

7. Vilchkovskyy, E S. (2002), "Professional orientation of training in physical education", *Zbirnyk naukovykh prac of Pedagogical Sciences of Kharkov, Ukraine*. pp. 301-309.
8. Grinchenko, I. B. (2011), "Training future teachers of physical education in the new environment", *Journal Higher education Ukraine: theoretical and scientific-methodical*. - KV: gnosis, Ext. 3. – Vol. 7, pp. 84-93.
9. Grinchenko, I. B. (2012), "Training future teachers of physical education in Europe and Ukraine", *Problems of modern teacher education: Coll. articles*. - Yalta: RIO CHP. – Vol. 35, pp. 176-184.
10. Danylo, M. T (2000), "Motivational-value treatment of future teachers of physical education for professional careers", *Kharkiv. Ukraine*. no.2, pp.46-50.
11. Serhiychko, L. P. (2003), "Innovative content specialists training system of physical education and sport" *Sports Bulletin Dniiper*. no. 3-4 pp. 22-23.
12. Ovcharuk, O. V. (2004), "Development competency approach: strategic objectives of the international community", *Competence approach in modern education*. Kyiv, Ukraine. pp. 7-24.

УДК 796.325

Вознюк В.Л., Зазуляк І.Б.
Рівненський державний гуманітарний університет,
Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка

ВПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ З ОБТЯЖЕННЯМИ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЮНИХ ГРАВЦІВ В ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ

У даній статті розглянуто процес підготовки гравців пляжного волейболу в сучасних умовах, досліджено вплив різних засобів тренування на технічні та фізичні можливості волейболістів. Метою дослідження було підібрати ефективні засоби підготовки, які сприяють підвищенню ефективності змагальної діяльності юних спортсменів з пляжного волейболу. Авторами була розроблена перспективна методика тренування: комплекс вправ з обтяженнями за коловою системою, яка показала високу ефективність на практиці. Це підтвердилося в достовірних змінах технічних показників, які характеризують техніку ігрових прийомів, що відбулися внаслідок упровадження у навчально-тренувальний процес пляжних волейболістів спеціальних засобів з обтяженнями.

Ключові слова: пляжний волейбол, тренування, спортсмени, засоби підготовки, методика.

Вознюк В.Л., Зазуляк І.Б. Внедрение специальных упражнений с отягощениями в тренировочный процесс юных игроков в пляжный волейбол. В данной статье рассмотрен процесс подготовки игроков пляжного волейбола в современных условиях, исследовано влияние различных средств тренировки на технические и физические возможности волейболистов. Целью исследования было подобрать эффективные средства подготовки, которые способствуют повышению эффективности соревновательной деятельности юных спортсменов по пляжному волейболу. Авторами была разработана перспективная методика тренировки: комплекс упражнений с отягощениями по круговой системе, которая показала высокую эффективность на практике. Это подтвердилось в достоверных изменениях технических показателей, характеризующих технику игровых приемов, которые явились следствием внедрения в учебно-тренировочный процесс пляжных волейболистов специальных средств с отягощениями.

Ключевые слова: пляжный волейбол, тренировка, спортсмены, средства подготовки, методика.

Voznyuk V., Zazuljak I. Implementation of special tools with weights in the training process of beach volleyballs' young players. Preparation of volleyball players at the present stage - a difficult and long training process. Science thoroughly studies: the development of motor skills, basic methods of physical training, special endurance, physical fitness and patterns of physical qualities, but there is lack of specific methodological recommendations on improving technology for volleyball, dropped, its analysis and evaluation at various stages of preparation. In this context, the question of a more detailed study of the preparation process, the use of special tools and methods with age-athletes. This will make it possible to achieve high athletic performance. The aim of our study is to justify the means training that enhance the efficiency of competitive activity of young athletes in beach volleyball. To disclose the subject used the following methods: analysis of scientific and methodological literature, teacher observations, methods of tests, methods of mathematical statistics. Having analyzed the methodological literature, we developed a group of tools aimed at the development of special physical qualities of volleyball that we believe will improve the technical readiness and positive impact on competitive activities. In addition, they have been offered a promising technique training: an exercise with weights on a circular system (throwing medicine ball with both hands on the chest, because of the head with one hand, transfer printed on top of a ball, transfer partner over the net and without; outleap on the block with a burden on his feet, outleap to block the transfer of medicine ball partner, etc.), which showed high efficiency in practice. This is reflected in significant changes of technical parameters that characterize the technology and gaming devices to be due to the introduction in the training process of beach volleyball players special means of weights.

Key words: beach volleyball, training, athletes, training facilities, methodology.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Необхідність нашого дослідження пояснюється насамперед стрімким розвитком пляжного волейболу у багатьох країнах різних континентів, розширенням програми європейських і світових чемпіонатів, неухильним збільшенням призового фонду турнірів, загостренням спортивної конкуренції на міжнародній арені, що сприяє підвищенню рівня майстерності гравців і росту видовищності та популярності гри [1,5]. На даний час тренери, спортсмени, фахівці в галузі пляжного волейболу відчувають значний дефіцит у науково-теоретичному та науково-методичному забезпеченні процесу підготовки спортсменів високого класу. Це пов'язано, в

першу чергу, зі специфікою навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Процес підготовки гравців пляжного волейболу в сучасних умовах вимагає обґрунтування, розробки та впровадження нових перспективних технологій та методик, комплексного вивчення проблем підготовки на основі аналітичних підходів при певній ролі специфіки змагальної діяльності. **Аналіз останніх досліджень і публікацій** Особливості організації та методики проведення тренувальних занять з пляжного волейболу розкриваються в дослідженнях: Стефана Хемберга, Атанасиоса Папагеоргиу (2004р), Костюкова В.В., Чеснокова Ю.Б., Тимохіна А.В. (1997р), Рудковской Э.В. (2007р), Беляєва А.В., Булькіна Л.В. (2007р), Железняк Ю.Д. (2001р) та ін. Зокрема Костюков В.В. у своїй праці (1997р) висвітлює сучасні погляди на пляжний волейбол, тенденції його розвитку, організації та проведення тренувань і змагань. Він звертає увагу на врахування і використання різних особливостей гри, що дають можливість волейболістам ефективно діяти на ігровому полі в складних ситуаціях і допускати менше помилок [5]. Теоретико-методичний аналіз проблем вдосконалення системи технічної підготовки спортсменів у пляжному волейболі дослідив Ю.А. Горчанюк (2003р.) [3]. Вивчення літературних джерел [1; 2; 6] засвідчує, що у пляжному волейболі досить важливим моментом процесу тренування є спрямованість на індивідуальний підхід. Весь процес тренування передбачає використання періодизації підготовки та диференціювання занять [8]. Однак в останні роки дослідженню проблем оптимального підбору засобів фізичної та технічної підготовки для спортсменів у пляжному волейболі надається недостатня увага. Вищесказане підкреслює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження - обґрунтувати засоби підготовки, які сприяють підвищенню ефективності змагальної діяльності спортсменів з пляжного волейболу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо процесу спортивної підготовки.
2. Розкрити значущість технічної та фізичної підготовки спортсменів пляжного волейболу.
3. Розробити ефективні засоби тренування гравців у пляжний волейбол.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні **методи**: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи тестових завдань, методи математичної статистики.

Таким чином, проблемою нашого дослідження є пошук шляхів вдосконалення підготовки волейболістів враховуючи специфіку гри у пляжний волейбол.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Ігрова діяльність у пляжному волейболі являє собою короткочасні навантаження максимальної потужності, що тривають в середньому 5-6 с і чергуються з паузами відпочинку тривалістю в середньому 16-18 с [5]. Активні фази гри в пляжному волейболі являють собою навантаження швидкісно-силової спрямованості. Тому в тренувальному процесі необхідно моделювати ситуації, розвиваючи переважно швидкісно-силові якості і витривалість [6]. Якщо взяти до уваги, що розміри майданчика в пляжному волейболі такі ж, як у класичному, а гравців всього двоє, то стає очевидною набагато більша відповідальність кожного гравця в пляжному волейболі за успішність індивідуальних і командних дій.

Особливості ігрової спортивної діяльності в пляжному волейболі висувають підвищені вимоги до універсальної ігрової підготовці спортсменів, які повинні добре подавати і приймати м'яч, виконувати передачі і нападаючі удари, блокувати і грати в захисті. Тобто можна сказати, що головна мета підготовки гравця в пляжному волейболі - це універсальність [6]. Створення раціональних програм фізичної підготовки, які в найбільшій мірі відповідають психофізичним особливостям, є актуальним завданням спеціальної підготовки юних спортсменів, які спеціалізуються в пляжному волейболі. При цьому, як показано в ряді робіт (Беляєв А.В., Горчанюк Ю., Мармор В.К., Рудковська Е.В.), стрибова підготовленість робить позитивний вплив на реалізацію техніко-тактичних можливостей волейболісток в змагальних умовах. У період статевого дозрівання розвиток організму супроводжується зміною, як морфологічних показників, так і психофункціональних можливостей, що в підсумку веде до змін структури рухових дій і формування ігрових навичок (Рудковська Е.В.).

Дослідженню спеціальної фізичної підготовленості волейболістів присвячено ряд робіт, які були спрямовані, як правило, на вивчення різних сторін підготовленості дорослих і юних спортсменів в класичному волейболі (А.В. Вертель, Ю.Н. Клещев). При спеціалізованій підготовці юних волейболістів особливо актуальною є проблема підвищення якості просторово-силової орієнтування, вдосконалення диференціації м'язових зусиль в різних ігрових ситуаціях (Ю.Д. Железняк). Підвищення рівня фізичної працездатності зводиться не тільки до розробки нових методів тренування, але і до пошуку раціональних методів розвитку фізичних якостей, які визначають результативність в обраному виді спорту (А.В. Беляєв).

Організація дослідження. Для визначення впливу різних засобів підготовки на технічні та фізичні можливості волейболістів нами було проведено педагогічний експеримент. Експеримент проводився в період з вересня 2014 року по травень 2015 року на базі ОДЮСШ м. Рівне. В експерименті взяло участь 24 спортсмени – початківці з відділень ПСМ пляжного волейболу. Вони були поділені на експериментальну і контрольну групи. Рівень фізичної та технічної підготовки гравців пляжного волейболу визначали за допомогою батареї тестів, яка складалася із п'яти тестових завдань для визначення рівня фізичної підготовленості: стрибки угору з місця, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, згинання розгинання рук за 10с, присідання на одній нозі за 20с, човниковий біг 10 x 5 м. (фізична підготовка) та п'яти тестових завдань на технічну підготовку: точність виконання подачі м'яча в зони 1,6,5; точність виконання передачі зверху; точність виконання передачі знизу у щит; точність виконання нападаючих ударів в зони 4 та 6. В кінці травня проходила фіксація отриманих даних, було проведено аналіз і узагальнення даних дослідження. Розроблена нами схема організації дослідження забезпечила своєчасність і чіткість вирішення поставлених завдань.

Результати дослідження. Проаналізувавши науково-методичну літературу, нами була розроблена група засобів спрямованих на розвиток спеціальних фізичних якостей волейболістів, що, на нашу думку, сприятиме покращенню технічної підготовленості і позитивно вплине на змагальну діяльність. Тренування у ЕГ групі проводились за такою методикою: комплекс вправ з обтяженнями за коловою системою (кидки набивного м'яча двома руками від грудей, із-за голови, однією рукою; передача набивного м'яча зверху над собою, передача партнеру через сітку та без; вистрибування на блок з обтяженням на ногах, вистрибування на блок з передачею набивного м'яча партнеру та ін.), а в КГ групі проводились тренування з подібними

вправами, але без обтяжень в другій частині основного тренування. Місце та умови проведення занять були для обох груп однаковими. В кінці експерименту, провівши тести для визначення рівня фізичної та технічної підготовки, ми отримали такі результати (таблиці 1, 2).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості волейболістів – початківців на початку експерименту

Досліджувані	Тести				
	«Човниковий біг» 10 x 5, с	Присідання на одній нозі за 20с, рази	Згинання-розгинання рук за 10с, рази	Піднімання тулуба протягом 30с, рази	Стрибки у висоту з місця, см
ЕГ	18,95±0,2	23± 0,5	19±0,4	18,5±0,3	49,7±4,5
КГ	15,96±0,3	16,1±0,9	15,5±0,3	15,3±0,5	53,7±2,1

Дані таблиці 1 свідчать, що в результаті проведення тестування фізичної підготовленості, фіксуються відмінності в обох групах, а саме: контрольна група в човниковому бігу переважає експериментальну на 18% ($t = 2,5$; $p < 0,05$). Досить суттєві зміни відбулися в присіданнях на одній нозі за 20с, 19% ($t = 2,1$; $p > 0,05$). Достовірними зрушеннями можна вважати також стрибки у висоту з місця 14% ($t = 2,5$; $p < 0,05$). В свою чергу експериментальна група переважає контрольну у таких тестах: згинання розгинання рук за 10с на 23% ($t = 7,3$; $p < 0,001$), піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с на 24% ($t = 8,6$; $p < 0,001$).

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості волейболістів – початківців в кінці експерименту

Досліджувані	Тести				
	Подачі м'яча 1,6,5 зони, 3 спроби	Передачі зверху (10раз)	Передачі знизу у щит (10раз)	Нападаючі удари	
				В 4 зону 3 спроби	В 6 зону 3 спроби
ЕГ	1,9±0,2	8,7±0,3	8,5±0,3	0,8±0,2	2,6±0,2
КГ	1,7±0,1	8,6±0,5	7,9±0,2	0,8±0,1	2,3±0,1

Значно суттєвішими виявились показники технічної підготовленості у ЕГ: подачі в 1,5,6 зони 53% ($t = 3,3$; $p < 0,001$), на 55% збільшилися показники передач м'яча зверху ($t = 8$; $p < 0,001$), подібні зміни відбулись і в нижніх передачах м'яча у щит 46% ($t = 7,8$; $p < 0,001$), найвищими виявились показники у нападаючих ударах в 4 зону: 62,5% ($t = 3,5$; $p < 0,001$). КГ група змогла підвищити свої показники лише у нападаючих ударах в 6 зону на 65% ($t = 2,3$; $p < 0,001$). Порівнявши дані обох таблиць можна зазначити наступне: за результатами технічної підготовленості експериментальної групи, можна вважати запропонований комплекс засобів з обтяженнями більш оптимальним. Отримані дані свідчать, що після періоду використання засобів з обтяженнями, у волейболістів експериментальної групи значно покращилися показники технічної підготовленості, на відміну від фізичної. Це свідчить про те, що фізичні якості, в нашому випадку, відносно не впливають на рівень технічної підготовленості волейболістів - початківців. У контрольній групі, застосування засобів ЗФП, не значно вплинуло на фізичні, і технічні показники спортсменів. Проте в експериментальній групі показники покращилися з достовірністю ($p < 0,001$). Тому можна зазначити, що практичне використання запропонованої методики удосконалення фізичної і технічної підготовки на тренуваннях з юними волейболістами може дати позитивні зрушення.

ВИСНОВКИ

Використання запропонованої методики з обтяженнями в тренувальному процесі юних волейболістів показало її високу ефективність у поєднаному розв'язанні завдань з технічної і фізичної підготовки. Це виражається в достовірних змінах технічних показників, які характеризують техніку ігрових прийомів і відбуваються внаслідок упровадження у навчально-тренувальний процес пляжних волейболістів спеціальних засобів з обтяженнями.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ вбачаємо в подальшому пошуку ефективних засобів і методів підготовки гравців пляжного волейболу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ФиС. – 2007. – 98 с.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В. Беляева М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2001.
4. Костюков В.В. Пляжный волейбол: методическое пособие / В. Костюков, Ю.Б. Чесноков, А.В. Тимохин- М., 1997- 96 с.
5. Хемберг С. Пляжный волейбол. Руководство / С. Хемберг, А. Папагеоргиу. – Терра-Спорт, 2004. – 328 с.
6. Carroll, F. J. The influence of resistance Training on manual coordination/ F. J. Carroll, B. Barry, S. Rick, R. G. Carson // Soc Neurosci. Abster., Vol. 26. Part 1,2000.-P. 464.
7. Gerard Moras Feliu. Guia de voleibol de la A.E.A.B. Guir oficial de ia Asociacion de Entrenadores Americanos de voleibol. - Barcelona, 1992.- 468 p.
8. Zhelezniak Y.D. Voleibol. Teoria y metodo de ia preparacion. - Barcelona, 1993.- 438p.

Галаманжук Л. Л.

Інститут фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ЗМІНОЮ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ І КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ ІЗ РІЗНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ МАНУАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АСИМЕТРІЇ В ДОШКІЛЬНИЙ ПЕРІОД

Мета: встановити схожі тенденції й особливості статистичних зв'язків між виявом когнітивних функцій та станом розвитку рухових якостей, фізичної працездатності у дітей із різною спрямованістю МРА впродовж 4–6-го років. Завдання полягали у вивченні протягом означеного періоду в тих самих дівчаток і хлопчиків із різною спрямованістю МРА