

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту
Освітньо-кваліфікаційний рівень «Магістр»

ДИПЛОМНА РОБОТА НА ТЕМУ:
**УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ**

Виконав:

магістрант VII курсу, 71 Б групи
заочної форми навчання
спеціальності 8.01020101 «Фізичне
виховання*»

Поліщук І.Я.

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент

Яворська Т.Є.

Рецензент:

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання
Житомирського технологічного
університету **І.І. Петренко**

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток системи фізкультурно-спортивного руху в Україні висуває нові завдання перед студентським спортом. Фізичне виховання студентської молоді є пріоритетним напрямком у формуванні фізичної культури особистості як складової частини загальної культури молодих людей, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців [4].

У процесі спортивної діяльності у студентів створюються реальні умови для різнобічного розвитку, забезпечуються самореалізація і самоствердження засобами обраних видів спорту [58, 75]. Сучасні аспекти управління тренувальним процесом в умовах вищих навчальних закладів поки ще науково не розроблені. Недостатня державна підтримка студентського спорту, комерціалізація і професіоналізація спортивної діяльності негативно позначається на рівні спортивної підготовки студентства. Це обумовлює необхідність виявлення проблем та шляхів їх вирішення, спрямованих на підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів в період їх навчання у ВНЗ [79].

Складність вирішення проблем розвитку спорту серед студентів, що навчаються у ВНЗ, обумовлена з одного боку, наявною у них різною кваліфікацією, постійним оновленням складу в спортивних іграх, пов'язаних з термінами навчання та індивідуальною зацікавленістю в заняттях обраним видом спорту. З іншого боку, необхідністю формування передумов і умов (правових, фінансових, організаційних, методичних, матеріально-технічних та ін.) у самого вищого закладу [60]. Рішення цих проблем може значно поліпшити ефективність підготовки спортсменів високого класу і в умовах вищих навчальних закладів.

Серед численних видів спорту, що культивуються в ВНЗ, волейбол завжди мав велику популярність серед студентів. Це дієвий засіб фізичного виховання, досягнення висот спортивного вдосконалення, спілкування, розширення контактів.

Привабливість цього виду спорту характеризується багатьма обставинами, серед яких фахівці виділяють різноманітність прийомів гри з виникненням незліченних комбінацій, яскравий прояв швидкісно-силових здібностей, спритності, спеціальної витривалості. Як серйозний позитивний фактор відзначається інтенсивне виховання спортсменів, спрямоване на розвиток їх винахідливості, самостійної творчості, на реалізацію власних ідей в інтересах всієї команди [5, 19, 27].

В контексті теми дослідження велике значення мають праці авторів, які висвітлюють основи спортивного тренування (Ю.В. Верхошанський, 1985; Н.Г. Озолін, 2004; В.М. Платонов, 2001, 2004, 2008; Л.П. Матвєєв, 2010) та методичні аспекти підготовки в спортивних іграх і зокрема в волейболі (Ю. Д. Железняк, 1998, Ю. М. Портнов, 1996; Ю.Н. Клещев, 2002; А.Г. Фурманов, 2007 та ін..).

Слід зазначити, що наукові дослідження, присвячені волейболу [14, 28, 77], більше стосувалися аспектів проектування спортивно-тренувальних програм і методик підготовки висококваліфікованих гравців. Вони майже не розглядали можливість застосування цієї гри як базового засобу фізичного виховання студентів, а також включення її в їх життєдіяльність для спортивного вдосконалення, активного відпочинку та дозвілля. У контексті освоєння студентами гри у волейбол важливе місце займають питання організації з різного ступеня та рівня підготовленості гравців тимчасових і постійних команд як форми соціального розвитку гравців цих команд, а також наукового обґрунтування підготовки студентської команди в річному циклі занять.

Такий стан виявляє протиріччя між наявністю методичного матеріалу та практичного досвіду в спорті вищих досягнень (стосовно волейболу) і його незатребуваністю при підготовці студентської команди в річному циклі підготовки.

Виявлені протиріччя, актуальність модернізації фізичного виховання студентів у процесі освоєння ними гри у волейбол визначили проблему

нашого дослідження, яка сформульована таким чином: яка структура та зміст підготовки студентської команди з волейболу в річному циклі тренування.

Актуальність, практична і теоретична значущість, недостатня розробленість поставленої проблеми дозволили визначити тему дослідження: «Удосконалення спортивної підготовки волейболістів групи підвищення спортивної майстерності».

Мета дослідження – підвищити показники фізичної та техніко-тактичної підготовки для удосконалення спортивної підготовки волейболістів групи підвищення спортивної майстерності в навчально – тренувальному процесі.

Для розв'язання поставленої мети були поставлені такі **завдання**:

1. Аналіз науково методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Розробити комплексну тренувальну програму для покращення показників фізичної та техніко – тактичної підготовки волейболістів в підготовчому періоді спортивного тренування.
3. Експериментально перевірити ефективність програми та її вплив на змагальну діяльність волейболістів.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес студентської команди з волейболу.

Предмет дослідження – комплексна програма підвищення показників спортивної підготовки волейболістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна визначається тим, що в роботі теоретично розроблена і експериментально обґрунтована комплексна програма підвищення показників фізичної та техніко - тактичної студентської команди з волейболу. Впровадження програми забезпечує успішність освоєння студентами гри у волейбол, істотно підвищує у них показники змагальної діяльності.

Теоретична значущість дослідження полягають у тому, що його результати розширюють науково-педагогічні уявлення про шляхи і методи спеціальної підготовки студентів при заняттях волейболом, що вносить певний внесок у теорію та методику спортивного тренування учнівської молоді.

Практична значущість. Розроблена педагогічна технологія дозволяє значно оптимізувати навчально-тренувальний процес студентів, що займаються волейболом, підвищити їх функціональні параметри, фізичну підготовленість, розвивати і вдосконалювати технічні навички.

Результати дослідження можуть бути використані:

- при розробці та реалізації програмно-нормативного матеріалу за розділом «Тренувальний процес спортсменів ігрових видів спорту в макроцикліпідготовки»;

- в професійно-педагогічній діяльності викладачів кафедр фізичного виховання та спортивних ігор вузу для організації та проведення тренувальних занять з волейболу зі студентами.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури . Ілюстративний матеріал подано у 3 таблицях і 6 рисунках. Загальний обсяг роботи 61 сторінках друкованого тексту, основний зміст викладено на 52сторінках. В роботі використано 84 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТРЕНУВАЛЬНА І ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ВОЛЕЙБОЛІ ТА СУЧАСНІ ШЛЯХИ ЇЇ ОПТИМІЗАЦІЇ

1.1. Характеристика основних компонентів спортивної підготовки

Спортивне тренування – багатокomпонентний процес. Його успіх залежить від реалізації завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та змагальної підготовки, а також від уміння тренера застосовувати певні засоби і методи у залежності від контингенту спортсменів і умов, у яких проводиться тренування [68].

1.2. Характеристика змагальних навантажень кваліфікованих волейболістів

Змагальна діяльність у різних спортивних іграх має багато спільного, у той же час кожній грі притаманні свої специфічні особливості, пов'язані з характером рухової активності, способами взаємодії з м'ячем, інтенсивністю та тривалістю навантажень, а також з критеріями оцінки спортивного результату. Загальною прикметою, яка знаходить своє відображення у будь-якій спортивній грі, є висока психічна напруженість змагальної боротьби [4, 12, 21, 32, 71].

1.3. Побудова річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту

Вивчення науково-методичної літератури та передового досвіду підготовки в командних ігрових видах спорту свідчить про недостатню обґрунтованість річної підготовки в умовах тривалої і багатотипової системи змагань. Значна багатофакторність структури змагальної діяльності та підготовленості гравців високої кваліфікації, істотна роль кожного фактора в досягненні кінцевого результату, виражена варіативність параметрів спортивної майстерності залежно від конкретних умов змагальної діяльності визначають виняткову складність побудови підготовки в рамках річного циклу [2, 29, 80].

Виникає необхідність у подальшому вдосконаленні концепції періодизації річної підготовки: перегляду окремих теоретичних положень, розробці перспективних технологічних рішень, що спираються на достовірні наукові знання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для реалізації мети та завдань дипломної роботи були використані наступні **методи дослідження**:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
- педагогічні спостереження;
- педагогічний експеримент;
- метод педагогічних контрольних випробувань (тестування);
- методи математичної статистики.

2.2. Організація дослідження

Наше дослідження передбачало проведення поетапного педагогічного експерименту.

На **першому етапі** (вересень – грудень 2015 р.) проведено теоретичний аналіз науково-методичної літератури з обраної проблематики, висунута гіпотеза, сформульована мета, яка конкретизована в завданнях, складено план дослідження, підібрані раціональні методи дослідження.

На **другому етапі** (грудень 2015 – жовтень 2016 рр.) був проведений педагогічний експеримент, здійснювалися педагогічні спостереження під час тренувального процесу і змагальної діяльності студентської чоловічої команди з волейболу. Протягом цього етапу була розроблена комплексна програма для покращення показників фізичної та техніко – тактичної підготовки. Були визначені показники підготовленості гравців у волейболі. У педагогічному експерименті брало участь 15 гравців студентської команди ЖДУ ім. І. Франка які склали експериментальну групу та студенти волейболісти ЖДТУ в кількості 15 чоловік контрольна група.

На **третьому етапі** (листопад 2016 р) проводилася математична обробка отриманих даних, було виконано узагальнення результатів дослідження.

Четвертий етап (грудень 2016 р.) був присвячений формулюванню висновків та остаточному оформленню тексту дипломної роботи.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Розробка комплексної тренувальної програми для покращення показників фізичної та техніко-тактичної підготовки волейболістів

Проаналізувавши науково-методичну і спеціальну літературу, а також власні дослідження, було розроблено експериментальну тренувальну програму з підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної волейболістів.

Добір засобів тренування зумовлювався віковими особливостями волейболістів, рівнем їх спортивної майстерності, а також періодом в річному циклі підготовки (підготовчий період).

3.2. Вплив комплексної програми на фізичну підготовку волейболістів

Як свідчать результати дослідження, представлені у табл. 3.1, протягом констатуючого експерименту, коли застосовувалась традиційна тренувальна програма, вірогідного зростання показників фізичної підготовленості волейболістів контрольної та експериментальної груп за жодним з тестів не відбулося, хоча і спостерігалось покращення результатів.

3.3. Вплив тренувальної програми на техніко-тактичну підготовку волейболістів

Аналізуючи показники результативності виконання волейболістами техніко-тактичних прийомів на початку проведення констатуючого експерименту, не було виявлено статистично достовірної різниці ($P > 0,05$) між результатами контрольної та експериментальної груп, що свідчить про відсутність суттєвих відмінностей між рівнем оволодіння техніко-тактичними прийомами волейболістами, що брали участь у дослідженні.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу та узагальнення літературних джерел було виявлено особливості гри у волейбол і, відповідно, специфічність навантажень, що застосовуються у підготовці волейболісток. В сучасному волейболі простежуються тенденції до постійного покращення результатів: вдосконалюється як техніка, так і тактика ведення спортивної боротьби. Це зумовлює потребу в пошуку нових методик і технологій підвищення рівня підготовленості волейболістів для досягнення високих спортивних результатів.

2. Було розроблено експериментальну комплексну тренувальну програму, розраховану на 24 заняття, спрямовану на підвищення рівня фізичної і техніко-тактичної підготовки волейболістів. Ця програма відповідала віковим та індивідуальним можливостям спортсменів, ступеню розвитку фізичних якостей, руховому досвіду, психологічній готовності (мотивації).

Визначено, що під впливом впровадженої експериментальної програми у волейболістів експериментальної групи статистично достовірно покращились результати виконання таких тестів як стрибок у довжину з місця (на 5,4%), стрибок у висоту з місця (на 8,82%), біг «ялинкою» (на 4,46%).

Отже, результати досліджень свідчать про можливість застосування розробленої програми для фізичної підготовки спортсменів.

Порівняльний аналіз показників техніко-тактичної підготовленості волейболістів дозволив встановити достовірний приріст результатів у спортсменів експериментальної групи за всіма використаними тестами, що свідчить про ефективність розробленої комплексної тренувальної програми і можливість застосування її на практиці для техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів.

3. Результатом формуючого експерименту стало покращення показників змагальної діяльності, які в цілому позитивно відобразилися на загальному результаті ігрового сезону. Аналіз показників техніко-тактичних дій, виконаних за одну партію гри засвідчив, що в середньому збільшилася кількість і ефективність виконання подач відповідно 41 раз і 90%, прийом м'яча

– 43 рази і 68%, захисні дії 38 разів і 71%, нападаючий удар 25 раз і 88%, блокування 26 разів і 58%.

Отже, виходячи з отриманих результатів дослідження можемо вважати розроблену нами програму ефективною та такою, що може бути впроваджена у тренувальний процес волейбольних команд різної кваліфікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айрапетянц Л. Г. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореф. дисс... д-ра пед. наук / Л. Г. Айрапетянц. – М., 1992. – 41 с.
2. Алешин И. Н. Модель годового цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: дис... канд. пед. наук / И. Н. Алешин. – Челябинск, 2004. – 186 с.
3. Балан Б. А. Особенности подготовки студенческих сборных команд по футболу к краткосрочным соревнованиям / Б.А. Балан, Г.В. Лунин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта – 2012. – №1. – С. 13-16
4. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. -1999. - № 4. - С. 21-26, 39-40.
5. Беляев А.А. Волейбол: Учебник для студентов вузов физической культуры. / А. А. Беляев – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 207 с.
6. Бобровник В. Совершенствование специальной подготовленности прыгуней высокой квалификации в годовом тренировочном цикле на этапе сохранения высшего спортивного мастерства / В. Бобровник, Е. Козлова // Наука в олимпийском спорте. — 2007. — № 1. — С. 59—65.
7. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування / А. П. Бондарчук. — К. : Аграрна наука, 2000. — 568 с.
8. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
9. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - № 2. - С. 21-26, 39-42.
10. Верхошанский Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 7 — С. 41—54.

11. Верхошанский Ю. В. Теория и методика спортивной подготовки : блоковая система подготовки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. — 2005. — № 4. — С. 2—13.

12. Вовк С.И Диалектика спортивной тренировки: монография / С.И. Вовк. — М.: Физическая культура, 2007. — 212 с.

13. Выприков Д. В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Д. В. Выприков. — Малаховка, 2008. — 14 с.

14. Голуб В.П. Контроль і нормування тренувальних навантажень на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих волейболістів / В.П. Голуб: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 1993. — 19 с.

15. Гордон С. М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С. М. Гордон. — М. : Физическая культура, 2008. — 256 с.

16. Грантынъ К. Х. Периодизация спортивной тренировки / К. Х. Грантынъ // Теория и практика физической культуры. — 1939. — № 8. — С. 7—9.

17. Денисова Л. В. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : уч. пособие для вузов / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. — К. : Олимпийская литература, 2008 — 127 с.

18. Джус О.Н. Планирование учебно-тренировочного процесса футболистов / О.Н. Джус. — Киев: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. — 104 с.

19. Драло И.Л. Волейбол: Учебное пособие для тренеров. / И.Л. Драло — М.: Физкультура и спорт, 2001.— 78 с.

20. Елевич С. Н. Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации / С. Н. Елевич// Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 2. — С. 36.

21. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. / Ю. Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 208 с.

22. Железняк Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю. Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков //Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30-33.

23. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. / В. В. Иванов. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 256 с.

24. Игнатьева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учебн. пособие / В. Я. Игнатьева, В. М. Тхорев, И. В. Петрачева; под общ.ред. В. Я. Игнатьевой. — М. : Физическая культура, 2005. — 276 с.

25. Искусство подготовки высококлассных футболистов : науч.-методическое пособие / [под. ред. проф. Н. М. Люкшинова]. — М. : Советский спорт, 2003. — 416 с.

26. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В. Б. Иссурин. — М. : Советский спорт, 2010. — 288 с.

27. Клещев Ю. Н. Волейбол. – (Серия «Школа тренера»). / Ю. Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.

28. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие / Ю. Н. Клещев – М.; Спорт. Академия. Пресс, 2002. – 192 с.

29. Коляго П. В. Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе : : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / П. В. Коляго – Краснодар, 2010. – 22с.

30. Коренберг В. В. Спортивная метрология: Словарь-справочник: учебное пособие / В. В. Коренберг. – М. : Советский спорт, 2004. – 340 с.

31. Коробенко В. Структура планування та зміст річної підготовки стрибунів потрійним стрибком розбігу / В. Коробенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2006. — № 2. — С. 3—8.

32. Костикова Л. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле. Российская федерация баскетбола / Л. В. Костикова, Ф. П. Суслов, Н. В. Фураева — М., 2002. — 52 с.

33. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. — Винница : Планер, 2006. — 683 с.

34. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : монография / В. М. Костюкевич. — Винница : ООО «Планер», 2011. — 736 с.

35. Кочетков А. П. Управление футбольной командой / А. П. Кочетков. — М. : Астрель, 2002. — 192 с.

36. Крестовников А. Н. Физиология спорта / А. Н. Крестовников. — М. : Физкультура и спорт, 1939. — 412 с.

37. Куликов Л.М. К развитию общей теории спортивной подготовки / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - № 7. - С. 20-22.

38. Кушнірюк С. Т. Контроль і структура фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації у тренувальному макроциклі : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / С. Т. Кушнірюк. — К.; 2004. — 19 с.

39. Латышкевич Л. А. Гандбол: учебное пособие для ИФК / Л. А. Латышкевич, И. Е. Турчин, Л. Р. Маневич. — К.: Здоровье, 1987. — 300 с.

40. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. — К. : Олимпийская литература, 2003. — 271 с.

41. Люкшинов Н. М. Искусство подготовки высокклассных футболистов: научно-методическое пособие / Н. М. Люкшинов. — М. : Советский спорт, 2003. — 416 с.

42. Масальгин Н.А. Математическо-статистические методы в спорте / Н. А. Масальгин. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 199 с.

43. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1964. — 248 с.

44. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. — [5-е изд., испр. и доп.]. — М. : Советский спорт, 2010. — 310 с.

45. Медяник Г. М. Организация учебных занятий с группами спортивного совершенствования по волейболу: Учебное пособие для тренеров. / Г.М. Медяник – Владивосток , 1999. – 267 с.

46. Методы исследования в спорте. Учебное пособие // Под общей редакцией В. П. Филина, А. С. Ровного. – Харьков: Основа, 1992. – 149 с.

47. Митин Е. А. Управления тренировочным процессом в мини-футболе между турами соревновательного периода / Е. А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 54 – 59.

48. Михелс Р. Построение команды : путь к успеху. / Р. Михелс. — К. : Центр лицензирования Федерации футбола Украины, 2006. — 224 с.

49. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – К.: Здоров'я, 1985. – 136 с.

50. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / С. В. Начинская. — М. : Издательский центр «Академия», 2005. — 240 с.

51. Никонов Ю. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации / Ю. Никонов // Наука в олимпийском спорте. — 2009. — № 2 — С. 79—86.

52. Озолин Н. Г. Тренировка легкоатлета / Н. Г. Озолин. — М. : Физкультура и спорт, 1949. — 213 с.

53. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил.

54. Петько С. Н. Структура соревновательной деятельности как основа построения тренировки в мини-футболе / С. Н. Петько, И. Г. Лысенко, В. А. Кашкаров // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 59.

55. Платонов В. Многоцикловые системы построения подготовки пловцов в течении года / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. — 2001. — № 1. — С. 11—32.

56. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В. Н. Платонов. — К. : Олимпийская литература, 2004. — 808 с.

57. Платонов В. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года: предпосылки, формирование, критика / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. — 2008. — № 1.— С. 3—23.

58. Полуренко К. Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного педагогического контроля :автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / К. Л. Полуренко. — Хабаровск, 2008. — 25 с.

59. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю. М. Портнов. — М., 1996. — 200 с.

60. Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного исследования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. / В.В. Рыцарев – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 384 с.

61. Сассо Э. Футбольный тренер / [предисловие А. Виччини; «Уроки футбола» Дж. Трапатони; Пер. с итал.] / Э. Сассо — М. : Спорт, Олимпия Пресс, 2003. — 200 с.

62. Слимейкер Роб. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость ; [пер. с англ.] / Роб Слимейкер, Рей Браунинг. — Мурманск : Издательство «Тулума», 2007. — 328 с.

63. Современная система спортивной подготовки / [под ред. Т. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина]. — М. : СААМ, 1995. — 445 с.

64. Стасюк І.І. Структура тренувального процесу в річному циклі підготовки гравців високої кваліфікації у міні-футболі / І.І. Стасюк // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : зб. наук. праць. – Вінниця: ВДПУ, 2010. – С. 154 – 159.

65. Суслов Фёдор. О структуре (периодизации) годового цикла подготовки и спортивной формы в современном спорте. / Ф. Суслов. // Наука в олимпийском спорте. – 2011. – № 1—2. – С. 41—45.

66. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.

67. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография. / С. Ю. Тюленьков. — М. : Физическая культура, 2007. — 352 с.

68. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов, В. С. Келлер и др. Под ред. В. А. Запорожанова, В. Н. Платонова. – К. :Здоров'я, 1985. – 192 с.

69. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия / Т. В. Хутиев, Ю. Г. Антомонов, А. Б. Котова, О. Г. Пустовойт. – М. : Медицина, 1991. – 256 с. : ил.

70. Федотова Е. В. Структура и динамика соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов на этапах многолетней подготовки в командно-игровых видах спорта :автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. В. Федотова. — М., 2001. — 50 с.

71. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В. Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 392 с.

72. Фролов С. И. Волейбол не для ленивых. / С.И. Фролов – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 128 с.

73. Фураева Н. В. Структура годового соревновательно-тренировочного цикла подготовки команд высокой квалификации по баскетболу / Н. В. Фураева // Теория и практика физкультуры. – 2001. – № 4. – С. 35.

74. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

75. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол. / А. Г. Фурманов – Минск: Высшая школа, 1983. – 93 с.

76. Хапко В. Е. Волейбол. / В.Е. Хапко, В.И. Белоус – К.: Рад.школа, 1988. – 110 с.

77. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов. / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов – К.: Здоров'я, 1990. – С. 16 – 152.

78. Харре Д. Учение о тренировке [пер. с нем.] / Д. Харре; [предисл. и ред. Л. П. Матвеева]. — М. : Физкультура и спорт, 1971. — 326 с.

79. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб.пособие [для студ. высш. учебн. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — [2—е изд. испр. и доп.]. — М. : Издательский центр «Академия», 2001. — 480 с.

80. Чернов С. В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта :автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Чернов. — М., 2006. — 46 с.

81. Шестаков М. М. Особенности построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных футболистов в подготовительном периоде: учебно-методическая разработка для студентов институтов физической культуры / М. М. Шестаков, А. П. Золотарев. – Краснодар, 1990. – 46 с.

82. Шинкарук О. Построение годичного цикла подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в бодибилдинге / О. Шинкарук, В. Кашуба, В. Усыченко // Наука в олимпийском спорте. – 2010. – № 1—2. – С. 42—45.

83. Шкретій Ю. Основы построения микроциклов при многоразовых занятиях в течении дня / Ю. Шкретій//Наука в олимпийском спорте — 2001. — № 1. — С. 33—42.

84. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Б.Н. Шустин – М. : СААМ, 1995. – 343 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Поліщук Іван Якович

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних літературних джерел, додатків. Робота містить 3 таблиці, 6 рисунків. Список літературних джерел складає 84 найменування.

Робота присвячена проблемі удосконалення спортивної підготовки волейболістів групи підвищення спортивної майстерності. У першому розділі розкрито теоретико-методичні основи тренувальної і змагальної діяльності у волейболі та сучасні шляхи їх оптимізації. У другому розділі охарактеризовано методи дослідження, визначено організацію та етапи дослідження. У третьому розділі експериментально перевірено ефективність розробленої комплексної програми та її вплив на змагальну діяльність волейболістів після закінчення педагогічного експерименту.

Робота має науково-дослідницький характер.

Ключові слова: спортивна підготовка, волейболісти групи підвищення спортивної майстерності, змагальна діяльність.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ГРУППЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Полищук Иван Яковлевич

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

Аннотация

Магистерская работа состоит из введения, трех глав, общего заключения, списка использованных литературных источников, приложений. Работа содержит 3 таблицы, 6 рисунков. Список литературных источников составляет 84 наименования.

Работа посвящена проблеме совершенствования спортивной подготовки волейболистов группы повышения спортивного мастерства. В первом разделе раскрыты теоретико-методические основы тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе и современные пути их оптимизации. Во втором разделе охарактеризованы методы исследования, определена организация и этапы исследования. В третьем разделе экспериментально проверена эффективность разработанной комплексной программы и ее влияние на соревновательную деятельность волейболистов после окончания педагогического эксперимента.

Работа имеет научно-исследовательский характер.

Ключевые слова: спортивная подготовка, волейболисты группы повышения спортивного мастерства, соревновательная деятельность.

IMPROVED SPORTS TRAINING VOLLEYBALL GROUPS INCREASE SPORTSMANSHIP

Ivan Polishchuk

Zhytomyr State University named after Ivan Franko

Summary

Master's thesis consists of an introduction, three chapters, general conclusions, list of used literature sources, applications. The work contains 3 tables, 6 figures. List of references 84 names.

Work devoted to the improvement of sports training volleyball team improve sports skills. The first chapter reveals theoretical and methodological basis of training and competitive activities in volleyball and modern ways of their optimization. The second section describes methods, organization and defined stages of research. The third section experimentally efficiency of the integrated program and its impact on competitive activities after the volleyball pedagogical experiment.

Work has scientific and research character.

Key words: sports training, improving volleyball team sportsmanship, competitive activity.