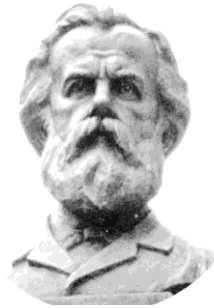


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**



**НАУКОВИЙ ЧАСОПИС**

СЕРІЯ 15

**“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”**

**ВИПУСК 11 (52) 14**

Київ

Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова

2014

УДК 0.51  
ББК 95  
Н 34

WEB сторінка електронного видання : [enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/211](http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/211)

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

“Педагогічні науки - фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 26.01.2011 р. № 1-05/1.

“Фізичне виховання і спорт“- фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 14.10.2009 р, № 1-05/4 – Бюл. ВАК України, 2009. - №11. С.8.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

**НАУКОВИЙ ЧАСОПИС** Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. **Серія № 15.** “**НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/**” 36. наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. - Випуск 10 (51)14. – 140 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи з питань педагогічної науки, педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, що висвітлюють нові технології в теорії та методикі навчання в фізичній культурі, спорту та підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

#### Редакційна рада:

<b>Андрущенко В.П.</b>	док. філ. наук, проф., акад АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол. Ред. ради);
<b>Авдієвський А.Т.</b>	почесний доктор, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Андрусішин Б.І.</b>	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Бех В.П.</b>	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Биковська О.В.</b>	кандидат пед. наук, доцент (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Бондар Вол. І.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Бондар Віт. І.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Волинка Г.І.</b>	док. філ. наук, проф., академік УАПН, НПУ імені М.П. Драгоманова; (зас. гол. Ред. ради)
<b>Дробот І.І.</b>	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Жалдак М.І.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Мацько Л.І.</b>	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Падалка О.С.</b>	Доктор пед. наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;.
<b>Синьов В.М.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Шкіль М.І.</b>	доктор фізичних наук, професор, акад. АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Шут М.І.</b>	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

**Відповідальний редактор Г. М. Арзютов**

#### Редакційна колегія:

<b>Арзютов Г.М.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Архипов О.А.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Волков В.Л.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Дубогай О.Д.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Медведева І.М.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Приймаков О.О.</b>	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Сущенко Л.П.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Тимошенко О.В.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Ткачук В.Г.</b>	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Эйдер Ежи</b>	доктор хабилований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
<b>Дадело Станіслав</b>	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюській педагогічний університет, Литва
<b>Агребі Брахім</b>	доктор філософії, професор, Інститут спорту і фізическої культури, Туніс
<b>Бельскій І.В.</b>	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний у-т, Мінск, Білорусія
<b>Югай Л.П.</b>	доктор фізико-математичних наук, професор, Ташкент, Узбекистан
<b>Слабин В.К.</b>	доктор філософії, професор, Нью Йорк, США

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2014 © НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014

Збірник друкується щомісяця

**Учебно – підготовительная група.** Силовая доска Подгурского крепится крючками к шведской стенке под таким углом по отношению к полу, в положении которой, начинающий спортсмен может выполнить упражнение в полной амплитуде стоя ногами на полу. Благодаря такой возможности, мышцы пресса и спины, будут получать нагрузку по всей длине амплитуды упражнения, тем самым укрепляя мышечные волокна и сухожилия в полной мере. В зависимости от перемен физических и функциональных возможностей человека, угол наклона силовой доски меняется, тем самым увеличивая нагрузку (рис.4).



Рис.4. Выполнение упражнения новичками

Упражнение выката гантельного роликами Подгурского, в начальной группе выполняется одной рукой, стоя на полу и выкатывая его вверх. В зависимости разворота туловища по отношению к доске и постановки ног в исходном положении, будут развиваться, и укрепляться разные группы мышц туловища и ног.

**Учебно – тренировочная группа.** В этой группе, спортсмены выполняют упражнения на силовой доске Подгурского в следующих положениях. Либо доска крепится почти у поверхности пола, либо доска располагается горизонтально на полу.

В горизонтальном положении предусматривается выполнять упражнения как стоя на коленях, так и стоя на ногах. При таком расположении доски, упражнение с гантельными роликами Подгурского выполняются в перпендикулярном расположении корпуса тела по отношению к доске. Так как в этом упражнении задействованы уже две руки, теперь гантельные ролики не выкатываются вверх по доске, а раскатываются в стороны.

**Группа высшего спортивного мастерства.** В этом случае, силовая доска Подгурского также как и в начальной группе, крепится крючками к шведской стенке, но упражнение выполняется в противоположной форме – вниз головой. Ноги спортсмена располагаются на платформе с креплением для ног, и выкат силового колеса выполняется вниз головой (рис.5).



Рис.5. Выполнение упражнения вниз головой

**ВЫВОДЫ.** Анализируя изложенный материал, можно сделать вывод, что проблема адаптивной системы и методики подготовки к освоению упражнений с таким спортивным инвентарём, как силовое колесо Подгурского и гантельных роликов Подгурского – решена успешно. Это позволит в свою очередь, привлечь большую спортивно – физкультурную аудиторию к занятиям силовыми упражнениями, не боясь получить травму.

#### ЛИТЕРАТУРА

- 1.Рішення про реєстрацію авторського права на твір. Заявка від 30.04. 2014 № 55818 - “Силовая доска Подгурского”.
2. Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 55463. Літературний письмовий твір з ілюстраціями “Силовая доска Подгурского”.

*Рибницький А.В.<sup>1</sup>, Кириленко О.І.<sup>2</sup>*

*Таврійський державний агротехнологічний університет  
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка*

#### ГАРМОНІЙНЕ ПОЄДНАННЯ РОЗУМОВОГО І ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВА ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ВНЗ

*У статті автори підняли проблему необхідності удосконалення навчально-тренувального процесу у студентських волейбольних командах. Процес підготовки волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості людини та її фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів. Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину сучасного суспільства. У процесі навчально-тренувальних занять під впливом фізичних вправ у волейболіста виховуються відповідні вміння і навички. Навчання і тренування волейболістів підпорядковане*

закономірностям фізичного виховання і будується з урахуванням загальнопедагогічних специфічних для спортивного тренування принципів. У даний час проблема вдосконалення фізичного виховання студентів є однією з найважливіших. Ріст технічного прогресу призводить до постійного зростання вимог до освіти, що, у свою чергу, спричиняє підвищення розумових і психічних навантажень у всієї учнівської молоді, і особливо – у студентів. Як відомо, підвищення розумових і психічних навантажень без оптимальної їхньої компенсації фізичною активністю призводить до істотного погіршення загального стану здоров'я, що, у свою чергу, позначається і на професійній підготовці. При всій очевидній необхідності рухової активності залишається відкритим питання, який вид фізичного навантаження є найбільш кращим для студентів вузів. Природно, що кожен студент, що усвідомлює необхідність фізичних вправ, вибирає для себе вид спорту, найбільше для нього придатний. І досить великий відсоток студентів вибирає саме волейбол. Це не випадково, тому що волейбол дає різнобічне навантаження на організм, захоплює емоційно, розвиває не лише фізичні можливості, але й інтелектуальні та психологічні, що найбільше актуально для студентів гуманітарних вузів. Однак питання побудови учбово-тренувального процесу по волейболу у вузах з урахуванням їх професійної специфіки і психологічних особливостей студентів, у даний час практично не розроблено, і тому обраний напрямок досліджень є своєчасним і актуальним.

**Ключові слова:** розумовий і фізичний розвиток, спортивна майстерність, студентська волейбольна команда, навчально-тренувальний процес, студенти вишів.

**Рубницький А.В., Кириленко А.И. «Гармоничное сочетание умственного и физического развития студентов как основа повышения спортивного мастерства волейбольной команды ВУЗа».** Поднята проблема необходимости совершенствования учебно-тренировочного процесса в студенческих волейбольных командах. И особенно это касается тактической подготовки игроков. Многие тренеры так и не успевают научить спортсменов основным тактическим комбинациям за период учёбы в высшем учебном заведении, и тем более – использовать эти комбинации в игре. Поэтому поиск эффективных средств тактической подготовки игроков студенческих волейбольных команд является актуальной проблемой теории и методики студенческого спорта.

**Ключевые слова:** умственное и физическое развитие, спортивное мастерство, студенческая волейбольная команда, учебно-тренировочный процесс, студенты вузов.

**Rubnitskii A.V., Kirilenko A.I. Harmonious combination of mental and physical development of students as basis of increase of sport mastery of volley-ball command of Institution of higher learning.** Heaved up the problem of necessity of perfection of training process in student volley-ball commands. And especially it touches tactical preparation of players. Many trainers so not have time to teach sportsmen to basic tactical combinations for period of studies in higher educational establishment, and the more - to use these combinations in a game. Therefore a search of effective facilities of tactical preparation of players of student volley-ball commands is the issue of the day of theory and methodology of student sport.

**Key words:** mental and physical development, sport mastery, student volley-ball command, training process, students of institutions of higher learning.

**Постановка проблеми та її зв'язок з іншими дослідженнями.** Підготовка студентських команд має свої складності й особливості. Це пов'язано з тим, що для того, щоб команда з волейболу була «зіграною», необхідно кілька років. А склад волейбольної студентської команди увесь час змінюється, оскільки одні спортсмени вступають на перший курс, інші закінчують вуз і вибувають з команди. У студентській команді режим тренувань і відпочинку визначається не лише тренером як у професійних і клубних командах, а за даними умовами навчального процесу у вузі. Тому тренер студентської команди змушений переборювати ряд труднощів, які містять складності при комплектації команди, при спробі правильної організації тренувального процесу відповідно до законів розвитку спортивної форми й адаптації, при побудові навчально-тренувального процесу з урахуванням недостатньої кількості (2-3 рази в тиждень) тренувань, різного рівня підготовленості студентів-волейболістів і постійної зміни складу команди. Всі ці труднощі більшою мірою проявляються у студентських командах[1]. Таким чином, на даний момент позначено проблему необхідності вдосконалення навчально-тренувального процесу у студентських волейбольних командах. І особливо це стосується тактичної підготовки гравців. Багато тренерів так і не встигають навчити спортсменів основним тактичним комбінаціям за період навчання у вищому навчальному закладі, і тим більше – застосовувати ці комбінації у грі. Тому пошук ефективних засобів тактичної підготовки гравців студентських волейбольних команд є актуальною проблемою теорії і методики студентського спорту. Це і визначило обраний напрямок наших досліджень.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Завдання підготовки волейбольної команди вузу повинна спиратися на закономірності професійної підготовки студентів. А базою професійної підготовки, на думку ряду авторів [2], є гармонійне поєднання фізичного, психологічного й інтелектуального розвитку. Тому підготовка волейбольної команди ВНЗ повинна, з одного боку, підкорятися принципам спортивного удосконалення, а з іншого боку, сприяти росту професіоналізму в обраному виді діяльності і спиратися на особистісні якості студентів [3]. Крім того, підготовка спортивної волейбольної команди ВНЗ повинна слугувати меті зміцнення здоров'я студентів, оскільки здоров'я є основою як їх професійного удосконалення, так і їх спортивного росту [4]. У цьому зв'язку є доречним розглянути питання гармонійного поєднання різних аспектів розвитку – розумового і фізичного.

При підготовці фахівців, сучасний досвід вимагає не лише їх високої фізичної підготовки, але й розвитку психіки та інтелекту [4]. До висот світового значення практично у всіх областях, у тому числі, і у волейболі, доходять люди з високими показниками як фізичного стану, так і інтелекту і психічних здібностей. Тому і розвивати фізичні якості потрібно нарівні із розумовими і психічними. Це запитання стосується насамперед, студентської молоді – основи майбутнього суспільства. У цьому зв'язку розглянемо історичні основи гармонійного розвитку людини. У древні часи, коли від розвитку фізичних якостей, технічних навичок і умінь залежало життя, фізичному вихованню надавалося найважливіше значення. «Він не вмів ні читати, ні плавати», - говорили в Древній Греції, бажаючи підкреслити

повну неспроможність людини. Проблема гармонійної єдності розумового і фізичного розвитку піднімалася в часи античності, середньовіччя, епохи Відродження.

Ця ідея одержала свій розвиток у XX і XXI століттях завдяки роботам П.Ф. Лесгафта і розвитку системи фізичного виховання. Але особливої актуальності ця проблема набуває в даний час, коли, з одного боку, зростає розумове і психічне навантаження на студентів, а, з іншого боку, спорт стає все більш професійним, і все менше можливостей залишається для застосування фізичної культури як засобу гармонізації розумової праці. Адже підвищення розумових і психічних навантажень без оптимальної їх компенсації фізичною активністю призводить до істотного погіршення загального стану здоров'я, що, у свою чергу, відображається і на професійній підготовці. З іншого боку, надмірне підвищення фізичних навантажень без компенсації інтелектуальним розвитком призводить до недостатку керування свідомістю фізичною діяльністю, що веде до фізичної перевтоми і зношування організму. Особливу актуальність ця проблема набуває для учнівської молоді, серед якої особливе місце займають студенти ВНЗ. Це саме той контингент, для якого характерний великий обсяг роботи, що вимагає високої концентрації уваги, пам'яті, зосередженості. Такий вид розумової роботи є одним з найбільш стомлюючих, і, природно, повинний гармонійно поєднуватися з руховою активністю, що дає достатнє навантаження як на серцево-судинну і дихальну системи, так і на опорно-руховий апарат [5]. Таким чином, при розгляді майбутньої професійної діяльності людини обов'язково необхідно враховувати її стан здоров'я. Відомо, що коефіцієнт корисної дії використання здоров'я в США (мається на увазі соціальна діяльність) складає приблизно 20%. Але в Україні сьогодні такий рівень здоров'я відповідає працюючим в 3-5 % випадків. При цьому відзначається, що мова в даному випадку йде не просто про рівень здоров'я з погляду довголіття, кількості лікарняних днів, а про його ефективність. Це означає, що необхідно істотно або цілком відновлювати витрату фізичного, біологічного, психічного здоров'я, використаного для виконання трудової або соціальної діяльності. У цьому зв'язку удосконалення вимагає як фізичний стан людини, так і рівень розвитку й ефективності професійного використання її гуманітарних, математичних та інших здібностей[4].

Перші кроки до майбутнього професіоналізму працівника починаються з його навчання професії, тобто в період навчання у вищому навчальному закладі. Підкреслюючи зв'язок здоров'я і майбутньої професійної діяльності, В.С.Макєєва відзначає, що фізичне здоров'я визначає такий ступінь фізичного розвитку студента, його рухових навичок і вмінь, що дозволяє найбільш повно реалізовувати свої творчі можливості. Фізичне здоров'я є не просто бажаною якістю майбутнього фахівця, а необхідним елементом його особистісної структури, необхідною умовою побудови і розвитку суспільних відносин. Класичне і досить ємне визначення здоров'я як фізичного, психічного і соціального благополуччя має потребу в корекції, коли мова заходить про здоров'я професійне. На перший план у визначенні змісту здоров'я, виходять показники (елементи) психофізичного поєднання, що забезпечують взаємодію біологічного і соціально-технічного складового середовища. При цьому одні автори звертають увагу на те, що здоров'я є «найбільш важливим» з аспектів професіоналізму, інші, що воно відображається в «психофізичній готовності фахівця» і складається з наступних компонентів: достатньої професійної працездатності; наявності необхідних резервів фізичних і функціональних можливостей організму для своєчасної адаптації до швидко мінливих умов виробничого і зовнішнього середовища, обсягу та інтенсивності роботи; здатності до повного відновлення в заданому ліміті часу; присутності мотивації в досягненні мети. Усі ці умови можуть бути реалізовані при достатньому рівні фізичного навантаження студентів[5]. При всій очевидній необхідності рухової активності залишається відкритим питання, який вид фізичного навантаження є найкращим для студентів ВНЗ. Природно, що кожен студент, який усвідомить необхідність фізичних вправ, вибирає для себе вид спорту, що підходить для нього більше інших. І досить великий відсоток студентів вибирає саме волейбол. Це не випадково, тому що гра у волейбол різнобічно навантажує організм, захоплює емоційно, розвиває не лише фізичні можливості, але й інтелектуальні та психологічні. А це найбільш актуально для студентів ВНЗ [5].

**Мета роботи:** розробити й експериментально обґрунтувати методику підготовки волейбольних команд вищих навчальних закладів з опорою на поєднання розумового та фізичного розвитку студентів як основи підвищення їх спортивної майстерності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У цьому зв'язку логічно констатувати, що спортивне тренування з волейболу у вищих навчальних закладах, з одного боку, повинне сприяти зміцненню здоров'я студентів і професійному удосконаленню, а з іншого боку, як і будь-яке спортивне тренування, повинне бути спрямовано на досягнення максимального спортивного результату. Слід зазначити, що волейбол відповідає вимогам удосконалення професійних навичок багатьох спеціальностей, оскільки розвиває людину не лише фізично, але й інтелектуально, психічно, естетично. Цей факт певною мірою сприяє вирішенню зазначеного протиріччя між метою спортивного тренування й удосконаленням в обраній професійній діяльності. Але в даний час спостерігаються дві крайності у формі побудови навчально-тренувального процесу з волейболу у вищих навчальних закладах: спортсмени або тренуються майже у максимальному режимі, що заважає професійному удосконаленню в обраній спеціальності, або на грамотну побудову навчально-тренувального процесу взагалі не звертається увага. І, таким чином, повною мірою зазначене протиріччя між метою спортивного тренування і необхідністю удосконалення в обраній професійній діяльності в даний час не вирішується. Тому побудова навчально-тренувального процесу з волейболу у вищих навчальних закладах повинна спиратися на ті положення, що між розумовим і фізичним розвитком людини існує тісний зв'язок. Заняття волейболом у вищому навчальному закладі повинні закріплювати цей зв'язок, і її порушення не є природним. Однак питання особливостей побудови тренувального процесу для студентів-волейболістів вузів, не освітлені у сучасній літературі, і тому вимагають детального вивчення і практичної перевірки.

Волейбол – одна з найпопулярніших ігор, у тому числі, і серед студентів. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, подачі, передачі і прийоми м'яча, що здійснюються в єдиноборстві із суперниками. Така розмаїтість рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарата, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму студентів. Волейбол є засобом активного відпочинку для багатьох категорій громадян, особливо для осіб, зайнятих розумовою діяльністю. У даний час волейбол – це не лише швидкісно-силова і точнісна гра гігантів, це також гра інтелектуалів і один із видів спорту, що поєднує в собі інтелектуальний, психологічний і фізичний розвиток. До висот світового волейболу доходять гравці з високими значеннями майже всіх показників інтелекту і психічних здібностей. При високому рівні розвитку усіх фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, спритності – волейболіст повинен ефективно виконувати такі високоточні рухи, як подачі, прийоми, нападаючі удари на фоні втоми і психологічного тиску суперників, глядачів, суддів. З погляду інтелектуального розвитку, що висувається до гравців, волейбол знаходиться на другому місці після шашок і шахів по кількості комбінацій протягом гри. Крім того, тактичні рішення при грі в волейбол повинні прийматися швидко і правильно. Усе це висуває високі вимоги до рівня функціонування всіх систем організму волейболістів. У них повинні бути максимально розвинуті як фізичні якості, так і психологічні й інтелектуальні здібності. Усе це зумовлює велике значення волейболу як засобу розвитку особистості і пояснює його популярність та поширеність у вищих навчальних

закладах. Волейбол як спортивна гра може бути охарактеризований з різних сторін: педагогічної, сенсомоторної, фізіологічної, біомеханічної, психологічної й інших. Розглянемо окремо різні сторони впливу волейболу на розвиток людини.

Волейбол є навантаженням, що висуває досить високі вимоги до рівня функціональної підготовки. Навантаження перемінної інтенсивності є чинником посиленого впливу на серцево-судинну систему. Якщо порівняти спортивні ігри з навантаженнями у циклічних видах спорту, то найбільш підходящим порівнянням є біг на середні дистанції. При грі споживання кисню складає 50-70% від максимального, ЧСС підвищується до максимальних величин (180-190 уд/хв, і навіть більш ніж до 200 уд/хв) у перші хвилини гри у всіх гравців, незалежно від амплуа і виду гри. Якщо характеризувати волейбол як роботу аеробно-анаеробного характеру, то можна зробити висновок про різноманітний вплив волейболу на організм, і розділити фізичну роботу під час змагань таким чином :

- 1) чисто аеробна робота (наприклад, стійка, пересування кроком або стрибком);
- 2) аеробно-анаеробна робота (наприклад, біг при переході з нападу в захист або навпаки, пересування під час позиційного нападу);
- 3) анаеробна гліколітична робота (наприклад, інтенсивна гра в захисті);
- 4) анаеробна алактатна робота (стрибки при боротьбі за м'яч над сіткою).

Таким чином, сучасний волейбол характеризується як робота аеробно-анаеробного характеру з фізіологічними зрушеннями в організмі максимальних і близько максимальних величин.

**ВИСНОВКИ.** На підставі літературних даних встановлено, що проблема підвищення рівня професіоналізму у будь-якому виді діяльності вимагає високих показників стану здоров'я і наявності визначених психофізіологічних властивостей і особливостей мислення. Однак підготовка студентських волейбольних команд має свої складності у зв'язку з протиріччям у завданнях, пов'язаних з необхідністю прагнення до максимальних спортивних результатів, і необхідністю професійного удосконалення в обраній професії. Крім того, існують об'єктивні складності організаційного характеру при побудові навчально-тренувального процесу в студентських волейбольних командах. На основі узагальнення педагогічних спостережень за навчально-тренувальним і загальним процесом студентських волейбольних команд і літературних даних була розроблена методика підготовки спортсменів – гравців волейбольних команд ВНЗ, що стала основою формуючого педагогічного експерименту. Проведене дослідження переконливо показало доцільність застосування комплексної методики підготовки волейбольних команд вищих навчальних закладів, змістом якої були розроблені схеми тактичної підготовки гравців. Таким чином, розроблена нами методика є адекватною для рішення завдань навчально-тренувального процесу в студентських волейбольних командах.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гуменный В.С. Комплексный контроль физической подготовленности студентов политехнических вузов /В.С.Гуменный, Т.И. Лошицкая // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2003. – № 4. – С. 97-104
2. Дрюков В.О. Впровадження сучасних технологій у практику підготовки висококваліфікованих спортсменів /В.О.Дрюков, Ю.О. Павленко, Ю.О. Юхно // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – №3. – С. 52-56
3. Козіна Ж.Л. Основные научно-методические подходы к процессу индивидуализации подготовки спортсменов /Ж.Л.Козіна // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2005. – № 5. – С. 8-20.
4. Курдюков Б.Ф. Методология вузовской профессиональной подготовки студентов /Б.Ф.Курдюков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. – Харьков, 2001. – № 6. – С. 27-30
5. Ровний А.С. Формування міжсенсорних взаємовідношень як системи сенсорного контролю точних рухів спортсменів /А.С.Ровний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Ермакова С.С., Харьков, ХДАДАМ (ХХПИ), 2000. – №8. – С.29-33.
6. Холодов Ж.К. Методологические аспекты дидактического проектирования систем подготовки спортсмена (команды) /Ж.К.Холодов, М.В.Сахарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Ермакова С.С., Харьков, ХДАДАМ (ХХПИ), 2003. – №23. – С.35-36.

**Сазонов В.В.**

**Державний науково-дослідний інститут фізичної культури та спорту**

#### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ДІЄТИЧНОЇ ДОМІШКИ «АНТИЛАКТАТ» В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ**

*Досліджено вплив вітчизняної дієтичної домішки, що містить похідні метаболітів бурштинової та яблучної кислот, на показники функціональної підготовленості та психофізіологічні показники кваліфікованих єдиноборців при курсовому прийомі протягом 7-денного ударного мікроциклу. В дослідженні брали участь 12 спортсменів віком 17-19 років після письмової згоди. Встановлено, що курсовий (протягом 7 діб) прийом досліджуваного парафармацевтика під час ударного мікроциклу справляє позитивний вплив на показники спеціальної працездатності та процеси відновлення кваліфікованих борців. Також встановлено відсутність впливу на психофізіологічні показники. Отримані дані дозволяють вважати доцільним застосування даного препарату в практиці підготовки кваліфікованих єдиноборців.*

**Ключові слова:** спеціальна працездатність, психофізіологічні показники.

**Сазонов В.В. Эффективность применения диетической добавки «Антилактат» в процессе подготовки квалифицированных борцов.** *Исследовано влияние отечественной диетической добавки, содержащей производные метаболитов янтарной и яблочной кислот, на показатели функциональной подготовленности и психофизиологические показатели квалифицированных борцов при курсовом приеме в течение 7-дневного ударного микроцикла. В исследовании принимали участие 12 спортсменов в возрасте 17-19 лет после письменного согласия. Установлено, что курсовой (в течение 7 суток) прием исследуемого парафармацевтика во время ударного микроцикла оказывает позитивное влияние на показатели специальной работоспособности и процессы восстановления квалифицированных борцов. Также установлено отсутствие влияния на психофизиологические показатели. Полученные данные позволяют считать целесообразным применение данного препарата в практике подготовки квалифицированных борцов.*