

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський Національний університет ім. Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Шкура Альона Олександрівна

**КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК З ВИКОРИСТАННЯМ
ДОПОМІЖНОГО ОБЛАДНАННЯ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичного виховання та спорту, Чорноморського Національного університету ім. Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

д.б.н. професор

Берегова Т. В. ЧНУ ім. Петра Могили

Рецензент:

д.н. з фізичного виховання і спорту, професор

Романчук С. В. ЧНУ ім. Петра Могили

Захист відбудеться 23 лютого 2021 р. о 9.00 год. на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському Національному університеті ім. Петра Могили

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського Національного університета ім. Петра Могили

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Надійність і стабільність змагальній діяльності кваліфікованих волейболістів обумовлена ефективністю організації тренувального процесу. Удосконалення техніки виконання ігрових прийомів вимагає оптимізації біодинамічних і кінематичних характеристик моторних актів: показників фізичної підготовленості, функціонального стану, узгодженості дій партнерів по команді. Використання інноваційних технологій, спеціального спортивного обладнання, тренажерів і тренажерних пристроїв створює умови для істотного поліпшення адаптаційних процесів під впливом тренувального навантаження.

В умовах зростаючого нервово-м'язової напруги, підвищення конкуренції найсильніших команд, вимог до техніко-тактичної та функціональної підготовки актуалізується проблема розробки більш результативних методик вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих гравців. Це вимагає пошуку нових підходів до побудови системи спортивної підготовки, що забезпечують підвищення рівня тренуваності, реалізації механізмів адаптації організму до м'язової навантаженні в більш складних умовах змагальної діяльності.

Становлення індивідуальної техніки ударних дій в стрибку на основі розвитку спеціальної спритності волейболіста, точності, ритмічності і інших рухово-координаційних якостей розглядалося в роботах В.А. Кашіріна (2009), О.В.Деміденко (2007), Л.Д. Назаренко (2003). Результати досліджень М.В. Денисова (2007) показали, що між показниками розвитку якісних сторін рухової діяльності та ступенем сформованості рухових навичок є функціональна залежність, яка визначає здатність спортсмена до засвоєння змісту і форми рухової дії.

У даних роботах розкриті лише окремі питання використання засобів і методів тренування волейболісток. Всі ці роботи сприяли накопиченню і систематизації знань з досліджуваної проблеми. Тим часом, робіт, присвячених підвищенню фізичної і технічної підготовленості волейболісток на основі поліпшення показників просторово-часових і просторово-силових параметрів моторних актів, нам виявити не вдалося. У науковій літературі не знайшли свого відображення питання, пов'язані

з розробкою методики підвищення спеціальної фізичної та технічної підготовленості волейболісток на основі використання додаткового спортивного обладнання, а також з обґрунтуванням педагогічних умов необхідних для практичної її реалізації.

Техніку виконання ігрових прийомів у волейболі можна розглядати як системно організований комплекс взаємодіючих компонентів і елементів, ефективність яких визначається успішним вирішенням поставленого завдання. В ході наукових досліджень були виявлені різні напрямки вдосконалення технічної і фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток.

Практика показує, що використання в процесі змагальної діяльності різноманітних способів виконання ігрових прийомів, не забезпечує істотного приросту спортивної майстерності волейболісток. Це свідчить про необхідність розробки нового, більш ефективного способу вирішення даної проблеми.

Таким чином, актуальність дослідження обумовлена наявністю протиріч:

- між необхідністю вдосконалення технічної підготовки кваліфікованих волейболісток і відсутністю ефективної методики підвищення їх спортивної майстерності, заснованої на поліпшенні просторово-часових і просторово-силових параметрів ігрових дій;

- між необхідністю формування навичок раціонального виконання технічних прийомів і відсутністю методики підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовки волейболісток, що мінімізує виникнення помилок в ході виконання атакуючих і захисних дій.

Дані протиріччя і необхідність їх вирішення вимагають розробки нового підходу до вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих волейболісток на основі застосування комплексу додаткового спортивного обладнання, що і визначає актуальність даного дослідження.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що розробка і використання методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих волейболісток, на основі застосування системи сконструйованих нами спортивних снарядів дозволить більш ефективно управляти ігровими діями спортсменок,

підвищити ефективність тренувального процесу і результативність їх змагальної діяльності.

Об'єкт дослідження: спеціальна фізична і технічна підготовка волейболісток.

Предмет дослідження: структура і зміст методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки волейболісток.

Мета дослідження: теоретичне та експериментальне обґрунтування ефективності методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих волейболісток.

Завдання дослідження:

1. Виявити особливості взаємозв'язку технічної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболісток і основні напрями вдосконалення їх спортивної майстерності.

2. Розробити методику підвищення спеціальної фізичної та технічної підготовленості волейболісток на основі використання додаткового спортивного обладнання та обґрунтувати умови для її реалізації.

3. Експериментально перевірити доцільність і перспективність методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовленості із застосуванням додаткового спортивного обладнання.

Методи дослідження: логіко-історичний аналіз літератури з досліджуваної проблеми; теоретичний аналіз педагогічної і психологічної літератури для формулювання наукових положень дослідження; аналіз програм тренування волейболісток; узагальнення передового педагогічного досвіду в даній сфері; тестування, моделювання, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, методи психолого-педагогічної діагностики, методи педагогічного спостереження і контролю, інструментальні методи, методи статистичної обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає в розробці інноваційної методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих волейболісток з використанням додаткового спортивного обладнання.

Теоретично і експериментально обґрунтовано зміст і структура методики підвищення спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих

волейболісток на основі використання комплексу спортивного обладнання. Це забезпечує поліпшення функціональних показників, підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості як базису для вдосконалення технічної майстерності; дозволяє успішно проводити ігрові прийоми в складних умовах змагальної діяльності; більш раціонально використовувати творчий і вольовий потенціал кваліфікованих волейболісток, здатність удосконалювати їх індивідуальну техніку.

Виявлена позитивна динаміка показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості волейболісток в процесі використання методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Сконструйовано додаткове спортивне обладнання, застосування якого сприяє формуванню навичок орієнтування в просторово-часових і просторово-силових параметрах моторних актів і екстраполяції рухових дій; приросту показників рухово-координаційних якостей.

Визначено основні напрями вдосконалення спортивної майстерності волейболісток.

Обґрунтовано умови, необхідні для реалізації методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих волейболісток з використанням додаткового спортивного обладнання.

Експериментально доведено високу ефективність методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих волейболісток з використанням додаткового спортивного обладнання.

Теоретична значимість дослідження полягає в розвитку таких наукових напрямків:

- теорії та методики спортивного тренування - визначено найбільш ефективні методи використання додаткового спортивного обладнання для зростання спортивної майстерності волейболісток, визначені фактори, що впливають на результативність ігрових дій;

- теорії застосування організаційних форм в тренувальному процесі

- розроблені зміст і структура методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих волейболісток з використанням додаткового спортивного обладнання;

- теорії та організації тренувального процесу - обґрунтовано педагогічні умови, необхідні для реалізації методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих волейболісток з використанням додаткового спортивного обладнання.

Практична значимість роботи полягає в розкритті можливостей додаткових умов організації тренувальної діяльності кваліфікованих волейболісток, які мінімізують виникнення помилок при засвоєнні техніки виконання атакуючих і захисних дій. Сконструйований спортивне обладнання дозволяє на більш якісному рівні виконувати ігрові дії; формувати навички контролю і самоконтролю техніки виконання ігрових прийомів. Дані снаряди можуть використовуватися в ДЮСШ і ДШОР різного типу; в секціях з волейболу в освітніх школах та інших навчальних закладах. Розроблена, теоретично і експериментально обґрунтована методика вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовленості, доступні для використання в тренувальному процесі волейболісток різної кваліфікації. Їх застосування вносить елемент новизни і різноманітності в тренувальний процес, покращує психоемоційний стан волейболісток, що необхідно для збереження і підтримання стійкого інтересу до обраного виду спортивної діяльності.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (129). Загальний обсяг дипломної роботи складає 89 сторінок, вона містить 15 таблиць і 3 рисунка.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Огляд літературних джерел»** проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; розглянуто сучасні уявлення про основні напрямки вдосконалення технічної підготовки кваліфікованих волейболістів; оптимальне співвідношення спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих волейболістів як фактор підвищення їх спортивної майстерності; аналіз методик технічної підготовки волейболістів на основі застосування нестандартного обладнання, тренажерних пристроїв.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується логіко-історичний аналіз літератури з досліджуваної проблеми; теоретичний аналіз педагогічної і психологічної літератури для формулювання наукових положень дослідження; аналіз програм тренування волейболісток; узагальнення передового педагогічного досвіду в даній сфері; тестування, моделювання, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, методи психолого-педагогічної діагностики, методи педагогічного спостереження і контролю, інструментальні методи, методи статистичної обробки даних.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** представлено результати використання розробленої нами методики вдосконалення техніки виконання ігрових прийомів, що дозволяє удосконалювати індивідуальну техніку подачі м'яча, дій, пробивання блоку та інших прийомів.

Дослідження динаміки показників технічної підготовленості дозволило отримати наступні результати. У КГ при вихідних показниках техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху в $8,1 \pm 0,23$ бали показники покращилися до закінчення педагогічного експерименту до $9,1 \pm 0,30$ бали ($p > 0,05$); в ЕГ, відповідно, при вихідних даних $8,0 \pm 0,15$ бали до завершення педагогічного експерименту результати зросли до $9,8 \pm 0,20$ бали ($p < 0,05$), (рис.1). Більш високий приріст даного показника технічної підготовленості у волейболістів ЕГ пояснюється новим підходом до організації тренувального процесу, що дозволяє формувати навички розподілу м'язових зусиль з урахуванням особливостей виникає ігрової ситуації.

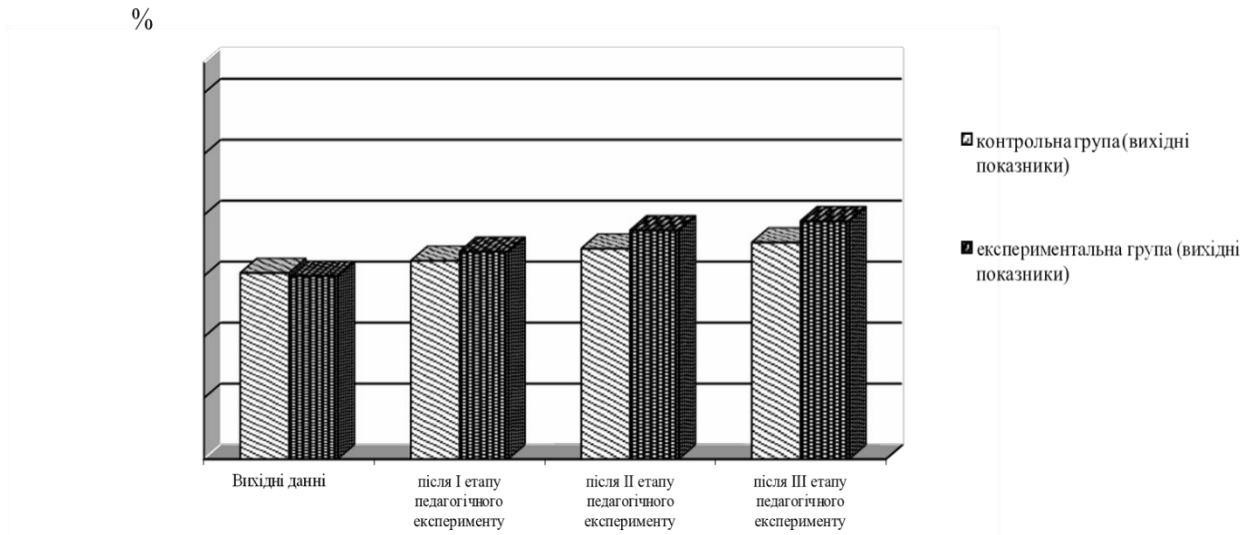


Рис. 1. Передача м'яча двома руками зверху

Удосконалення техніки *передачі м'яча двома руками від грудей*, як показали результати педагогічного експерименту, більш успішно здійснювалося в ЕГ. Так, якщо в КГ при вихідних даних $8,5 \pm 0,29$ бала до закінчення педагогічного експерименту результати покращилися до $9,1 \pm 0,50$ бала ($p > 0,05$), то в ЕГ при вихідних показниках $8,6 \pm 0,22$ до завершення педагогічного експерименту результати вирости до $9,9 \pm 0,39$ бала ($p < 0,05$). (Рис.2)

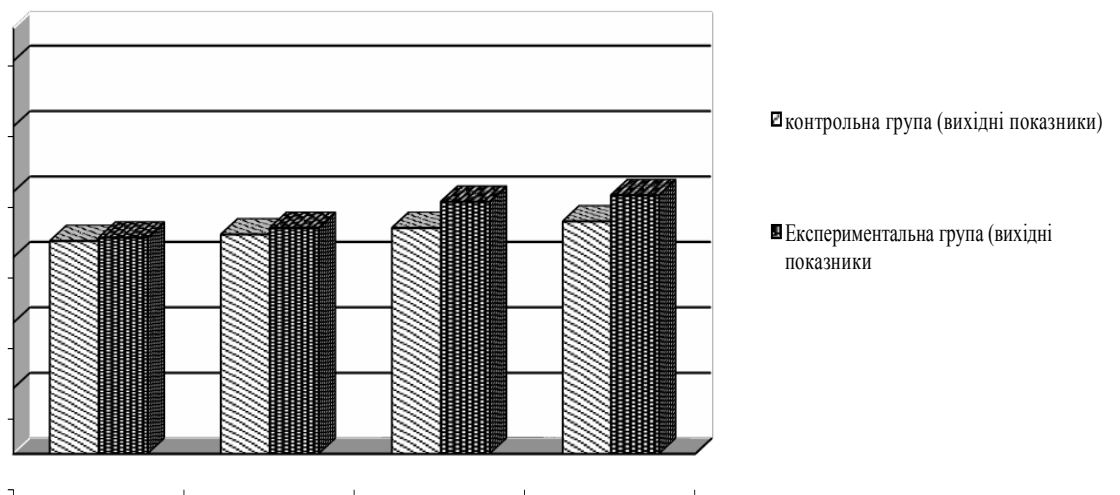


Рис. 2. Передача м'яча двома руками від грудей

Більш істотне збільшення даного показника в ЕГ пояснюється тим, що даний вид передачі м'яча вимагає більш високого рівня просторово-часової і просторово-

силової орієнтування, а також диференціювання м'язових зусиль, навичок їх своєчасного розподілу і перерозподілу. Використовувана нами методика сприяла формуванню навичок підвищення економічності рухів і їх ефективному розподілі в процесі ігрової діяльності.

Передача м'яча двома руками зверху в русі вимагає не тільки точного вибору напрямку руху, оптимальної швидкості і величини м'язових напружень, але і прогнозування характеру рухових дій партнерів і суперників. У КГ при вихідних даних - $8,5 \pm 0,19$ бали до закінчення педагогічного експерименту результати покращилися до $9,1 \pm 0,38$ бали ($p > 0,05$) (рис.3); в ЕГ при вихідних даних $8,3 \pm 0,23$ бали до завершення педагогічного експерименту показники зросли до $10,0 \pm 0,15$ бали ($p < 0,05$).

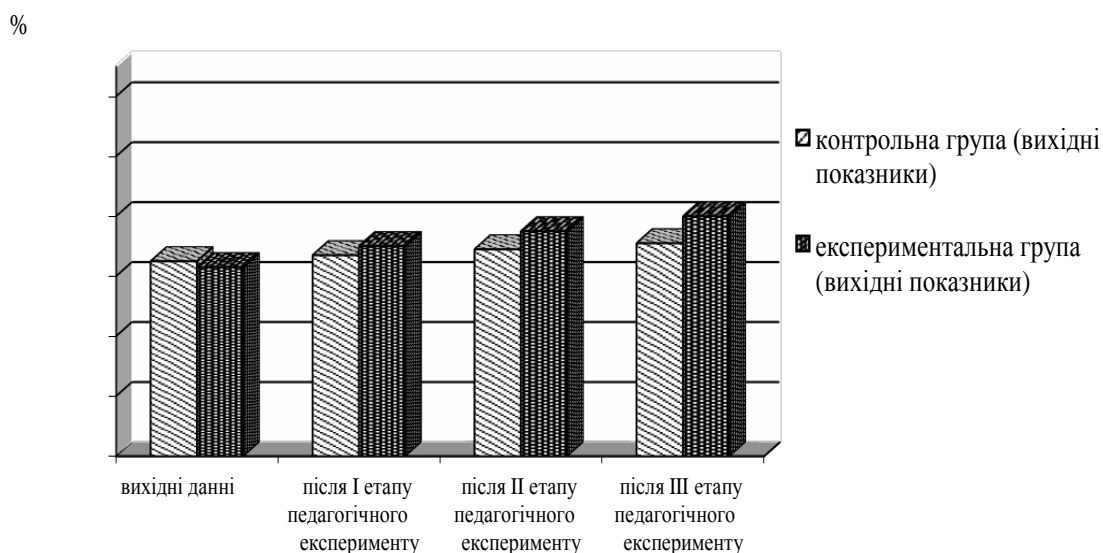


Рис. 3. Передача м'яча двома руками зверху в русі

Передача м'яча двома руками зверху в русі парах з присіданнями вимагає відповідної фізичної підготовленості, тому кращого результату добиваються спортсмени з більш високими показниками рухово-координаційних якостей. У КГ при вихідних даних $9,0 \pm 0,28$ бали до закінчення педагогічного експерименту показники зросли до $9,5 \pm 0,17$ бали ($p > 0,05$); в ЕГ ж при вихідних даних $8,9 \pm 0,25$ бали до завершення педагогічного експерименту результати покращилися до $9,9 \pm 0,24$ бали ($p < 0,05$) (рис.4). Виражена тенденція до збільшення даного сертифіката №

в ЕГ свідчить про більш раціональне побудові тренувальних зайняти, де велика увага приділялася підвищенню показників м'язової сили, спритності, стійкості тіла и других рухово-координаційних якостей.

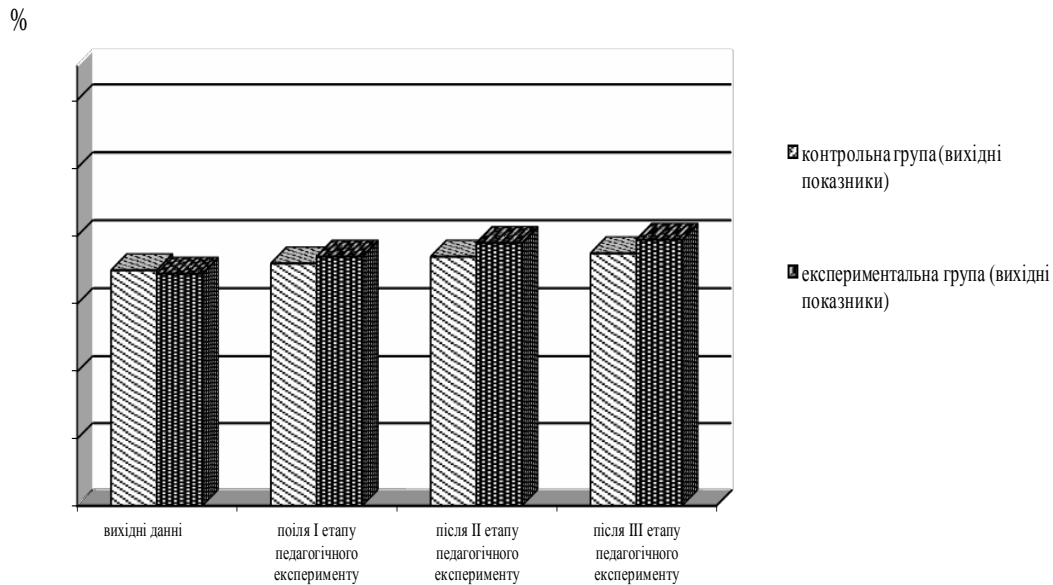


Рис. 4. Передача м'яча в парах з присіданнями

Нападаючий удар з постановкою блоку вимагає високого вильоту в стрибку, точної оцінки ситуації, що склалася в даний момент, обліку розташування гравців команди супротивника на майданчику, точної оцінки величини м'язової напруги при ударі по м'ячу. У КГ при вихідних даних $5,0 \pm 0,20$ бали до закінчення педагогічного експерименту показники покращилися до $6,0 \pm 0,18$ бали ($p > 0,05$); в ЕГ, відповідно, при вихідних даних $5,1 \pm 0,20$ бали до завершення педагогічного експерименту результати зросли до $8,1 \pm 0,26$ бали ($p < 0,05$) (рис. 5).

Більш істотне поліпшення техніки виконання даного прийому у спортсменів ЕГ пояснюється використанням додаткової сітки, стимулюючої підвищення стрибучості, а також інших рухових навичок, необхідних для ефективного виконання даного технічного дії

Силова подача в стрибку в задану зону пов'язана зі сформованістю навичок орієнтування в просторово-часових і просторово-силових параметрах рухів, а також навичок раціонального розподілу м'язових зусиль, оптимальної висоти вильоту в стрибку у висоту. Все це вимагає виконання спеціальних рухових завдань;

створення умов для формування необхідних рухових навичок, що забезпечувалося розробленою нами методикою вдосконалення технічної підготовленості волейболістів.

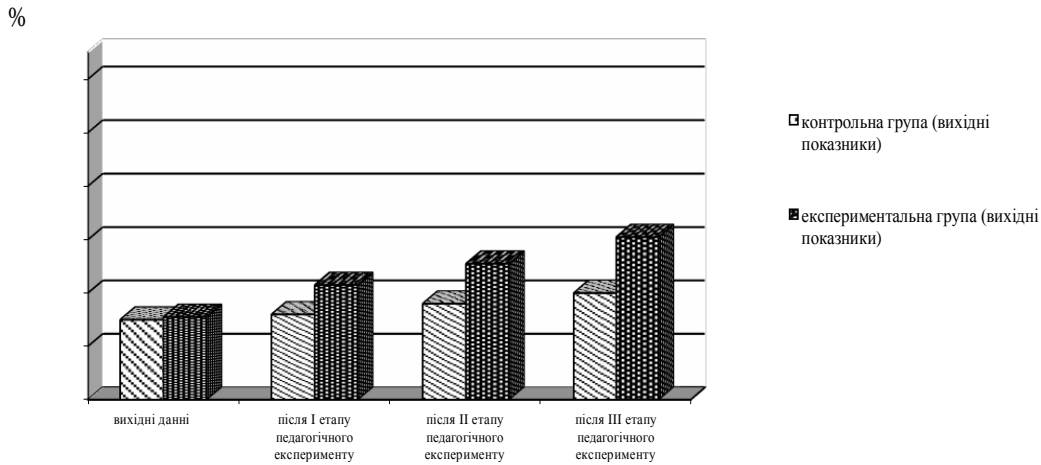


Рис. 5. Нападаючий удар з постановкою блоку

Таким чином, результати педагогічного експерименту також підтвердили ефективність розробленої методики підвищення техніки кваліфікованих волейболісток на основі використання силових подач в стрибку в задану зону. (рис. 3.6)

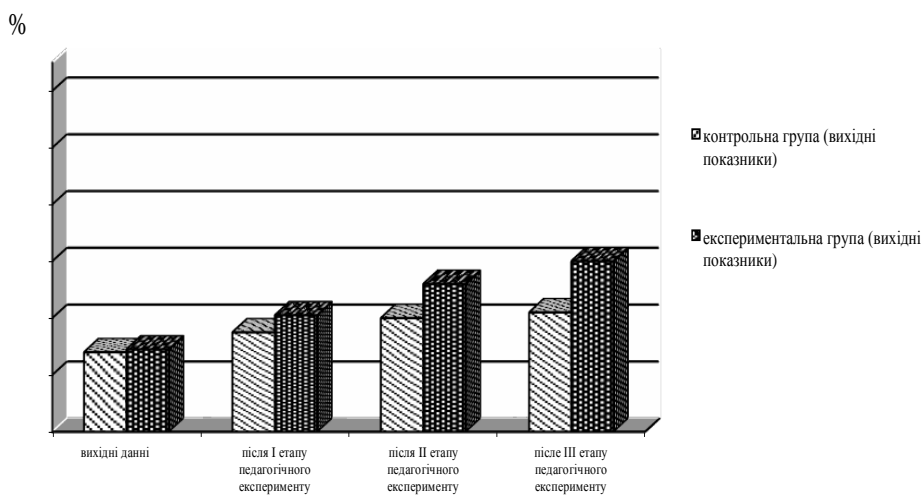


Рис. 6. Силова подача в стрибку в задану зону

Точність виконання обманного руху визначається глибоким розумінням структурного змісту даного технічного прийому, об'єктивною оцінкою

розташування противника на майданчику, здатністю до тонкого диференціювання м'язових зусиль, точним вибором моменту проведення фінта. Це обумовлює необхідність виконання системи спеціальних фізичних вправ, що забезпечують готовність гравців до виконання технічних прийомів в умовах, що підвищують їх ефективність. В ЕГ цілеспрямовано і послідовно використовувалися рухові завдання, виконання яких зумовило більш високий приріст даного показника.

У міру підвищення тренуваності і показників технічної підготовленості відбувається закономірний приріст рівня загальнофізичної підготовки. Результати педагогічного експерименту виявили деяку перевагу спортсменів ЕГ за даним показником, що свідчить про більш ефективної організації тренувального процесу (табл.1). Так, в КГ при вихідних даних виконання човникового бігу $9,73 \pm 0,17$ сек до закінчення педагогічного експерименту показники покращилися до $9,0 \pm 0,15$ сек, ($p > 0,05$); в ЕГ, відповідно, при вихідних даних $9,34 \pm 0,12$ сек до завершення педагогічного експерименту показники зросли до $8,6 \pm 0,19$ сек, ($p > 0,05$).

Таблиця 1

**Динаміка показників загально-фізичної підготовленості волейболісток
17-20 років**

№ п/п	Показники фізичної підготовленості	Динаміка результатів в ході педагогічного експерименту				
		До педагог. експерименту	Після I етапу педагог. експерименту	Після II етапу педагог. експерименту	Після III етапу педагог. експерименту	Приріст в %
1	Човниковий біг 6x5 м (с)	$9,73 \pm 0,17$ $9,34 \pm 0,12$	$9,5 \pm 0,19$ $9,0 \pm 0,09$	$9,3 \pm 0,14$ $8,8 \pm 0,11$	$9,0 \pm 0,15$ $8,6 \pm 0,19$	$7,3$ 8
2	Біг 2000 м (хв)	$10,20 \pm 0,16$ $10,05 \pm 0,18$	$10,05 \pm 0,12$ $9,50 \pm 0,12$	$9,55 \pm 0,19$ $9,45 \pm 0,14$	$9,50 \pm 0,10$ $9,30 \pm 0,11$	$6,9$ $7,5$
3	Стрибок в довжину з місця (см)	$175,0 \pm 6,4$ $179,0 \pm 7,7$	$187,0 \pm 8,4$ $190,0 \pm 10,6$	$192,0 \pm 9,7$ $200,0 \pm 12,3$	$198,0 \pm 9,5$ $215,0 \pm 10,7$	$13,1^*$ $19,9^*$

4	Стрибок в висоту с місця (см)	$29,9 \pm 0,18$ $30,7 \pm 0,20$	$30,4 \pm 0,14$ $31,5 \pm 0,25$	$30,9 \pm 0,16$ $32,2 \pm 0,26$	$31,5 \pm 0,21$ $33,0 \pm 0,18$	$5,4$ $7,5$
5	Кидок набивного м'яча правою рукою (м)	$3,30 \pm 0,11$ $3,35 \pm 0,15$	$3,45 \pm 0,13$ $3,50 \pm 0,17$	$3,65 \pm 0,11$ $3,80 \pm 0,12$	$3,80 \pm 0,09$ $4,00 \pm 0,22$	$15,1^*$ $19,4^*$
6	Кидок набивного м'яча лівою рукою (м)	$2,91 \pm 0,12$ $2,93 \pm 0,15$	$3,15 \pm 0,10$ $33,0 \pm 1,21$	$3,25 \pm 0,15$ $3,55 \pm 2,66$	$3,41 \pm 0,19$ $3,80 \pm 0,21$	$17,2^*$ $28,8^*$
7	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість раз)	$18,1 \pm 0,27$ $18,0 \pm 0,37$	$18,1 \pm 0,85$ $22,0 \pm 0,49$	$19,3 \pm 0,52$ $24,2 \pm 0,39$	$19,7 \pm 0,95$ $26,0 \pm 0,54$	$8,2$ $14,5^*$

ВИСНОВКИ

1. В результаті проведеного дослідження була розроблена методика вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих волейболісток з використанням додаткового спортивного обладнання. Дана методика передбачає конструювання системи додаткового спортивного обладнання, що створює умови для формування навичок просторово-силової і просторово-тимчасової орієнтування при виконанні технічно складних прийомів; оцінки та самооцінки ефективності виконання рухових дій з урахуванням особливостей, що виникають ігрових ситуацій.

2. В ході дослідження були обгрунтовані умови, необхідні для реалізації методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих волейболісток з використанням додаткового спортивного обладнання. До них відносяться: використання додаткової сітки, розташованій безпосередньо над стандартною з отворами різної конфігурації, а також пересувних щитів, використання яких сприяє підвищенню точності виконання нападаючих і захисних прийомів. Створення умов для управління рухами при подачі і прийомі м'яча, що переміщається в заданому напрямку з певною швидкістю і траєкторією. Це сприяє більш тонкому диференціюванню м'язових зусиль, своєчасному розподілу і перерозподілу м'язового напруження в умовах високо динамічної зміни ігрових ситуацій.

Крім того, додаткове спортивне обладнання висуває необхідність підвищення показників стрибучості, швидкості рухових реакцій, концентрації уваги, що відкриває якісні перспективи вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

3. Ефективність застосування розробленої методики доведена реалізацією педагогічного експерименту, в ході якого була виявлена динаміка показників технічної підготовленості волейболісток КГ і ЕГ. Так, при вихідних даних виконання нападаючого удару з постановкою блоку в КГ - $5,0 \pm 0,20$ бали до закінчення педагогічного експерименту показники покращилися до $6,0 \pm 0,18$ бали ($p > 0,05$); в ЕГ, відповідно, при вихідних даних $5,1 \pm 0,20$ бали до завершення педагогічного експерименту результати зросли до $8,1 \pm 0,26$ бали ($p < 0,05$). При вихідних даних виконання силової подачі в стрибку в задану зону в КГ - $4,8 \pm 0,22$ бали до закінчення педагогічного експерименту показники зросли до $6,2 \pm 0,16$ бали ($p > 0,05$); в ЕГ, відповідно, при вихідних даних $4,9 \pm 0,27$ бали до завершення педагогічного експерименту результати збільшилися до $8,0 \pm 0,24$ бали ($p < 0,05$).

4. В результаті проведення педагогічного експерименту були отримані дані, що характеризують позитивну динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості волейболісток ЕГ. У КГ при вихідних даних бігу по лінії майданчика - $28,0 \pm 0,75$ с, до закінчення педагогічного експерименту результати покращилися до $26,9 \pm 0,65$ с ($p > 0,05$); в ЕГ, відповідно, при вихідних даних $28,4 \pm 0,57$ с, до завершення педагогічного експерименту результати зросли до $25,50 \pm 1,14$ с ($p < 0,05$). У КГ при вихідних даних кидка м'яча двома руками з-за голови $3,6 \pm 0,11$ м до закінчення педагогічного експерименту показники покращилися до $3,94 \pm 0,17$ м ($p > 0,05$); в ЕГ, відповідно, при вихідних результатах $3,58 \pm 0,15$ м до завершення педагогічного експерименту показники зросли до $4,50 \pm 0,15$ м ($p < 0,05$).

5. Застосування методики тренування, заснованої на використанні спеціального спортивного обладнання, зумовило активізацію рухової діяльності волейболісток, збільшення рівня їх загальнофізичної та спеціальної підготовленості. Це позитивно позначилося на динаміці показників їх морфо-функціонального стану.

Так, в КГ при вихідних даних МПК $3,14 \pm 0,25$ л/хв до закінчення педагогічного експерименту показники покращилися до $3,4 \pm 0,22$ л/хв ($p > 0,05$); в ЕГ, відповідно, при вихідних даних $3,18 \pm 0,32$ л / хв до завершення педагогічного експерименту результати збільшилися до $3,6 \pm 0,16$ л/хв ($p > 0,05$). В КГ при вихідних даних часу затримки дихання на вдихе $32,0 \pm 2,5$ сек до закінчення педагогічного експерименту показники збільшилися до $34,8 \pm 2,4$ сек ($p > 0,05$); в ЕГ, відповідно, при вихідних даних $31,2 \pm 1,7$ сек до завершення педагогічного експерименту показники зросли до $37,5 \pm 1,9$ сек, ($p < 0,05$).

АНОТАЦІЇ

П. І. П. Концептуальні засади удосконалення системи підготовки висококваліфікованих волейболісток з використанням допоміжного обладнання – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Назва закладу, Місто, 2021.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження теоретичного та експериментального обґрунтування ефективності методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих волейболісток. Розроблено інноваційні методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих волейболісток з використанням додаткового спортивного обладнання. Теоретично і експериментально обґрунтовано зміст і структура методики підвищення спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих волейболісток на основі використання комплексу спортивного обладнання. Це забезпечує поліпшення функціональних показників, підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості як базису для вдосконалення технічної майстерності; дозволяє успішно проводити ігрові прийоми в складних умовах змагальної діяльності; більш раціонально використовувати творчий і вольовий потенціал кваліфікованих волейболісток, здатність удосконалювати їх індивідуальну техніку. Виявлена позитивна динаміка показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості волейболісток в процесі використання методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Сконструйовано додаткове спортивне обладнання, застосування якого сприяє формуванню навичок орієнтування в просторово-часових і просторово-силових параметрах моторних актів і екстраполяції рухових дій; приросту показників рухово-координаційних якостей. Визначено основні напрями вдосконалення спортивної майстерності волейболісток. Обґрунтовано умови, необхідні для реалізації методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих волейболісток з використанням додаткового спортивного обладнання. Експериментально доведено високу ефективність методики вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих волейболісток з використанням додаткового спортивного обладнання.

Ключові слова: висококваліфіковані волейболістки, спеціальна підготовка, спортивне обладнання, функціональні показники, технічна підготовка.