

Фізична підготовка є складовою частиною спортивного тренування. Тому вона розглядається як педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей систем організму, на створення сприятливих умов для досконалого оволодіння навичками гри та ефективної змагальної діяльності.

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес. М. Я. Набатникова [8] розглядає їх у поєднанні, у дотриманні певної міри їх пропорцій на кожному із етапів багаторічного тренування.

В.Н.Платонов [10] стверджує, що загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальної фізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку, тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри. Саме це визначає основний зміст ЗФП. У кваліфікованих спортсменів у підготовчому періоді доля загальної фізичної підготовки досягає 60% часу тренування. По мірі наближення до змагань її доля знижується до 10 - 25%.

Н.Г.Озолін [9] вказує на необхідність враховувати у процесі фізичної підготовки характерні особливості виду спорту. Він вважає, що загальна фізична підготовка – це цілеспрямований процес підготовки спортсменів, спрямований на зміцнення органів і систем, підвищення їх функціональних можливостей, розвитку рухових якостей, а спеціальна фізична підготовка (СФП) – на побудову спеціального фундаменту, основна мета якого – можливість більш широкого розвитку рухових якостей в залежності від вимог та особливостей виду спорту. Отже, зміст ЗФП повинен базуватися із використанням закономірностей першого тренувального ефекту у підготовчих вправах на основні дії, які виконуються у процесі змагань в даному виді спорту.

А. В.Беляєв [2] відзначає, що з підвищенням кваліфікації спортсмена доля ЗФП зменшується, а зростає значення СФП.

Зміст спеціальної підготовки у значній степені залежить від специфіки конкретного виду спорту, амплуа гравців, що суттєво визначає структуру спортивного тренування, його зміст, обсяг, інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень.

СФП повинна бути продовженням ЗФП і спрямована на подальше зміцнення фізичної бази спортсмена і наближує процес фізичної підготовки до конкретної спортивної спеціалізації. При цьому СФП повинна носити інтегральний характер, охоплювати в себе елементи різних видів підготовки. Тобто проходить розвиток фізичних якостей найбільш характерних для конкретного виду спорту.

Висновки: Отже, фізична підготовка, як одна із сторін тренування має велике значення у розвитку основних фізичних якостей волейболіста. Загальна і спеціальна фізична підготовка на всіх етапах спортивного тренування виступають у поєднанні, адже вони мають одну мету – підготувати кваліфікованого спортсмена до високих спортивних досягнень.

Фізична підготовка, як педагогічний процес спрямована на розвиток фізичних якостей та функціональних систем організму, на створення сприятливих умов для досконалого оволодіння навичками гри та ефективної змагальної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айриянц А. Г., Клещев Ю. Н. Волейбол.- М.: ФиС, 1985. -248 с.
2. Беляев А.В. Исследование физиологического воздействия специальных упражнений волейболистов //Материалы конференции молодых ученых ГЦОЛИФКа. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. - М. - 1974. - С.31-33.
3. Богданов Г. П. Содержание занятий в группах навчальної підготовки ДЮСШ //Физкультура в школе.
4. Вайцеховский С.И. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, - 1976. — 312 с.
5. Гнатчук.Я. Фізичний розвиток та загальна фізична підготовленість кваліфікованих волейболістів // Спортивний вісник Придністров'я. - 2005. - №3. –с .92 -95
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів. - 1997. - 207 с.
7. Морган Д. Методика развития скоростно- силовых способностей квалифицированных волейболистов: Автореф.дисс. ... канд. пед. наук. – К.-1993.- 19с.
8. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 129 с.
9. Озолін Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, - 1970. — 478 с.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
11. Топишев О. П.; Беляев А.В.; Фомин Е.В. и др. Динамика физической подготовки волейболистов в подготовительном периоде// Теория и практика физической культуры – 1988 - №3. с. 54-56 .

Чиботар А.

Науковий керівник – асист. Сопотницька О.В.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ В СЕКЦІЇ ДЮСШ З ВОЛЕЙБОЛУ

У нашій країні волейбол – один із масових і доступних видів спорту, але без наполегливої і систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному волейболі неможливо.

Волейбол - як важливий, ефективний засіб фізичного виховання, набув великого поширення серед учнівської та студентської молоді. У зв'язку з цим зростають вимоги до вчителів фізичної культури, тренерів, щодо їх професійної підготовки. Вони повинні добре володіти основними технічними прийомами і тактичними діями гри, знати правила змагань і вміти судити гру.

Мета статті – провести теоретичний аналіз організації навчально-тренувальної роботи в секції ДЮСШ з волейболу.

Актуальність дослідження зумовлено проблемою спортивної підготовки дітей і юнаків і поступове підведення їх до спортивної майстерності в найбільш сприятливий для цього періоду змагань. Завдання дитячого і юнацького спорту далеко не вичерпується підготовкою майстрів спорту і розрядників. Вони значно ширше і включають в себе гармонійний фізичний і розумовий розвиток дітей і юнаків, зміцнення їх здоров'я і підвищення стійкості організму до різноманітних несприятливих впливів зовнішнього середовища [2].

Для створення волейбольної секції потрібна спеціальна підготовча робота в колективі. Тренер, інструктор чи вчитель фізичної культури залучає до організації секції фізкультурний актив, також проводиться роз'яснювальна робота, показові виступи кращих волейбольних команд міста, зустрічі з провідними волейболістами, тренерами, які розповідають про волейбол, про цікаві епізоди із спортивного життя і таке інше.

Організація навчально-тренувальної роботи з молодшими школярами має деякі відмінності порівняно з організацією роботи із старшими школярами [5].

По-перше, інтереси у старших школярів більш стійкі, та їх бажання займатися волейболом ґрунтується саме на цих інтересах. У молодших школярів інтереси менш стійкі, їх бажання займатися волейболом більш ґрунтується на стихійному бажанні до занять спортивного характеру, ніж на міцності інтересу до занять саме волейболом. Тому у цьому віці, особливо початковому етапі навчання, дуже важливо зацікавити дітей заняттям прищепити їм любов до волейболу.

По-друге, тренуючи дітей молодшого шкільного віку, набагато важче відповідати на запитання, як буде проходити у них оволодіння волейболом, перспективи їх чекають у майбутньому.

Для ДЮСШ, вихованці якої повинні оволодіти високою спортивно-технічною майстерністю, велике значення має правильне комплектування груп [1].

У секцію приймаються всі, хто бажає грати у волейбол і допущенні лікарем до занять. Від загальної кількості бажаючих, їх віку, статі і спортивної підготовки встановлюється і кількість груп.

Групи початкової підготовки у ДЮСШ організують окремо для хлопців та дівчат, і вони не повинні перевищувати 18 чоловік.

При великій кількості бажаючих дуже важливо розподілити всіх за групами з урахуванням їх підготовки і потенційних можливостей в оволодінні навиками гри у волейбол. При цьому, всіх тих, хто має кращі показники, потрібно об'єднати в одну групу, потім йдуть групи більш слабші.

При організації навчальних груп враховуються такі показники: рівень фізичної підготовки, антропометричні дані, здібності в оволодінні технікою гри, здатність до тактичного мислення у гри, рівень оволодіння навиками гри у волейбол. Для виявлення всіх цих здібностей застосовуються різноманітні контрольні нормативи.

Крім усіх показників, потрібно також мати дані про стан здоров'я і антропометричні дані. При рівних показниках перевагу надають тим бажаючим, які мають кращі антропометричні дані, особливо у зрості.

Широке коло показників при комплектуванні навчальних груп необхідне для того, щоб більш детально виявити можливість кожного бажаючого грати у волейбол. Керуючись тільки спостереженнями в контрольних іграх, часто можна помилитися і не помітити майбутнього хорошого учня-волейболіста тільки тому, що в даний час він не вміє грати у волейбол. А пройде деякий час, і в наслідок регулярних занять такий учень стане на вищий рівень від багатьох, які на початку грали краще від нього.

У кожній навчальній групі вибирається або призначається староста чи капітан. Складений і затверджений керівництвом розклад занять повинен бути погоджений з режимом роботи колективу фізкультури.

У процесі комплектування навчальних груп можна виділити три етапи (за Железняком [4]).

На першому етапі проводиться велика агітаційна робота з метою викликати у дітей стійкий інтерес до занять волейболом. Кожен кандидат підлягає ретельному вивченню (стан здоров'я, умови життя, інтереси, відношення батьків до занять спортом тощо).

Другий етап представляє собою систему випробувань (тестів) і спостережень з метою отримати дані, згідно яких можна було б робити висновок до успішного оволодіння навиками гри у волейбол.

На третьому етапі, у процесі навчання дітей техніки і тактики гри, перевіряється наскільки швидко проходить оволодіння технічними прийомами і тактичними діями. Це один із головних показників здібностей до успішного оволодіння навиками гри у волейбол [3].

Вибір правильних форм організації тренування помітно підвищує спортивні показники команди в цілому і її окремих гравців. Як і в інших спортивних іграх, у волейболі розрізняють командне, групове та індивідуальне тренування. У тренувальній практиці зміст та структура тренування потребує використання всіх трьох або ж найменше двох із перерахованих форм [4].

Під командним тренуванням розуміють такі організаційні форми, завдяки яким всі

гравці вирішують одне конкретне завдання одночасно. Командне тренування є величезним стимулом для більш слабших гравців, які можуть порівняти свої досягнення і навички з досягненнями і навичками кращих спортсменів. Такі тренування надзвичайно важливі для виховання всього колективу.

Групове тренування - це форма тренування, яка використовується на заняттях для декількох гравців, при цьому кожна група вирішує свої завдання. Це тренування найбільш ефективне, коли всі групи займаються в один час. Групове тренування сприяє, з одного боку, підвищенню інтенсивності, а з другого - дозволяє встановлювати перед гравцями більш індивідуальні вимоги.

Індивідуальне тренування визначається як тренування окремого гравця, яке він здійснює на основі індивідуального плану. При цьому відпрацьовуються вольові, фізичні або техніко-тактичні якості і враховуються вимоги, до гравця певної зони. Ця форма тренування дає найкращу можливість визначити і контролювати навантаження, а також техніко-тактичні вимоги для окремого гравця.

Всі названі організаційні форми допомагають тренеру найбільш раціонально використовувати навчальний час і зводити до мінімуму перерви.

Висновки: Правильна організація тренувального процесу підвищує рівень спортивних показників команди в цілому та окремих гравців зокрема, сприяє зміцненню опорно-рухового апарату і досконалого володіння техніки та тактики гри у волейбол. При організації навчальних груп враховуються такі показники: рівень фізичної підготовки, антропометричні дані, здібності в оволодінні технікою гри, здатність до тактичного мислення у грі, рівень оволодіння навичками гри у волейбол.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бацер В.Г. Группы начальной подготовки ДЮСШ // Физкультура в школе. - 1987. - № 9. - с. 52-54.
2. Богданов Г.П. Содержание занятий в группах начальной подготовки ДЮСШ // Физкультура в школе. - 1984. - № 4. - с. 36 - 39.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 130 с.

Силивонюк Р.

Науковий керівник – доц. Омеляненко І.О.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ У СТАВЛЕННІ ШКОЛЯРІВ 14-15 РОКІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Гендерний стереотип – це спрощений, стійкий, емоційно забарвлений образ поведінки і рис характеру чоловіків та жінок. Під час шкільного навчання вчителі активно впроваджують започатковану батьками традицію формування різного типу поведінки в хлопців та дівчат, керуючись усталеними гендерними стереотипами. Залежно від того, які цінності прищеплює школа молодому поколінню, формуються ті чи інші гендерні ролі моделі поведінки, у тому числі, у процесі фізичного виховання[1,2]. Дослідження гендерних стереотипів сприятиме реалізації диференційованого підходу до фізичного виховання школярів з урахуванням їхньої статі з метою підвищення його ефективності.

Завдання дослідження

1. Виявити особливості інтересів 14-15 річних дівчат і хлопців до уроків фізичної культури
2. Дослідити різницю у поглядах 14-15 річних дівчат і хлопців на зміст фізичного виховання.

Проблему гендерних особливостей у ставленні школярів 14-15 років до уроків фізичної культури ми досліджували методом опитування. Загалом було опитано 122 учнів 8-9 класів, з яких 61 хлопчик та 61 дівчинка.

Розроблену нами анкету умовно можна поділити на два блоки. Перший з них містив запитання, які виявляли власне ставлення дівчат і хлопців до уроків фізичної культури. Другий блок питань анкети був спрямований на вивчення засобів фізичного виховання з урахуванням гендерних особливостей респондентів. Заповнення респондентами анкети було доповнено інтерв'юванням учнів для уточнення окремих обставин проблеми, що вивчалася нами.

На пряме запитання: "Чи подобаються тобі уроки фізкультури?" майже 90% відповіли "так". І лише 8 % дівчат і 2 % хлопців висловились негативно. У цьому немає нічого дивного, тому що урок фізкультури вирізняється серед інших навчальних дисциплін емоційністю, можливістю рухатися та сталою думкою, що заняття фізичною культурою корисні для здоров'я.

Інтерес респондентів до уроку фізкультури ми перевірили через інше питання: «Як часто ти пропускаєш уроки фізкультури?». Виявилось, що «не пропускають ніколи» тільки 27% хлопців і 3% дівчат. Відповідь «намагаюся не пропускати» дали 25 % - хлопців і 27% дівчат, що може свідчити про те, що поодинокі пропуски пов'язані з хворобою, або іншими важливими причинами. Таким чином, з часткою імовірності можна стверджувати, що 52% школярів регулярно відвідують уроки фізкультури. Такі результати дещо суперечать відповідям на пряме запитання про ставлення учнів до уроків фізичної культури.

У відповідях на питання "Що не влаштовує Вас на уроках фізкультури?" у учнів було багато