

В той же час статистично значно збільшилась кількість підтягувань на поперечині ( $t=2,16; p<0,05$ ), підйомі тулуба в сіді за 1 хв. ( $t=2,99; p<0,01$ ) та нахили вперед з положення сидячи ( $t=3,33; p<0,01$ ). За проведеними спостереженнями, сума спонтанних рухів, виконуваних студентами на академічних та самостійних заняттях з розвитку інших якостей, призводить до розвитку витривалості. Однак рекомендації щодо розвитку цієї якості необхідні всім студентам, які мають низький рівень адаптаційного потенціалу.

### ВИСНОВКИ

1. Дослідження показують, що сформована нами оздоровча технологія з корекції стану здоров'я студентів з низькими адаптаційними можливостями, яка передбачає основні (академічні заняття) та додаткові (самостійні заняття) фізичним вихованням є ефективним засобом організації і управління практичними діями студентів і викладача продовж навчання у вищому навчальному закладі технічного профілю.

2. Сформовані експериментальні групи за особливостями рухової діяльності, а саме: група 1 – з використанням занять з загальної фізичної підготовки; група 2 – спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), по різному формують фізичну підготовленість студентів і мають як позитивний, так і недостатній вплив на окремі її складові.

3. Дієвим засобом з розвитку фізичної підготовленості студентів, які мають низькі адаптаційні можливості є додаткова ранкова гімнастика, яка повинна включати спеціальні вправи і методичні прийоми, що спрямовані на розвиток важливих фізіологічних систем організму, фізичних і психічних якостей і здібностей.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2007. - №1. - С.17-21.
2. Баєвський Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. - М.: Медицина, 1997. 236 с.
3. Зеленюк О.В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу / О.В. Зеленюк // Молода спортивна наука України : Зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: у 4-х т. – Львів: НФВ "Українські технології", 2004. – Т.3. – С.131-135.
4. Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Каніщева О.П. – Харків, 2011. -20 с.
5. Каніщева О.П. Моніторинг стану здоров'я студентів з різним рівнем фізичної підготовленості / О.П. Каніщева // Педагогіка, Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2009. - № 12. – С. 73-76.
6. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педагог. наук: спец. 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / І.А. Салук. – Київ, 2010. – 20 с.

УДК 796.332-024.8

**Караулова С.І., Горбуля В.Б., Жукова І.**  
**Запорізький національний університет**

### ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА СПЕЦІАЛІЗОВАНОМУ БАЗОВОМУ ЕТАПІ

*Розглянуто питання щодо оптимізації рівня фізичної підготовленості волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.*

*Показано, що використання у тренувальному процесі експериментальної програми планування навантаження, диференційованої в залежності від ігрової спеціалізації спортсменок, сприяє підвищенню рівня саме «домінантних», для кожного з ігрових амплуа, рухових якостей.*

**Ключові слова:** волейболістки, фізична підготовленість, тренувальний процес, фізичні якості, ігрова спеціалізація.

**Караулова С.И., Горбуля В.Б., Жукова И. Оптимизация физической подготовки волейболисток на специализированном базовом этапе.** Рассмотрен вопрос, касающийся оптимизации физической подготовленности волейболисток на этапе специализированной базовой подготовки. Показано, что

использование в тренировочном процессе экспериментальной программы планирования нагрузки, дифференцированной в зависимости от игровой специализации спортсменок, способствует повышению уровня именно «доминантных», для каждого игрового амплуа, двигательных качеств.

**Ключевые слова:** волейболистки, физическая подготовленность, тренировочный процесс, физические качества, игровая специализация.

*Karaulova S.I., Gorbuly V.B., Thukova I. The optimization of the physical training of the women volleyball players on a specialized basic stage. The question concerning the optimization of the physical readiness of the women volleyball players on the stage of the specialized basic preparation is observed. It is shown that the usage of the experimental program of planning the loading which is differentiated in depend of the game specialization of the sportswomen, promotes the increase of the level of «prepotents» for each kind of the game, motive qualities.*

**Key words:** women volleyball players, physical readiness, a training process, physical qualities, game specialization.

Наразі рівень змагальної діяльності в спортивних іграх, і в тому числі у волейболі, вимагає планомірної багаторічної підготовки спортсменів. Це закономірно обумовлює необхідність оптимізації всього тренувального процесу, і перш за все фізичної та функціональної підготовки, що є основою для становлення спеціальної працездатності і високого рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів [1, 8]. Значимість високого рівня фізичної підготовленості волейболістів для ефективної змагальної діяльності з усією очевидністю показана в ряді робіт Волкова Є. П., Клещев Ю.І., Носко Н.А. та інших, і особливо велике її значення на початковому етапі багаторічного тренування, коли закладається база для розвитку всіх компонентів спортивної майстерності [2, 3, 4, 6]. Слід зазначити, що у всіх ігрових видах спорту існує проблема амплуа [7]. Дуже важливо визначити, хто з гравців більше схильний до того чи іншого амплуа. Звичайно, було б ідеально мати універсальних гравців, які вміють грати і в обороні і в атаці. Разом з тим, слід зазначити, що не можна намагатися розвинути всі фізичні якості в однаковій ступені. У кожного гравця потрібно знайти індивідуальність, яка стане основою спеціалізації, його ігрового амплуа. У відповідності з думкою провідних фахівців в області спортивного тренування досить перспективним напрямом підвищення рівня фізичної підготовленості волейболісток є розробка експериментальної програми планування тренувального навантаження, що має окремі розділи для кожної ігрової спеціалізації.

**Мета дослідження** – оптимізація фізичної підготовки волейболісток на спеціалізованому базовому етапі з урахуванням ігрового амплуа спортсменок.

**Основні завдання дослідження:**

1. Вивчити рівень фізичної підготовленості юних волейболісток у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки.
2. Обґрунтувати і розробити основні положення експериментальної програми планування тренувального навантаження, диференційованої в залежності від ігрової спеціалізації юних волейболісток.
3. Виявити ефективність використання диференційованої програми тренувального навантаження в підготовчому періоді річного циклу тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Результати дослідження.**

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, в процесі якого використовувалися такі методи дослідження:

1. Вивчення і аналіз спеціальної наукової і методичної літератури.
2. Педагогічний експеримент.
3. Для оцінки рівня фізичної підготовленості застосовувалися такі тести: біг 9 м (с), «біг ялинкою» (с), стрибок у довжину з місця (см), висота підскоку (см), метання набивного м'яча вагою 1 кг стоячи (м), динамометрія (кг), човниковий біг 6х5м (с), нахил вперед (см).
4. Для оцінки рівня спеціально-технічної підготовленості застосовувалися такі тести:
  - друга передача із зони № 3 в зону № 4 (ДП 3-4). Оцінювалась кількість точних передач (попадань в гімнастичний обруч, мішень, можливість виконати атакуючий удар);
  - прийом м'яча з подачі із зони № 6 в зону № 3 (ПМ 6-3). Оцінювалась кількість точних прийомів з доведенням в зону № 3 з 6 спроб;

- подача м'яча по зонах: № 1, № 6, № 5 (ПЗ-1-6-5). Оцінювалась кількість точних подач з 6 спроб (по 2 в кожну зону).

5. Метод математичної статистики.

У дослідженні брали участь дві групи волейболісток віком 12-13 років (контрольна – 13 дівчаток і експериментальна – 14 дівчаток).

Юні спортсменки контрольної групи виконували програму фізичної підготовки згідно з планом навчально-тренувального процесу ОДЮСШ.

На відміну від контрольної, волейболістки експериментальної групи тренувалися за експериментальною програмою, яка була розроблена для підготовчого періоду річного тренувального циклу волейболісток 12-13 років. Головне завдання тренувальної роботи в цьому періоді – створення фундаменту фізичної готовності та забезпечення високого рівня фізичної працездатності організму в цілому і диференційований розвиток фізичних якостей, «домінантних» для волейболісток різної ігрової спеціалізації. Експериментальна тренувальна програма включала в себе дванадцять тижневих мікроциклів (по три заняття на тиждень). При плануванні даних мікроциклів нами були враховані основні методичні положення щодо розподілу тренувального навантаження різної спрямованості, їхня послідовність, як у тижневому мікроциклі, так і в кожному окремому занятті, а також облік сенситивних періодів розвитку основних фізичних якостей, що визначають успішність ігрової діяльності волейболісток [5]. Слід зазначити, що використовували тренувальні вправи, які переважно моделювали основні типи ігрових фаз.

Перші два мікроциклу є загальними для волейболісток всіх ігрових амплуа. Акцент у цих мікроциклах робився на підвищенні функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищення ефективності аеробної продуктивності, що забезпечує формування функціональної бази для подальшої тренувальної роботи. Основними засобами, що використовувались для досягнення цієї мети виступали кроси і тривалий гладкий біг. Решта тренувального часу в заняттях мікроциклів відводилась на роботу, направлену на забезпечення комплексного розвитку всіх основних фізичних якостей, необхідних для успішної ігрової діяльності волейболісток.

Починаючи з третього тренувального мікроциклу, програма передбачає диференціювання, в залежності від ігрової спеціалізації, переважної спрямованості впливу вправ. При цьому структурно кожне заняття поділялось на дві частини. Перша частина в основних компонентах є загальною і передбачала використання групового методу тренування. Основна спрямованість тренувальних навантажень – комплексна і на розвиток швидко-силових можливостей (стрибучості).

У другій частині заняття передбачалось диференційоване виконання акцентованих вправ для розвитку провідних («домінантних») для кожного ігрового амплуа фізичних якостей: для «нападників» – вправи на розвиток швидко-силових можливостей (стрибучості), сили і швидкісної витривалості; для «пасуючих» – вправи на розвиток швидко-силових можливостей (стрибучості), сили, швидкості та гнучкості; для «ліберо» – вправи на розвиток швидко-силових можливостей (стрибучості), швидкості і координаційних здібностей (спритності). При цьому обсяг вправ, спрямованих на розвиток «домінантних» для того чи іншого амплуа фізичних якостей, було збільшено на 20-25 % в порівнянні з тими вправами, які використовувалися у контрольній групі.

З метою експериментальної оцінки ефективності диференційованої методики фізичної підготовки в рамках педагогічного експерименту на початку експерименту було проведено вивчення показників розвитку фізичної та технічної підготовленості волейболісток обох груп. Було констатовано однорідність контрольної та експериментальної груп спортсменок у зв'язку з відсутністю вірогідних ( $p > 0,05$ ) між групових відмінностей у величинах вивчених показників контрольних тестів. Слід відзначити, що результати контрольного тестування, здійсненого до початку експериментального тренування, послужили підставою для уточнення ігрового амплуа волейболісток в експериментальній групі. Внаслідок цього деякі спортсменки були переорієнтовані за своєю ігровою спеціалізацією.

Матеріали тестування волейболісток наприкінці педагогічного експерименту дозволили встановити, що відбулися істотні зміни у волейболісток в обох групах, але вірогідно вищі ( $p < 0,05$ ) зміни рівня фізичної підготовленості були зареєстровані в експериментальній групі, де за допомогою використовуваної методики покращилися показники в усіх тестах (табл.1). Слід зазначити, що представлені в таблицях 1 і 2 показники фізичної і технічної підготовленості, зареєстровані до початку і після закінчення експериментального тренування, відбивають усереднену динаміку змін, без

урахування ігровий спеціалізації.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості волейболісток двох груп на протязі експерименту (M ± m)**

Показники	Експериментальна група		Контрольна група	
	початок	кінець	початок	кінець
Біг 9м, с	2,76 ± 0,08	2,49 ± 0,08*	2,87 ± 0,05	2,76 ± 0,05
Біг «Ялинка», с	27,8 ± 0,26	27,1 ± 0,11*	28,1 ± 0,20	27,8 ± 0,14
Фпр.	21,2 ± 1,40	25,1 ± 1,50	21,0 ± 1,40	21,8 ± 1,00
Флів.	18,0 ± 1,90	20,4 ± 1,12	16,7 ± 1,60	17,2 ± 1,10
МНМ, м	7,82 ± 0,27	8,64 ± 0,22*	6,75 ± 0,31	6,96 ± 0,21
СВАб., см	24,3 ± 0,80	29,6 ± 0,64*	20,6 ± 1,20	22,5 ± 0,50
СД, см	174,0 ± 4,00	180,0 ± 4,10	172,0 ± 2,60	175,0 ± 2,00
ЧБ 6х5м, с	12,5 ± 0,10	11,8 ± 0,11*	12,4 ± 0,20	12,2 ± 0,12
НВ, см	4,00 ± 0,30	5,00 ± 0,25*	3,50 ± 0,50	3,80 ± 0,30

Примітки: \* – статистично вірогідні результати (p<0,05); Фпр. – динамометрії правої; Флів. – динамометрії лівої руки; МНМ – метання набивного м'яча; СВАб. – стрибок вгору по Абалакову; СД – стрибок у довжину; ЧБ 6х5м – човниковий біг; НВ – нахил вперед.

Результати контрольного тестування технічної підготовленості волейболісток експериментальної групи також були вірогідно вище порівняно з контрольною групою (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники технічної підготовленості волейболісток двох груп на протязі експерименту (M ± m)**

Показники	Експериментальна група		Контрольна група	
	початок	кінець	початок	кінець
ДП 3-4, кількість точних передач	3,06 ± 0,16	3,72 ± 0,16*	2,53 ± 0,17	2,59 ± 0,15
ПМ 6-3, кількість точних прийомів	3,61 ± 0,18	4,10 ± 0,10*	3,35 ± 0,20	3,41 ± 0,21
ПЗ-1-6-5, кількість точних передач	2,61 ± 0,16	3,50 ± 0,17*	2,53 ± 0,18	2,65 ± 0,14

Примітки: \* – статистично достовірні результати (p<0,05); ДП 3-4 – друга передача із зони № 3 в зону № 4; ПМ 6-3 – прийом м'яча з подачі із зони № 6 в зону № 3; ПЗ-1-6-5 – подача м'яча по зонах: № 1, № 6, № 5.

Разом з тим, тренувальна робота в процесі педагогічного експерименту диференціювалась у відповідність з цією спеціалізацією кожного гравця.

Аналіз зміни показників, що відображають рівень розвитку фізичних якостей у волейболісток різного ігрового амплу виявив значний приріст саме «домінантних», для кожного з ігрових амплу, рухових якостей. Тих фізичних якостей, на розвиток яких в експериментальному тренуванні був зроблений акцент. Програма диференційованої фізичної підготовки волейболісток передбачала в рівній мірі розвиток у представниць всіх ігрових амплу швидкісно-силових якостей. Результати в тестах, що відображають рівень даних можливостей, показують практично однаковий приріст таких у волейболісток всіх ігрових спеціалізацій (рис. 1).

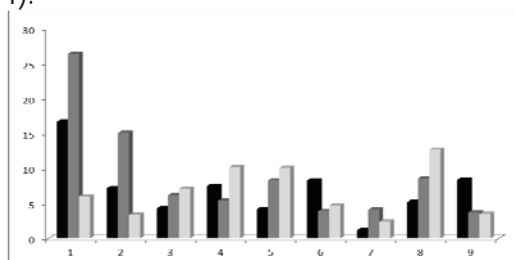


Рис. 1 Приріст рівня розвитку фізичних якостей у волейболісток експериментальної групи в результаті диференційованої фізичної підготовки (в %)

Примітки: 1 – НВ; 2 – Фпр.; 3 – Флів.; 4 – МНМ; 5 – СВАб.; 6 – СД; 7 – Біг «Ялинка»; 8 – Біг 9м; 9 – ЧБ; – «нападники»; – «пасуючі»; – «ліберо».

Поряд з цим, у волейболісток «нападників», на відміну від спортсменок інших амплу, особливий акцент робився на розвиток швидкісної витривалості, у волейболісток «пасуючих» – на розвиток гнучкості, сили, у «ліберо» – на розвиток швидкості та координаційних здібностей. Як

результат такого диференціювання у спортсменок відповідних амплуа виявилось істотне переважання приросту рівня саме цих фізичних якостей.

У «нападників» швидкісна витривалість підвищилася на 8,4%, тоді як у «пасуючих» і «ліберо» відповідно на 3,7% та 3,5%.

У «пасуючих» відзначається досить істотне переважання приросту гнучкості в тесті «нахил вперед» на 36,4%, тоді як у «нападників» і «ліберо» відповідно на 26,7% та 16,0% та сили на 15,1%, тоді як у «нападників» і «ліберо» на 7,2% і 3,4%. Аналогічна ситуація спостерігається і у волейболісток амплуа «ліберо». У зв'язку із запланованим і реалізованим акцентом на розвиток швидкості і координаційних здібностей, у волейболісток «ліберо» відзначається переважання приросту в показнику «біг 9м» підвищення на 12,7%, у «нападників» і «пасуючих» всього відповідно на 8,6% і 5,2%).

**ВИСНОВКИ.** Таким чином, педагогічний експеримент показав, що процес фізичної підготовки, диференційований у відповідність з ігровою спеціалізацією волейболісток, більш ефективний, ніж традиційна побудова підготовки, регламентована програмою для ДЮСШ. Побудова процесу фізичної підготовки юних волейболісток при обліку таких чинників, як вікові сенситивні періоди розвитку окремих фізичних якостей, схильність до певного виду роботи, що обумовлює ігрове амплуа, забезпечує оптимізацію і більш гнучке управління процесом розвитку фізичної і технічної підготовки і сприяє підвищенню їхнього рівня.

**ПЕРСПЕКТИВИ.** Подальше дослідження передбачається проводити в напрямку розширення вікових меж спортсменок, які займаються волейболом.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
2. Волков Е.П. Особенности планирования развития скоростно-силовых способностей волейболистов на этапе начальной подготовки к соревновательной деятельности // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2001. – № 2. – С. 22-28.
3. Клещев Ю.Н. Юный волейболист /Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 231 с.
4. Кудряшов Е.В. Контроль за уровнем быстроты и скоростно-силовых качеств у волейболисток различной квалификации // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2002. – № 5. – С. 27-31.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
6. Носко Н.А. Управление процессом совершенствования технического мастерства волейболистов с учетом возрастных особенностей формирования двигательных навыков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 1999. – №17. – С. 43-49.34.
7. Терещук О.В., Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: напрямок-індивідуалізація // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. Ермакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2002. – № 12. – С. 13-19.
8. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / Александр Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

УДК 378.091.12.013.3-051:796

**Карлюк Р.П.**

**Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна»**

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ПАРАДИГМИ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

У статті зазначено, що з позицій сьогодення одним з пріоритетних соціальних завдань нашої держави є трансформація сфери вищої фізкультурної освіти відповідно до світових тенденцій у цій галузі і до вимог сучасного ринку зайнятості населення. Зміна соціокультурної й економічної ситуації, зміна освітніх і наукових парадигм на сучасному етапі розвитку суспільства спричинили необхідність переосмислення функціонального призначення фізичної культури у формуванні особистості, її світогляду, розвитку адаптивних здібностей. Це, у свою чергу, призвело до зміни змісту вищої фізкультурної освіти, спрямованого на вирішення нових освітніх завдань підготовки майбутніх учителів фізичної культури, пов'язаних зі здоров'ям збережувальною діяльністю.