



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 11 (93) 17

ЗМІСТ 11 (93) 2017

1.	Аникеєнко Л. В. ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ МОТИВАЦИИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	5
2.	Афанасьев С. М., Майкова Т. В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ, ПОБУДОВАНОЇ НА ПІДҐРУНТІ ОСТЕОГЕННОЇ КОНЦЕПЦІЇ РОЗВИТКУ ЗАХВОРЮВАННЯ.....	8
3.	Бала Т. М., Костюк А. В. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 5–6-ТИ РОКІВ.....	13
4.	Березкіна О. О., Височина О. А. МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВУЗУ.....	17
5.	Босько В. М. ДИНАМІКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ КРОЛЕМ НА ГРУДЯХ ТА НА СПИНІ ДІТЕЙ З НАСЛІДКАМИ ДЦП ПІД ВПЛИВОМ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ.....	21
6.	Випасняк І. П., Шанковський А. З. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ З НОРМАЛЬНОЮ ПОСТАВОЮ ТА РІЗНИМ РІВНЕМ СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ.....	24
7.	Гогоць В. Д., Власенко Н. В. ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	28
8.	Градусов В. О., Кузьминчук А. П. ДОСЛІДЖЕННЯ МІРИ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	31
9.	Градусова Н. В., Кузьменко Н. В. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	35
10.	Гриб А. І., Коритко З. І. СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ.....	38
11.	Дудорова Л. Ю., Волошина О. В. ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ.....	42
12.	Иванюта Н. В. ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	46
13.	Кожанова О. С., Чекмарьова В. В., Цикоза Е. В. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПЕРЕСУВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШИХ КЛАСІВ.....	49
14.	Корюкаєв М. М., Масалкін М. Г. ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ.....	52
15.	Крилов А. Г. ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТІВ 14-15 РОКІВ.....	55
16.	Лупало О. В., Сосненко Є. П. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК УЧБОВА ДИСЦИПЛІНА: СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ.....	57
17.	Майструк М. І. ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ХВОРИХ НА ХРОНІЧНЕ ОБСТРУКТИВНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ ЛЕГЕНЬ.....	62
18.	Мартинов Ю. О. ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗНАТЬ З БОРТЬБИ САМБО НА ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ.....	67
19.	Масалкін М. Г., Корюкаєв М. М. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БОРЦІВ-ДЗЮДОЇСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	70
20.	Остапова О. О., Остапов А. В., Гордієнко О. В. СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВИПУСКНИКА ТЕХНІЧНОГО ВУЗУ ЯК ПРЕДМЕТ ТЕОРЕТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	73
21.	Присяжнюк С. І., Канищевський С. М., Краснов В. П. ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВІЗ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ.....	77
22.	Приймаков А. А., Ежи Ейдер Мазурок Н. С., Коленков А. В. АКТИВНОСТЬ И ВЗАИМОСВЯЗИ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПРИ УПРАВЛЕНИИ ЦИКЛИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЕМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ.....	83
23.	Пруднікова М. С. АСПЕКТИ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	87
24.	Радченко Л. О. КУЛЬТУРНО-ОСВІТНЯ СКЛАДОВА СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ: ЗМІСТ ТА НАПОВНЕНІСТЬ.....	91
25.	Рідковець Т. Г., Білий В. В. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЕСЕНЦІАЛЬНІЙ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПЕРТЕНЗІЇ.....	93
26.	Ріпак М. О. СТАВЛЕННЯ ДОРОСЛИХ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	98
27.	Сапрун С. Т., Корнієнко С. М. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ.....	102
28.	Сиротинская Е. К., Соболенко А. И. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ... ..	106
29.	Соболенко А. И., Сиротинская Е. К. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ БОРЬБЕ ДЗЮДО.....	109
30.	Стадник В. В., Череповська О. А., Заліско О. К., Бражник О. Є. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ У ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ.....	112

6. Жданова О. Участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення / О. Жданова, Т. Господарчук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2008. – С. 169-173.

7. Збірник «Україна спортивна – 2015» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dmsu.gov.ua/index/ua/material/26806> (дата звернення 11.10.2016).

8. Лисюк С. Дослідження мотивів та інтересів жінок першого зрілого віку, які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями / Сергій Лисюк, Сергій Кулібаба, Ірина Лисак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць Вінницького держ. пед. у-ту ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2015. – Вип. 19. – Т. 1. – С. 274-279.

9. Мельник Д. Ю. Физическая активность в фитнесе для укрепления здоровья женщин / Д. Ю. Мельник // Теория и практика физической культуры. – 1999. – С. 33-39.

10. Мильнер Е. Г. Оздоровительная тренировка: от теории к практике / Е. Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – 1996. – С. 54-59.

11. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

12. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури / Н. О. Прокопенко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 264-269.

13. Ріпак М. Стан та проблеми залучення жінок до рухової активності / М. Ріпак // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Л., 2017. – Вип. 21, т. 4. – С. 117.

14. Сорокіна С. О. Мотиваційна зацікавленість жінок 30-50 річного віку до занять оздоровчими вправами / С.О. Сорокіна, Т. І. Кудряшова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – № 6. – 2011. – С. 3.

15. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викл. і студ. / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

16. Федоренко І. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті, 1998. – №1. – С. 5-12.

17. Черниш Н. Соціологія. Курс лекцій. – Л.: ЛБА, 1998. – 362 с.

18. Developing Effective Physical Activity Programs / By L. Ransdell, M. Dinger, J. Huberty, K. Miller. – Human kinetics, 2009. – 216 p.

19. Fitness After 50. / W. Ettinger, B. Wright, S. N. Blair. – Human kinetics, 2006. – 256 p.

20. Walter C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun / C. Walter. – Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.

Сапрун С. Т., Корнієнко С. М.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

Мета дослідження полягала в науковому обґрунтуванні методики формування технічної підготовленості дітей підліткового віку на секційних заняттях з волейболу. У статті охарактеризовано основи технічної підготовки волейболістів різної кваліфікації на основі вивчення програмно-нормативних аспектів технічної підготовленості юних волейболістів, показників технічної підготовленості під час змагальної діяльності, вікових особливостей технічної підготовки волейболістів, та деталізовано класифікацію техніки гри у волейбол. Для достовірності показників було проведено констатувальний експеримент з метою визначення окремих показників технічної підготовленості учнів ДЮСШ Тернопільської області та виявлено і математично обґрунтовано базові характеристики технічної підготовленості волейболістів за якими можна створювати модельні характеристики підготовки юних волейболісток масових розрядів, індивідуальні орієнтовні нормативи для різних вікових груп, оцінювання та контроль технічної підготовленості на різних етапах підготовки, періодах навчально-тренувального процесу. Обґрунтовано методику формування технічної підготовленості дітей підліткового віку. Розроблені тести та показники технічної підготовленості, які можна рекомендувати тренерам-викладач ДЮСШ, вчителям фізичної культури у школі для активного використання з метою удосконалення та формування технічної підготовленості та майстерності юних волейболістів, активної популяризації волейболу серед дітей підліткового віку.

Ключові слова: технічна підготовленість, волейболісти, підготовка, секційні заняття, методика, діти підліткового віку.

Сапрун Станіслав Теодозієвич. Методика формування технічної підготовленості дітей підліткового віку на секційних заняттях з волейболу. Цель исследования заключалась в научном обосновании методики формирования технической подготовленности детей подросткового возраста на секционных занятиях по волейболу. В статье охарактеризованы основы технической подготовки волейболистов различной квалификации на основе изучения программно-нормативных аспектов технической подготовленности юных волейболистов, показателей технической подготовленности во время соревновательной деятельности, возрастных особенностей технической подготовки волейболистов, и детализировано классификацию техники игры в волейбол. Для достоверности показателей был проведен констатирующий эксперимент с целью определения отдельных показателей технической подготовленности учащихся ДЮСШ Тернопольской области и выявлены и математически

обоснованно базовые характеристики технической подготовленности волейболистов по которым можно создавать модельные характеристики подготовки юных волейболисток массовых разрядов, индивидуальные ориентировочные нормативы для разных возрастных групп, оценки и контроль технической подготовленности на разных этапах подготовки, периодах учебно-тренировочного процесса. Обоснованно методики формирования технической подготовленности детей подросткового возраста. Разработанные тесты и показатели технической подготовленности, которые можно рекомендовать тренерам-преподавателям ДЮСШ, учителям физической культуры в школе для активного использования в целях совершенствования и формирования технической подготовленности и мастерства юных волейболистов, активной популяризации волейбола среди детей подросткового возраста.

Ключевые слова: техническая подготовленность, волейболисты, подготовка, секционные занятия, методика, дети подросткового возраста.

Saprun Stanislav Teodoziyovych. Methodology of developing the technical training of teenagers during the volleyball classes. The purpose of the research is to provide scientific substantiation of the methodology of developing the technical training of teenagers during the volleyball classes. The article describes the basics of the technical training of volleyball players of different qualifications on the basis of studying the standards of the technical training of young volleyball players, indicators of technical training during the competitive activities, age characteristics of the technical training of volleyball players. The classification of the volleyball technique game is analysed as well. For the reliability of the indicators, a confirmatory experiment was conducted in order to determine the individual indicators of the technical training of the students of Children's and Youth Sport School in Ternopil region. The basic characteristics of the technical training of the volleyball players were identified and mathematically proved, on which it is possible to create the model characteristics of the training of young volleyball players of mass grades, individual reference standards for different age groups, evaluation and control of the technical training at different stages and periods of the training process. The methodology of developing of the technical training of teenagers is clarified. The tests and indicators of the technical training can be recommended to educators of Children's and Youth Sport School, teachers of physical culture at schools which are developed in order to improve the technical training process; to form the specific technical skills of young volleyball players; to promote the popularity of volleyball among teenagers.

Key words: technical training, volleyball players, training process, classes, methodology, teenagers.

Постановка проблеми. Незважаючи на значні успіхи теорії і методики волейболу, у теперішній час не вичерпані всі можливі резерви підготовки волейболістів масових розрядів (Д. Морван, Н.А. Беляєв, С.С. Єрмаков, А.Н. Лапутін). Одним із таких резервів є удосконалення методики технічної та фізичної підготовки спортсменів. У цій сфері знань, на жаль, усе ще залишається ряд невирішених проблем. До них, зокрема, можна віднести такі проблеми, як розробка і моделювання раціональних варіантів техніки, підвищення ефективності засобів і методів технічної підготовки та деякі інші [1, 3, 7].

Однак, найважливішою у підвищенні якості навчально-тренувального процесу є, на наш погляд, проблема поєданого удосконалення технічної та фізичної підготовки юних волейболістів. Останні зміни правил змагань у волейболі обумовлюють значну інтенсифікацію гри, яка вимагає від гравців вміння ефективно виконувати техніко-тактичні прийоми в умовах, що швидко змінюються, у ситуаціях ліміту простору і часу, протистояння з боку суперників (Правил змагань з волейболу, 2013; Е.Ю. Дорошенко, 2013; Т.В. Глебо, 2008; В.В. Рижарев, 2009; І.Д. Фіксалов, 2010; А.С. Ровний, 2013) [2, 5, 8]. Ці зміни спонукають спортсменів розширювати діапазон техніко-тактичних дій та підтримувати високу інтенсивність змагальної діяльності впродовж всієї гри. Сучасні тенденції розвитку волейболу висувують значно вищі вимоги до формування та вдосконалення прийомів техніки гри та фізичної підготовленості гравців не тільки високої кваліфікації, але й до юних волейболістів, починаючи з етапу початкової підготовки, оскільки недостатній їх рівень негативно позначається як на оволодінні техніко-тактичною майстерністю в майбутньому, так і на ефективності змагальної діяльності [10].

У наукових дослідженнях розглядаються різні підходи до формування техніки гри у юних волейболістів, зокрема Т.В. Глебо (2008) вивчала особливості розвитку функціональних можливостей сенсорних систем; Ю.Д. Железняк (2012) визначив структуру становлення навичок гри у волейболі; О.С. Дегтярова (2008) запропоновано застосування комплексу рухливих ігор; А.В. Бурцев (2011) сформував просторово-часові орієнтації волейболістів при виконанні технічних прийомів на основі екстраполяції рухових дій; Ю.М. Макаров (2013) здійснював навчання з поєднання психічних, інтелектуальних та моторних компонентів. Ряд науковців Т.В. Павлова (2011), Ю.Д. Железняк, Д. Нестеровський (2013) та інші вважають, що фізична підготовленість юних волейболістів створює передумови для вирішення завдань технічної підготовленості й обумовлює, разом з іншими сторонами підготовки, загальний підйом функціональних можливостей організму спортсмена, усебічний розвиток його рухових якостей і набуття навичок, необхідних як у спорті, так і в життєвій практиці [4, 6, 9, 10].

З огляду на викладене, розробка даного напрямку досліджень є актуальною проблемою сучасної теорії і методики тренування у волейболі. Розвиток цієї області знань відкриває нові перспективи в практичному плані підготовки юних волейболістів

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Під спортивною технікою варто розуміти сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне рішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань [1, 3]. Технічна підготовленість – ступінь освоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту й спрямованої на досягнення високих спортивних результатів. Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а варто представляти як складову частину єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно взаємозалежні з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, у якій виконується спортивна дія [7-10].

Розвиток тактики спорту, зміна правил змагань, спортивного інвентарю тощо помітно впливають на зміст технічної підготовленості спортсменів. На розвиток спортивної техніки особливо вплинули результати наукових досліджень в області

керування рухами технічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту. Безліч нових варіантів спортивної техніки, ефективних прийомів і дій є наслідком спільної роботи тренерів і обдарованих спортсменів.

У структурі технічної підготовленості дуже важливо виділяти базові й додаткові рухи. Базові рухи й дії становлять основу технічної оснащеності даного виду спорту. Без них неможлива ефективна змагальна боротьба з дотриманням існуючих правил. Освоєння базових рухів є обов'язковим для спортсмена, що спеціалізується в тому або іншому виді спорту. Додаткові рухи й дії – це другорядні рухи й дії, елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їхніми індивідуальними особливостями. Саме ці додаткові рухи й дії багато в чому формують індивідуальну технічну манеру, стиль спортсмена [1, 5, 7].

Мета дослідження полягала в науковому обґрунтуванні методики формування технічної підготовленості дітей підліткового віку на секційних заняттях з волейболу.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати сучасний стан проблеми формування елементів технічної підготовленості дітей підліткового віку на секційних заняттях з волейболу.

2. Охарактеризувати основи технічної підготовки волейболістів різної кваліфікації.

3. Експериментально обґрунтувати методики формування технічної підготовленості дітей підліткового віку.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, констатувальний експеримент.

Експериментальне дослідження полягало у визначенні окремих показників технічної підготовленості:

- передачі м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 сек., кількість;
- передачі м'яча двома руками зверху над собою за 30 сек., кількість;
- передачі м'яча двома руками знизу над собою за 30 сек., кількість;
- метання тенісного м'яча через сітку на передню лінію з місця, кількість (10 спроб);
- метання тенісного м'яча через сітку на задню лінію з місця, кількість (10 спроб);
- верхня пряма подача в поле (10 спроб);
- нападаючий удар по зонах (10 спроб);
- блокування біля сітки (10 спроб).

Обробка результатів, отриманих у процесі дослідження, проводилась методами математичної статистики за такими показниками: середня арифметична, середнє квадратичне відхилення, стандартна похибка середнього арифметичного.

Для удосконалення методики формування технічної підготовленості волейболістів на секційних заняттях з волейболу з вихованцями ДЮСШ Тернопільської області проводився констатувальний експеримент. Проаналізовано проведення навчально-тренувального процесу підготовки юних волейболістів Тернопільської області, зокрема Обласної дитячо-юнацької спортивної школи та Терехівлянської дитячо-юнацької спортивної школи. Загальна кількість задіяних учасників – 39.

Аналіз отриманих результатів. Технічна підготовленість спортсменів є практично ключовим показником ефективності навчально-тренувальної діяльності, успішної реалізації змагальної діяльності та перспективності майбутніх секційних занять з волейболу. Навчальна програма з волейболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю містить лише нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здібностей волейболістів різних вікових груп, а от щодо показників саме технічної підготовленості немає жодних конкретних показників для учнів різного віку та кваліфікації. Є лише рекомендації щодо використання в певних вікових періодах окремих тестових завдань.

Як показник цього рівня в нашому дослідженні юні волейболістки 2000 – 2005 р.н., вихованки ДЮСШ Тернопільської області виконували певні технічні елементи з точною реєстрацією успішності з метою визначення рівня технічної підготовленості волейболісток.

В табл. 1 подано узагальнені показники технічної підготовленості волейболісток Тернопільської області, а саме за результатами тестування отримані результати за якими волейболістки ОДЮСШ 2000/2001 р.н. значно перевершили дівчаток 2004/2005 р.н., що звичайно пояснюється віком спортсменок та їх кваліфікацією, а також технічною майстерністю, проте дані показники є достовірними та інформативними для вдалого планування та реалізації навчально-тренувального процесу юних волейболісток.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників технічної підготовленості спортсменок Тернопільської області

статистичні дані	передачі м'яча в стіну	передачі м'яча двома руками зверху	передачі м'яча двома руками знизу	метання тенісного м'яча через сітку на передню лінію	метання тенісного м'яча через сітку на задню лінію	верхня пряма подача	нападаючий удар	блокування біля сітки
ОДЮСШ, 2004/2005 р.н.								
S	19,66	39,58	32,58	7,75	6,16	6,5	5,16	5,5
σ	1,84	3,42	2,81	0,82	1,06	0,95	0,68	0,76
M	0,55	1,03	0,84	0,25	0,32	0,28	0,2	0,23
ОДЮСШ, 2000/2001 р.н.								
S	25,07	52,57	48,42	8,57	7,78	8	8,28	7,92
σ	4,16	4,73	5,4	0,97	1,01	0,84	1,09	0,79
M	1,15	1,31	1,49	0,27	0,28	0,23	0,3	0,22

Теребовлянська ДЮСШ, 2000/2004 р.н.								
S	20,23	35,69	35,3	6,92	6,53	6,38	6,84	8,3
δ	2,51	6,09	4,49	1,14	1,08	1,27	1,02	0,82
M	0,72	1,75	1,29	0,32	0,31	0,36	0,29	0,23

Аналізуючи показники тестування волейболісток ДЮСШ Тернопільської області виникає складність із порівнянням отриманих даних із модельними характеристиками технічної підготовленості або ж орієнтовними нормативами для оцінки технічної підготовленості спортсменок. Використовуючи вищезгадані тести можна з високою інформативністю отримати показники технічної підготовленості, але для цього варто розробити індивідуальні орієнтовні нормативи для різних вікових груп (зокрема підліткового віку), як для хлопчиків так і для дівчаток. Тестування для визначення результатів технічної підготовленості може бути використаним для оцінки та контролю на різних етапах підготовки, різних періодах навчально-тренувального процесу тощо. Отримані експериментальні дані підтверджують високу достовірність отриманих даних, зокрема показники технічної підготовленості повинні чітко відстежуватися як й інші сторони підготовленості (загальнофізична, спеціальна, психологічна, тактична).

Надзвичайно складно чітко та конкретно визначити рівень технічної підготовленості та технічної майстерності волейболістів, адже саме під терміном «технічна майстерність» мається на увазі досконалість рухової навички і всі ті процеси, які беруть участь у регулюванні й управлінні довільними рухами, забезпечуючи їх високу ефективність виконання (це може бути відносним та мати суб'єктивний характер). Проте, для опанування основ технічної підготовленості варто розмежовувати за роками та етапами підготовки окремі елементи (техніка нападу та захисту), що вивчаються вихованцями в ДЮСШ. Складність тренувальних завдань також повинна відповідати наявним здібностям дітей в даній навчально-тренувальній групі. Суворі послідовність вивчення елементів техніки гри у волейбол (подачі, передачі, удари, прийоми м'ячів та блокування) повинна забезпечувати поступовість та систематичність при формуванні технічної майстерності юних волейболістів.

Висновок. Аналіз інформаційних джерел з волейболу та вивчення практичного досвіду тренерів з волейболу, виявив відсутність науково обґрунтованої методики навчання і формування елементів технічної підготовленості дітей підліткового віку на секційних заняттях з волейболу юних спортсменів. За результатами констатувального експерименту обґрунтовано методику формування технічної підготовленості дітей підліткового віку, а саме: виявлено і математично обґрунтовано базові характеристики технічної підготовленості волейболістів за якими можна створювати модельні характеристики підготовки юних волейболісток масових розрядів, індивідуальні орієнтовні нормативи для різних вікових груп (зокрема підліткового віку), як для хлопчиків так і для дівчаток, оцінювання та контроль технічної підготовленості на різних етапах підготовки, періодах навчально-тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення вищеперерахованих тестів і показників технічної підготовленості та їх використання в тренувальному процесі тренерами-викладачами ДЮСШ.

Література

1. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Олимпия-Пресс, 2007. – 56 с.
2. Боднарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Боднарчук. – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.
3. Вертель О.В. Вплив навантажень швидкісно-силової направленості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10-14 років: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 „Олімпійський та професійний спорт” / Олександр Васильович Вертель; Харківська державна академія фізичної культури – Харків. – 2008. – 21 с.
4. Волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціаліз. дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спорт. майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спорт. профілю / підгот. В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула. – К. 2009. – 140 с.
5. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
6. Волейбол: учебник для вузов / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
7. Ковальчук А.А. Формування елементів техніки гри у волейбол з використанням спеціальних тренажерних пристроїв у фізичному вихованні студенток: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Андрій Андрійович Ковальчук; Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського – Дніпро. – 2017. – 21 с.
8. Муаяд К.М. Маклоуф. Формування елементів техніки гри у волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 „Олімпійський та професійний спорт” / Муаяд К.М. Маклоуф; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.
9. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
10. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.
11. Beljaev A.V. Obuchenie tehnike igry v volejbol i ee sovershenstvovanie. Olimpija-Press, 2007. – 56 s.
12. Bodnarchuk A.P. periodizacija sportivnoj trenirovki / A.P. Bodnarchuk. – K.: Olimp. lit., 2005. – 304 s.
13. Vertel' O.V. Vpliv navantazhen' shvidkisno-silovoї napravlenosti na formuvannja tehniko-taktichnoї pidgotovlenosti junih volejbolistiv 10-14 rokiv: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vohovannja i sportu : spec. 24.00.01 „Olimpijs'kij ta profesijnij sport” / Oleksandr Vasil'ovich Vertel'; Harkiv's'ka derzhavna akademija fizichnoї kul'turi – Harkiv. – 2008. – 21 s.

14. Volejbol: navchal'na programa dlja ditjacho-junac'kih sport. shkil, specializ. ditjacho-junac'kih shkil olimpijs'kogo rezervu, shkil vishhoї sport. majsternosti ta specializovanih navchal'nih zakladiv sport. profilju / pidgot. V.V. Turov'skij, M.O. Nosko, O.V. Osadchij, S.V. Garkusha, L.V. Zhula. – K. 2009. – 140 s.

15. Volejbol: navchal'no-metodichnij posibnik / T.A. Tuchins'ka, Є.V. Rudenko. – Cherkasi: ChNU imeni Bogdana Hmel'nic'kogo, 2014. – 76 s.

16. Volejbol: uchebnik dlja vuzov / pod obshh. red. A.V. Beljaeva, M.V. Savina – 3-e izd., pererab. i dop. M.: Fizkul'tura i sport, 2006. – 360 s.

17. Koval'chuk A.A. Formuvannja elementiv tehniki gri u volejbol z vikoristannjam special'nih trenazhernih pristroiv u fizichnomu vihovanni studentok: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu : spec. 24.00.02 „Fizichna kul'tura, fizichne vihovannja riznih grup naseleння” / Andrij Andrijovich Koval'chuk; Vinic'kij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni M. Kocjubins'kogo – Dnipro. – 2017. – 21 s.

18. Muajad K.M. Maklouf. Formuvannja elementiv tehniki gri u volejbolistiv z urahuvannjam rivnja rozvitku fizichnih jakostej na etapi pochatkovoї pidgotovki: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu : spec. 24.00.01 „Olimpijs'kij ta profesijnij sport” / Muajad K.M. Maklouf; Dnipropetrov'skij derzhavnij institut fizichnoї kul'turi i sportu. – Dnipropetrov's'k, 2014. – 20 s.

19. Tumanjan G.S. Strategija podgotovki chempionov: nastol'naja kniga trenera / G.S. Tumanjan. – M. : Sovetskij sport, 2006. – 494 s.

20. Furmanov A.G. Podgotovka volejbolistiv / A.G. Furmanov. – Minsk: MET, 2007. – 329 s.

Сиротинская Е. К., Соболенко А. И.

*Национальный Технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского*

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Сиротинська Е. К., Соболенко А. И. В статтє рассмотрєны современнєе физкультурно-оздоровительнєе технологи в системе физическогo воспитания студєнтов высших учебнєх заведєний и обосновано их использование. Охарактеризованы физкультурно-оздоровительнєе программы, которєе являются практичєским проявлєнием физкультурно-оздоровительнєх технологий в физическом воспитании.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительнєе технологи, физическогo воспитание, студєнты.

Сиротинська О. К., Соболенко А. І. Особливості використання фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ. У статті розглянуто сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів та обґрунтовано їх використання. Охарактеризовано фізкультурно-оздоровчі програми, які є практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, фізичне виховання, студенти.

Syrotynskaya E. K., Sobolenko A. I. Features of the use of physical culture and health technologies in the process of physical education of students of higher educational institutions. The article considers modern physical culture and health technologies in the system of physical education of students of higher educational institutions and their use is substantiated. Physical fitness programs are described, which are a practical manifestation of physical fitness and fitness in physical education.

Today, the role of physical education in shaping the health of young people is underestimated. Most of its chronically does not satisfy its specific biological need for motor activity. Not only is there a fashion for health and physical perfection, a cult of health, but also social and economic incentives that can form an active attitude towards one's own and public health are not developed. Health occupies the fourth place on the scale of vital values of the adult population of Ukraine. It became a vital necessity of every person. Faith in solid social guarantees of society has led to the loss of our citizens fear of the possibility of illness. Man does not feel like a masters of his own health, he transfers responsibility for its preservation and strengthening to the health care system, does not realize that health is not the result of the received medical services, but the achievement of one's own lifestyle. This social aspect of health should be understood by students in the process of physical education in universities.

Therefore, to increase their motor activity, improve physical fitness at the present stage of development of society, search for new approaches, means and technologies is relevant.

Key words: physical culture and health technologies, physical education, students.

Изложение проблемы. Сегодня недооценивается роль физического воспитания в формировании здоровья молодежи, большинство ее хронически не удовлетворяет своей видовой биологической потребности в двигательной активности. Отсутствует не только мода на здоровье и физическое совершенство, культ здоровья, но и не разработаны социально-экономические стимулы, способные формировать активное отношение каждого к своему здоровью. Здоровье занимает четвертое место в шкале жизненных ценностей взрослого населения Украины. Только 11% студентов относят здоровье-сбережения и укрепления здоровья к обязательным компонентам своего благополучия. Это стало жизненной необходимостью каждого человека. Вера в твердые социальные гарантии общества привела к потере у наших детей страха перед возможностью заболеть. Человек не чувствует себя хозяином собственного здоровья, ответственность за его