

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«МЕТОДИКА ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО
НАВАНТАЖЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У
ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M22z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Музальова Вікторія Юрївна

Керівник: **Клюс Олена Анатоліївна**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
ст. викладач

Рецензенти: **Прозар Микола Володимирович**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ВОЛІЙБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ..... | 6 |
| 1.1. Рухова активність як засіб покращення фізичного стану юних спортсменів..... | 6 |
| 1.2. Методи вивчення фізичного стану юних волейболістів | 11 |
| 1.3. Моделювання як передумова покращення показників фізичного стану.. | 21 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 30 |
| 2.1. Методи дослідження | 30 |
| 2.2. Організація дослідження..... | 35 |
| РОЗДІЛ 3. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ | 38 |
| 3.1. Динаміка адаптаційних реакцій серцево-судинної системи хлопців до фізичних навантажень упродовж занять | 39 |
| 3.2. Динаміка активності деяких сенсорних систем хлопців упродовж занять | 42 |
| 3.3. Динаміка показників фізичної підготовленості хлопців упродовж занять | 45 |
| ВИСНОВКИ | 51 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 54 |

ВСТУП

Актуальність теми. Спеціально організована фізична активність людини, що є специфічною формою діяльності, сприяє вдосконаленню організму, оскільки забезпечує його взаємодію з довкіллям, тобто пристосовує до відповідних умов. Фізично підготовлений організм стає більш стійким до цих умов, виявом чого є специфічні особливості функціонування його окремих систем у різних станах (спокої, під час навантажень).

Відомо, що рухові режими різної інтенсивності можна розглядати як чинники, що викликають неоднакові зміни в організмі. Достатня фізична активність призводить до нормального росту і розвитку організму, в першу чергу, фізичних якостей та функціонального стану різних органів і систем [1; 13].

У сучасних соціально-економічних умовах зростає необхідність повнішого використання можливостей фізичного виховання і спорту для підготовки дітей, молоді до самостійного життя. Особливе місце в цьому процесі посідають технології й методики спортивного тренування дівчат і хлопців на етапі базової підготовки, оскільки повинні забезпечувати не тільки зростання спортивних результатів, але й сприяти покращенню показників їх фізичного стану. Водночас практично відсутні дослідження з ефективного вирішення зазначених завдань на етапі базової підготовки спортсменів старшого шкільного віку, які лише розпочали займатися таким видом спорту як волейбол. Зазначене зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень, що і зумовило вибір теми роботи.

Враховуючи зростання важливості взаємозв'язку між тренувальним процесом волейболістів та умовами та характером спортивних змагань, стає наочною потреба в аналізі змагальної діяльності та подальшому вдосконаленні управління змагально-тренувальним процесом. Лише через глибокий аналіз змагальної діяльності та визначення основних тенденцій у розвитку сучасного волейболу можна розробити ефективну систему підготовки волейболістів.

Об'єкт дослідження – фізичний стан хлопців 16-18 років.

Предмет дослідження – зміна показників фізичного стану хлопців 16–18 років під впливом різних за змістом занять з волейболу на етапі базової підготовки.

Мета дослідження – виявити закономірні тенденції та особливості зміни показників фізичного стану хлопців, які на етапі базової підготовки використовують різні варіанти змісту занять з волейболу.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан порушеної проблеми у спеціальних науково-методичних джерелах та передумови покращення фізичного стану учнів засобами волейболу.

2. Визначити стан функціонування серцево-судинної системи хлопців 16–18 років під впливом різних за змістом занять (швидкісно-силової спрямованості) з волейболу.

3. Визначити стан активності деяких сенсорних систем та фізичної підготовленості хлопців під впливом різних за змістом занять з волейболу.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, узагальнення досвіду тренерів провідних команд, педагогічне спостереження, хронометрування, аналіз змагальної діяльності волейболістів з використанням комп'ютерних технологій, методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості оптимізувати заняття хлопців 16-18 років у секціях з волейболу для ефективного вирішення завдань з підвищення їх спортивної майстерності та покращення показників фізичного стану на етапі базової підготовки.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 60 сторінках, з яких 53 основного тексту. Робота містить 4 таблиць та 4 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 56 використаного літературного джерела.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури вказує на практично повну відсутність досліджень, спрямованих на методику планування тренувальних занять з швидкісно-силовою спрямованістю для волейболістів-початківців, включаючи ті, які передбачають використання оздоровчих параметрів фізичних навантажень.

2. Використання авторської та традиційної методик у хлопців віком 16–18 років протягом двох навчальних років для підвищення спортивної майстерності та показників фізичного стану волейболістів-новачків призвело до зміни адаптаційних реакцій серцево-судинної системи на фізичні навантаження. У контрольній групі працездатність цієї системи покращилася на 17,94% після першого півріччя, 20,5% – після другого, 24,35% – після третього, та 29,48% – після четвертого. У експериментальній групі відповідні покращення склали 14,28%, 22,07%, 37,66% і 58,44%, що значно перевершує результати контрольної групи.

3. Використання запропонованих методик призвело до зміни активності деяких сенсорних систем спортсменів. Авторська методика, завдяки використанню оздоровчих параметрів фізичних навантажень, викликала значний акцент на техніку виконання вправ, і, отже, інтенсивнішу роботу вестибулярного апарату, що призвело до зростання вестибулярної стійкості на 12,27%. У порівнянні з цим, використання чинної методики (великі й субмаксимальні розвивальні навантаження) призвело лише до покращення на 8,22% ($p < 0,001$). Позитивна зміна показника рухової функції у прямій ході із заплющеними очима в контрольній групі склала 17%, в експериментальній – 24,88% ($p < 0,001$). У останній групі також зафіксовано більше зростання показника чутливості сенсорної системи, а саме точніше сприйняття просторових та диференціювання силових параметрів руху, ніж у контрольній групі. Проте, позитивні зміни в здатності до довільного напруження і розслаблення м'язів, точності рухів та спеціальної працездатності не відзначилися в обох групах.

4. Використання авторської методики призвело до виразного покращення фізичних якостей хлопців у всіх вивчених аспектах координації порівняно із традиційною методикою. Зокрема, приріст удосконалення техніки виконання вправ в експериментальній групі був значно вищий, за винятком випадку виконання ударів руками в упорі лежачи, де зростання становило відповідно 14,7% та 21,9% ($p < 0,001$). Показники швидкісно-силової та спеціальної силової витривалості у хлопців експериментальної групи покращувалися на кожному етапі тренувань, в той час як у контрольній групі така тенденція супроводжувалася стабілізацією або зменшенням показників. На додаток, темпи приросту в експериментальній групі були в значності вищі порівняно з контрольною, що разом із попереднім підтверджує перевагу авторської методики над традиційною у вирішенні поставлених завдань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Войтенко С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності волейбольних команд із різним рівнем групової ефективності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич. 2016. С. 271-278.
2. Волков Є. П., Лісянський В. К. Методичний посібник. Керування тренувальним і змагальним процесом волейболістів високої кваліфікації за допомогою системи педагогічних спостережень. Харків : ФВУ, 2002. 18 с
3. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2009. 140 с.
4. Гнатчук В.І. Взаємоз'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 3. С. 3-6.
5. Гнидюк О. П. Методика тактичної підготовки волейбольної команди до змагань. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький : ХГПА, 2023. С. 123-126.
6. Градусов В.О., Лісянський В.К., Мельник А.Ю. Дослідження ефективності та якості виконання подач волейболістами високої кваліфікації у змагальній діяльності: Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХХПІ, 2011. № 6. С. 10-14.
7. Жула Л. В., Жула В. П., Ткаченко С. В. Оперативний контроль змагальної діяльності волейболісток високої кваліфікації. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2020. Вип. 10 (166). С. 274-277.

8. Ковальчук Р. О. Аналіз тактичних дій волейбольної команди. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький : ХГПА., 2023. С. 151-154.

9. Козак Є. П. Прозар М. В. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2010. 150 с.

10. Козак Є. П. Прозар М. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з волейболу. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Друкарня «Рута» О. А., 2015. 180 с.

11. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Спортивні ігри: курс лекцій: навч. посібник для студ. ВНЗ. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. 238 с.

12. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2005. 216 с.

13. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту. Київ: НУФВСУ. 2012. 560 с.

14. Костюкевич В. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2016. С. 138-142.

15. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 158 с.

16. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.

17. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Освіта України, 2009. 274 с.

18. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ: Поліграфресурс, 2005. 254 с.

19. Лежньова О. В., Качан В. В. Модельні показники ефективності техніко-тактичних дій зв'язуючого гравця у волейболі в процесі змагальної діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 4 (112). С. 75-79.

20. Мельник А. Ю. Аналіз статистичних даних виконання подач у змагальній діяльності висококваліфікованих волейболістів. Спортивні ігри. 2017. № 2. С. 36-38.

21. Мельник А. Ю. Вивчення залежності ефективності подач від напруженості гри у змагальній діяльності волейболістів високої кваліфікації. Молода спортивна наука України. Вип. 16: у 4-х т. Львів : ЛДУФК, 2012. Т. 1. С. 176-181.

22. Мельник А. Ю. Вивчення впливу психоемоційного стану волейболістів на техніко-тактичні показники у змагальній діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 19. С. 13-19.

23. Мельник А. Ю. Вплив психоемоційного стану волейболістів на результативність змагальної діяльності. Спортивні ігри. 2016. № 2. С. 16-18.

24. Носко Р. В. Методи статичної обробки результатів змагальної діяльності волейболістів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 91. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : збірник. Чернігів : ЧНПУ, 2012. № 91. Т.ІІ. С. 211-213.

25. Носко М.О., Власенко С.О. Педагогічні основи підготовки волейболістів високої кваліфікації: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХІІІ, 2001. №1. С. 3-6.

26. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. С. 214-215.

27. Прозар М. В., Авінов В. Л., А. О. Петров, В. А. Стасюк, Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. 320 с.

28. Прозар М. В., Козак Є. П. Волейбол. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2010. 176 с.

29. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

30. Прозар М. В., Козак Є. П. Дослідження ролі і значення лідерства в тактиці гри (на прикладі волейболу). Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів і аспірантів: вип. 4, у 3 т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2005. Т. 3. С. 150-151.

31. Прозар М. В., Козак Є. П. Експериментальне дослідження особливостей психологічного забезпечення підготовки кваліфікованих волейболісток. Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів і аспірантів : вип. 7, у 3 т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. Т. 3. С. 169-170.

32. Прозар М. В., Козак Є. П. Психофізіологічні особливості тактичних дій волейболістів. Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів і аспірантів : вип. 5, у 3 т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. Т. 3. С. 187-188.

33. Прозар М. В. Особливості індивідуальної підготовки гравців високого класу у волейболі. Збірник наукових праць за матеріалами звітної наукової

конференції викладачів, докторантів і аспірантів, 11-12 березня 2009 р. : вип. 8, у 4 т. Кам'янець-Подільський, 2009. Т. 4. С. 121-123.

34. Прозар М. В. Особливості контролю за функціональним станом волейболістів і рівнем розвитку їх фізичних якостей. Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. Вип. 5. С. 144-148.

35. Прозар М. В. Особливості психологічної підготовки гравців високого класу у волейболі. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 9, у 5 т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. Т. 5. С. 112-114.

36. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

37. Прозар М. В. Теоретичне дослідження особливостей підготовки розігравального гравця у волейболі. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 16, у 3-х т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. Т. 2. С. 120-121.

38. Прозар М. В., Петров О. П. Характеристика лікарського контролю під час підготовки волейбольної команди до ігрового сезону. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. Вип. 5. С. 204-209.

39. Прозар М. В. Спортивні змагання як засіб підвищення майстерності волейболістів. Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету :

Проблеми теорії та методики фізичного виховання, Олімпійського та професійного спорту, лікувальної фізичної культури та спортивної медицини. Серія педагогічна. Кам'янець-Подільський : Абетка – НОВА, 2006. Вип. 4. С. 186-191.

40. Прозар М. В. Тенденції розвитку класичного волейболу на сучасному етапі. Збірник наукових праць за матеріалами І наукової конференції молодих вчених Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. Вип.1. С. 229-230.

41. Радченко О. В., Констанкевич В. П., Дмитрук В. С. Аналіз змагальної діяльності волейбольних команд України під час війни 2022 року. Спортивні ігри. 2023. № 2 (28). С. 97-111.

42. Тропін Ю. М. Змагальна діяльність в командних спортивних іграх (огляд літературних джерел). Спортивні ігри. 2023. № 1 (27). С. 62-73. □ DOI: <https://doi.org/10.1591/si.2023-1.06>.

43. ФВУ. Офіційний сайт. Режим доступу : <https://www.fvu.in.ua/uk>.

44. Щепотіна Н. Аналіз взаємозв'язку показників підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич. 2016. Випуск 20. С. 403-407. □ URI: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/23062>.

45. Щепотіна Н. Ю. Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт» : зб. наук. пр. 2016. Вип. 3К 1 (70) 16. С. 239-243.

46. Щепотіна Н. Дослідження методів оцінки змагальної діяльності волейболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. 2012. Випуск 14. Вінниця. С. 145-149.

47. Щепотіна Н. Модельні характеристики підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 18. Вінницький державний педагогічний

університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В. М. Костюкевич. Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. С. 239-245.

48. Якушева Ю., Мичковська Л., Пільганчук Л. Теоретико-методичні аспекти управління тренувальною та змагальною діяльністю волейбольної команди. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. Випуск 20. С. 407-410.

49. Bob, M. (2005). *The Volleyball Handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics.

50. Boichuk, B., Iermakov, S., Nosko, M. (2017). Pedagogical conditions of motor training of junior volleyball players during the initial stage. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 884-891.

51. Clemens, T., McDowell, J. (2012). *The Volleyball Drill Book*. Champaign, IL: Human Kinetics.

52. Galamandjuk L., Prozar M., Stasjuk I., Guska M. et al. Physiological characteristics and physical fitness of girls at the beginning of classes at the volleyball sports school. *Journal of Physical Education and Sport*, (JPES), 17(4), Art. 276. 2017. P. 2467-2471.

53. Resende, R., Sarmiento, H., Falcão, W., Mesquita, I., Fernández, J. (2014). Coach education in volleyball: a study in five countries. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 475-484.

54. Robert, M. (2005). *The Volleyball Handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics.

55. Sally, K. (2004). *Coaching Successfully Series*. Champaign, IL: Human Kinetics.

56. Viera, B., Bonnie, J. (1996). *Volleyball: steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics.