

креатинфосфату і АТФ ). Зі збільшенням тривалості вправи рівень молочної кислоти починає збільшуватися, а значимість алактатно-фосфагенної системи поступово знижується. Для розвитку швидкісної витривалості використовуються відрізки від 10 до 25 м з кількістю повторень від 2 до 16, а при одно-, дво- або триразовій повторній роботі з інтервалами 1-2 хв – відрізки до 50 м. Рекомендується проводити розвиток швидкісної витривалості у юних плавців з обов'язковим контролем темпу й кроку гребкових рухів.

### Висновки

Необхідно зазначити, що значення параметрів при визначенні зони навантаження усереднені, і слід враховувати рівень спортивної

кваліфікації, стать і вік спортсменів. Висококваліфіковані спортсмени, наприклад, можуть у 2-3 рази довше утримувати рівень максимального споживання кисню, вище у них і гранична тривалість роботи на рівні ПАНО. Відповідно, межі зон у них можуть відрізнятися, їх бажано встановлювати індивідуально. Вправи III пульсового режиму певною мірою сприяють підвищенню у юних спортсменів анаеробно-гліколітичної продуктивності, особливо при «гіпоксичному» варіанті виконання вправ. Водночас застосування вправ III пульсового режиму при роботі з підлітками вимагає обережності, оскільки великі обсяги таких навантажень можуть викликати в них перенапруження міокарда й центральної нервової системи.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Башкин В. М. Система индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам. Санкт-Петербург: ГОУВПО, 2012. 287 с.
2. Белова Л. В. Спортивная медицина. Москва : СКФУ, 2016. 149 с.
3. Бинас К. В., Вовк Е. Е. Оценка физического и функционального развития юношей – пловцов 11-16 лет. Москва : РГАФК , 1999. С. 8–12.
4. Гордон С. М., Скворцов Ю. Ф. Спортивные показатели подготовленности у кролистов-спринтеров различных возрастных групп. Москва. *Плавание*. 1985. № 1. С. 40–45.
5. Каунсилмен Джеймс Спортивное плавание. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 208 с.
6. Платонов В. Н., Фисенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва : Физкультура и спорт, 1990. 304 с.
7. Небытова Л. А., Картенко В. М., Соколова Н. И. Физическая культура: учебное пособие. Москва : СКФУ, 2017. 269 с.

УДК 796.325:278.091.212} – 042.2 DOI <https://doi.org/10.26661/vznuphed-2663-5925-2019-1-18>

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУВАННЯ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД

<sup>1</sup>Куксова А. С., <sup>2</sup>Самоленко Т. В., <sup>3</sup>Гамов В. Г., <sup>4</sup>Черепов О. В.

*02156, Київський національний торговельно-економічний університет,  
вул. Кіото, 19, м. Київ, Україна  
nastjawork@ukr.net*

### Ключові слова:

*аналіз, студенти-волейболісти, тести, тестування, фізична підготовленість, тренувальні збори.*

Оснoву фізичної підготовки спортсменів-волейболістів становить розвиток фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей сприяє адаптації та покращенню індивідуальних можливостей спортсмена. Визначено ефективність фізичної підготовки та розвиток основних фізичних якостей студентів-волейболістів. Метою дослідження

стало визначення рівня фізичної підготовленості студентів-волейболістів в підготовчий період. Проведено тестування на початку і в кінці тренувального збору в підготовчий період у студентів-волейболістів. У тренувальному процесі студентів були використані різноманітні комплекси вправ, які впливають на індивідуальні особливості спортсменів і сприяють досягненню високих спортивних результатів. Виявлено покращення результатів студентів-волейболістів в оцінюванні рівня фізичної підготовленості. У всіх тестах були показані позитивні результати.

## COMPARATIVE ANALYSIS OF RESULTS OF TESTING VOLUNTEER STUDENTS IN PREPARATORY PERIOD

<sup>1</sup>Kuksova A., <sup>2</sup>Samolenko T., <sup>3</sup>Gamow B., <sup>4</sup>Cherepov O.

02156, Kyiv National University of Trade and Economics, Kioto str., 19, Kiev, Ukraine

nastjajwork@ukr.net

### **Key words:**

*analysis, students-volleyball players, test, testing, physical preparedness, training session.*

Today's volleyball is interesting and spectacular game, which carries the character of a competitive struggle, which is regulated by a special code of rules. Physical education as one of the sides of the training, aimed at developing physical qualities, contributes to the adaptation and improvement of individual abilities of an athlete. The physical training of athletes in today's volleyball acquires the special meaning due to the expansion of the range of game actions and the rise of the hard game, which requires from athletes maximum physical effort at the volleyball court. In the article defined the efficiency of physical education and the development of the main physical qualities of volleyball athletes. The purpose of the study was to determine the level of physical training of students who play volleyball in the preparatory period. Testing was conducted at the beginning and end of the training session in the preparatory period for students. In the training process were implemented different exercises. Influence of occupations during the training session and the individual characteristics of athletes that contribute to the achievement of high sports results. In the study was noticed the improvement of a volleyball athletes performance. The comparative analysis of the indicators of physical fitness of students who play volleyball allowed to establish a reliable growth of results for all the used tests. Also, the results of the evaluation of the level of physical fitness of students who play volleyball allowed to determine the individual level of physical education in each test task for the development of physical qualities. There is a need to conduct training sessions with athletes and each student to find individual approaches to sports training. Sports collections contribute to the athlete's upbringing of collectivism, perseverance, determination, dedication and teach to manage their emotions.

### **Постановка проблеми**

Серед різноманіття видів спорту волейбол займає особливе місце за своєю масовістю й залучанням студентів вищих навчальних закладів до активної рухової діяльності. У процесі навчання волейболісту потрібно оволодіти великим арсеналом технічних прийомів. У сучасному волейболі простежуються тенденції до постійного покращення результатів. Це зумовлює потребу в пошуку нових методик і технологій

підвищення рівня підготовленості волейболістів для досягнення високих спортивних результатів.

Як зазначають фахівці й науковці (Р. Я. Проходовський, В. Є. Кудряшов, С. В. Гаркуша, О. В. Осадчий, Л. В. Жула), серед студентської молоді з особливим інтересом більшість студентів займаються волейболом, який вважається ефективним засобом удосконалення фізичної підготовленості.

У сучасному волейболі у зв'язку з розширенням арсеналу техніко-тактичних дій гравців, збільшенням інтенсивності гри, швидкості польоту та траєкторії м'яча при окремих змагальних діях, особливого значення набуває досконала фізична підготовка спортсменів. Її значущість всебічно вивчали провідні фахівці, які неодноразово стверджували про необхідність вдосконалення спеціальних проявів фізичних якостей, які безпосередньо впливають на спортивний результат та становлення техніко-тактичної майстерності. Тому оцінка рівня спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів є значущою науковою проблемою, де основна увага приділяється розвитку швидко-силових якостей гравців. Аналіз і узагальнення даних спеціальної та науково-методичної літератури, досвіду провідних фахівців із питань удосконалення спортивної майстерності кваліфікованих волейболістів довели, що фізична підготовка в поєднанні з техніко-тактичною та психологічною підготовленістю спортсменів є основним чинником, який впливає на досягнення високих спортивних результатів, а також на визначення змісту тренувального процесу [1, с. 167; 172].

Фізична підготовка як одна зі сторін тренування спрямована на розвиток фізичних якостей та функціональних систем організму гравців, на створення сприятливих умов для досконалого оволодіння технікою гри та тактичними діями. Характерною особливістю сучасного волейболу є не лише зростаюча інтенсивність гри, універсалізація гравців, та їх вузька спеціалізація, яка зумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа, що вимагає відповідного рівня фізичної підготовленості [4, с. 334].

Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболісток у річному тренувальному циклі шляхом оцінки рівня прояву спеціальних фізичних якостей та на основі кореляційного аналізу визначення стабільності виконання технічних прийомів гравців у змагальній діяльності [2].

Результати проведеного дослідження свідчили про високу ефективність запропонованої програми тренувальних занять для волейболістів високої кваліфікації в підготовчому періоді річного циклу підготовки та дали підставу рекомендувати розроблену програму планування тренувальних навантажень для практичного використання в системі спортивної підготовки волейболістів на етапі збереження вищої спортивної майстерності [3, с. 139].

Зв'язок із важливими науковими й практичними завданнями виконано відповідно до тематичного плану наукових досліджень КНТЕУ у межах науково-дослідної роботи кафедри фізичної культури, викладачі кафедри працюють над розробкою теми: «Дослідження особливостей фізичного розвитку студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості» затверджено вченою радою КНТЕУ 30 листопада 2017 року, протокол № 4).

#### **Мета і методи дослідження.**

Визначення рівня фізичної підготовленості студентів-волейболістів у підготовчий період. Аналіз літературних джерел, тестування, педагогічне спостереження, математична статистика.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Дослідження пройшли на спортивно-тренувальному зборі, на базі КНТЕУ (Київський національний торговельно-економічний університет) в Херсонській області с. Хорли, участь взяли 12 студентів-волейболістів. У підготовчому періоді основна увага приділялася всебічній підготовці волейболістів. Для визначення рівня сформованості фізичної підготовленості студентів-волейболістів у підготовчий період, було проведено тестування на початку і наприкінці тренувального збору, і був зроблений порівняльний аналіз. На початку тренувального збору у студентів-волейболістів було проведено тестування на оцінювання рівня фізичної підготовленості. Використані такі тести: стрибучість – «використання вправ зі

скакалкою», кількість разів за 30 с; силових якостей за допомогою набивних м'ячів (медицинбол – 2-4 кг); швидкість – біг 30 м; гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. У кінці тренувального збору проведено контрольні тестування. Тест на витривалість виконували три рази, на початку, у середині і в кінці навчально-тренувального збору. Щоразу студенти покращували свої результати.

У тренувальному процесі був створений графік занять із навантаженням на розвиток фізичних якостей та дні відпочинку для відновлення сил. З урахуванням особливостей рельєфу були сформовані маршрути різної складності та довжини для витривалості. На кожному тренуванні проводилася розминка, щоб підготувати організм до виконання навантажень. А після тренування використовували різноманітні вправи на гнучкість, іноді плавання. Перше тренування студенти почали з дистанцією 2200 м, а наприкінці зборів пробігали понад 10000 м. Після тренування спортсмени мали час для відновлювання сил до наступного тренування.

На основному тренуванні акцент зроблено на покращенні загальних фізичних якостей. Виконувалися різноманітні вправи для розвитку сили: для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок (скакалка, стрибки через бар'єри, присідання з вагою, біг з прискоренням, вправи з гирею, гантелями, стрибки та бігові вправи у воді, burpee); для розвитку сили м'язів верхніх кінцівок та плечового поясу (згинання розгинання рук в упорі лежачи, вправи з подоланням ваги партнера, піднімання ваги, вправи з гирею, гантелями); для розвитку сили

м'язів тулуба (піднімання тулуба в сід, піднімання ніг у висі, підйом ніг лежачи, «планка», вигинання тулуба назад). Вправи для розвитку швидкості: стрибки через скакалку з максимальною частотою обертання, швидкій біг у воді, «човниковий біг», біг 30, 60, 100 м, ривки із миттєвою зупинкою й різкою зміною напрямків руху. Вправи для розвитку спритності: спортивні рухливі ігри, робота з м'ячем у руці, боротьба. Використовували багато вправ для розвитку гнучкості, наприклад: пружинисті випади вперед й у сторони, пружинисті наклони тулуба вперед, назад, в сторони, стоячи підняти стегно до прямого кута, колові оберти ногою, ходьба випадами в сторони, з пружинними гойданнями, стрибки в присіді вперед, назад, в сторони, стрибки зі скакалкою. Кількість виконаних вправ і час відпочинку завжди змінювалися.

Також на основних тренуваннях використовувалися тактико-технічні вправи, вправи для покращення техніки володіння м'ячем та обговорювалися ситуації взаємодії в команді та між гравцями. Завжди дотримувалися принципу відновлення. На кожному тренуванні велася психологічна підготовка. Широко застосовувалися колові тренування, які були розраховані як на групові, так і на індивідуальні заняття, що виконувалися в основній частині, застосовувалися такі засоби як баскетбол та плавання, різноманітні стрибкові вправи по піску.

У кінці навчально-тренувального збору були проведені контрольні тести, які показали покращення результатів студентів-волейболістів у таблиці 1.

Таблиця 1 – Порівняльний аналіз результатів тестування студентів-волейболістів

№ п/п	Назва тесту, результат							
	Скакалка (30 секунд)		Медицинбол (разів)		Гнучкість (см)		Біг 30 м (секунди)	
	на початку	в кінці	на початку	в кінці	на початку	в кінці	на початку	в кінці
1	37	58	38	40	20	25	5,4	4,8
2	69	80	35	50	8,4	8,4	4,4	4,3

3.	60	70	41	47	20	30	4,6	4,5
4	65	84	33	51	4	13	4,8	4,7
5	64	70	30	34	6	11	5,1	4,7
6	58	84	35	49	12	15	4,3	4,2
7	23	88	37	50	15	17	4,9	4,5
8	71	91	36	51	0	7	4,2	4,0
9	60	70	35	45	15	20	4,7	4,7
10.	45	70	37	49	3	8,5	4,5	4,5
11	63	68	38	51	0	3,6	5,1	4,9
12	5	50	40	49	5,6	6	5,1	4,9

По показнику гнучкості можна бачити динаміку зросту: у спортсмена (8) з 0 зростає до 7 см; у спортсмена (11) відповідно з 0 до 3,6 см; у спортсмена (4) з 4 до 13 см, не у всіх студентів покращилися результати, наприклад, у спортсмена (2) результат 8,4 см залишився без змін. Стрибки зі скакалкою: покращення показників у всіх студентів і найкращий результат у спортсмена (12) від 5 до 50 разів; у спортсмена (7) від 23 до 88 разів; у спортсмена (6) 58 до 84 разів. Показник швидко-силових якостей верхнього плечового поясу та загальна спритність за допомогою медициболу: у спортсмена (4) 33 до 51 разів; у спортсмена (2) – 35 до 50 разів; у спортсмена (8), відповідно, від 36 до 51 разів.

У бігу на 30 м найшвидшим був спортсмен (8), який пробіг за 4,20-4,00 секунди. Також покращили свої результати з бігу на 30 м студенти (1) від 5,4 до 4,8 секунди; студент (5), відповідно, від 5,1 до 4,8 секунди і студент (7) від 4,9 до 4,5 секунди. Ефективність виконання такої роботи оцінювали за підсумками виступів у змаганнях. Команда КНТЕУ з волейболу серед чоловіків брала участь у змаганнях: в жовтні 2018 року брали участь у відкритому турнірі з волейболу, у

м. Кам'янському, серед 10 команд зайняли 5 місце. Київська зональна ліга: зігравши 8 ігор до нового року зайняли перше місце у своїй підгрупі і вийшли до фіналу.

Найкращими гравцями за цей період визнано студентів першого курсу: спортсмени (2) та (11), обидва з факультету торгівлі і маркетингу (ФТМ). У грудні 2018 року взяли участь у чемпіонаті України «Студентська ліга» у першому турі, в м. Переяслав-Хмельницький, зіграли 3 гри, дві з них наша команда виграла.

### Висновки

Отже, у дослідженні констатовано покращення результатів студентів-волейболістів в оцінюванні рівня фізичної підготовленості, у всіх тестах були показані позитивні результати. Є необхідність кожному студенту знайти індивідуальні підходи до спортивної підготовки. Рекомендуємо проводити навчально-тренувальні збори зі спортсменами як на базах університету так і на спеціалізованих спортивних базах країни.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні тренувального процесу підготовки студентів-волейболістів у закладах вищої освіти.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Борисова О. В., Шльонська О. Л., Шутова С. Є., Хамуді М. Ф. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (5). 2018. С. 167–173.
2. Ковальчук А., Куц О. Динаміка фізичної працездатності волейболісток та її взаємозв'язок із фізичною підготовленістю в процесі річного тренувального циклу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк. 2015. № 3(31). С. 242–245.
3. Малікова А. М. Шляхи вдосконалення функціональної підготовленості висококваліфікованих спортсменок у волейболі в рамках підготовчого періоду річного макроциклу. *Вісник Запорізького національного університету: збірник наук. статей. Фізичне виховання та спорту*. Запоріжжя: Запорізький національний університет, ЗНУ. № 2, 2016. С. 132–140.
4. Швай О., Гнітецький Л., Поляковський В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 2 (18). 2012. С. 332–335.

УДК 796.322(44)

DOI <https://doi.org/10.26661/vznuphed-2663-5925-2019-1-19>

## СПЕЦИФІКА ФРАНЦУЗЬКОЇ МОДЕЛІ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Петрушевський Є. І.

02000, Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
вул. Фізкультури, 1, Україна

uhf15@ukr.net

**Ключові слова:**

гандбол, модель, організаційно-управлінська система.

Мета дослідження – проаналізувати організаційні чинники управління гандболом у Франції як моделі спорту вищих досягнень. Об'єкт дослідження – організаційно-управлінська система спорту вищих досягнень Франції. Предмет дослідження – механізм функціонування системи спорту вищих досягнень Франції. Методи дослідження – контент-аналіз наукової літератури і нормативно-правових документів, системний аналіз, методи порівняння й аналогії. Завдання дослідження: 1. Проаналізувати підхід і принцип організації державного регулювання у Франції. 2. Дослідити організаційну структуру спорту Франції. Проаналізована французька модель організації і управління гандболом та ключові напрями, що забезпечують успіх і розвиток виду цього спорту як на національному рівні, так і на міжнародній спортивній арені. Оцінено роль спортивної науки у Франції, а також стратегічного впливу Міністерства спорту. Розглянути підхід і принцип організації державного регулювання в спортивному напрямку Франції. Результати виступів національних збірних команд свідчать, що провідною гандбольною країною є Франція. Система організації та управління гандболом у Франції є трирівневою, базується на принципах масовості, взаємодії громадських та державних організації з активною участю держави у регулюванні та фінансуванні програм підготовки спортсменів на різних етапах. Тісна співпраця Федерації, Міністерства спорту, Національного інституту спорту і фізичного виховання Франції, зумовлює розробку та впровадження програм науково-дослідних праць щодо забезпечення підготовки спортсменів вищої категорії. Активна роль держави в регулюванні спорту, а також наявність розвиненої законодавчої бази виявила, що в такій моделі спорту приватний сектор, в особі спортивних організацій і споживачів, надає несуттєвий вплив на здійснення державної політики в галузі спорту.