap, 1997. – p. 24-26.

#### References

1. Gorchanuk Y.A. (2004) "Technical training of the sportsmen in beach volleyball on the basis of engineering models of jumps and migrations" Dissertation. Kharkiv. – 20 p. Available from: <http://repository.ldufk.edu.ua:8080/handle/34606048/9991?mode=full> (In Ukrainian).
2. Nosko M., Deykun M., Ermakov S., Maslov V. & Nosko Y. (2014) "The development of motor skills of volleyball in different age groups" Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University Pedagogical sciences. Physical education. Scientific journal Chernihiv No. 118 (4), pp. 136-142. (In Ukrainian).
3. Yakusheva Yu., Mychkovska L. & Pilhanchuk L. (2016) "Theoretical and methodological aspects of the management of the training and competitive activities of the volleyball team" Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Vyp. 20. pp. 407-410. (In Ukrainian).
4. Kroger H. (1986) "Darstellung und Durchfuhrung von spielerischen Vorformen mit volleyballspezifischen" Bezug. Sport Praxis, no 1, pp. 10-12. (In German).
5. Neville William J. (1997) Coaching volleyball successfully : the USAV Coaching Accreditation Program and American Sport. Education Program leader level volleyball book. Champaign, 111. : Leisure Press, pp. 45-47. (in English).
6. Volkers John, Vissers Willem en Klippus Hans (1997) De lange mannen : tien jaar Nederlands topvolleybal., Amsterdam : T. Rap, pp. 24-26. (Dutch)

**Лахтадир О.В.**  
кандидат психологічних наук  
**Чекмарьова В.В.**  
старший викладач

**Київський університет імені Бориса Грінченка**  
**Зеленюк О.В.**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського**  
**Бикова Г.В.**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**Національна академія внутрішніх справ**

### КОМУНІКАТИВНА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Представлені науково-методичні засади формування психолого-педагогічної комунікативної компетентності у студентів, які навчаються на факультетах вишів України за спеціальностями «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини». На підставі узагальнення та аналізу матеріалів літератури, а також власного науково-педагогічного досвіду показана важливість оволодіння загальними комунікативними умінями і навичками у професійній діяльності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту (ФКІС).

Викладена теоретична модель формування комунікативної компетентності, що базується на чотирьох структурних компонентах: когнітивному, комунікативно-мовленнєвому, соціально-перцептивному та інтерактивному, змістове наповнення яких містить основні характеристики професійного спілкування студентів зазначених вишів.

Показано, що розвиток та вдосконалення комунікативної компетентності майбутнього фахівця із фізичної ФКІС не тільки підвищить його професіоналізм, але й дасть можливість активно та позитивно взаємодіяти і встановлювати взаєморозуміння та психологічний контакт між суб'єктами спілкування у процесі розв'язання