

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кухтяк Дмитро

Науковий керівник – викл. Сопотницька О.В.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ТА ЇЇ ВИДИ

Фізична підготовка на даному етапі розвитку спорту досягла такого рівня, що подальше підвищення її ефективності стає дуже складним завданням. Провідну роль фізичної підготовленості спортсменів пов'язують з використанням у тренувальному процесі великих фізичних навантажень, для виконання яких необхідний високий функціональний потенціал [1, 7].

Центральне місце фізичної підготовленості визначається також тим, що інші сторони підготовленості спортсменів (техніко-тактична, психологічна) реалізуються одночасно й у залежності від рівня розвитку рухових якостей, фізичного розвитку і функціонального потенціалу організму, що визначає сутність фізичної підготовленості. Відомо, що здійснювати ефективне керівництво тренувальним процесом в спортивних іграх неможливо без систематичного контролю фізичної та функціональної підготовленості спортсменів. Основним методом такого контролю є тести, які повинні відповідати вимогам інформативності, надійності і еквівалентності [2, 3].

На етапі початкової підготовки переважає навчання, пов'язане з формуванням базових знань, умінь і навичок, без яких неможлива успішна спортивна підготовка (Е.Ю.Дорошенко, 2006; В. Ю. Волков, Л. М. Волкова, 2008; С. В. Новожилова 2010, В.Н. Платонов, 1997-2013). На думку ряду авторів, виникає необхідність пошуку резервів, які дозволяють без значного збільшення обсягу тренувальних навантажень у відносно ранньому віці створити міцну базу фізичної підготовленості та необхідних рухових навичок, підвищити ефективність тренувального процесу (В.І. Андреев, 2010 року; Е.К.Ахмеров 2010 року; А.І. Дубенчук 2010 року; А.В.Вертель, 2011 року; Л.А. Дударева, Л.Г.Теплова, 2012).

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні видів фізичної підготовки волейболістів.

Актуальність дослідження. Незважаючи на те, що наукові основи теорії і методики спортивного тренування були сформульовані в роботах таких провідних учених, як Матвеев Л.П. [4], Платонов В.М. [5] та інших, вони дотепер вимагають систематичного розвитку, доповнення новими знаннями, що стосуються конкретних видів спорту, рівня спортивної майстерності, а також різних сторін підготовленості спортсменів (техніко-тактичної, фізичної, психологічної).

І хоча в змісті спортивного тренування прийнято розрізняти фізичну, технічну, тактичну, психологічну підготовки, спортивний результат забезпечується єдністю їх проявів, тим більше, що в кожному випадку змагальної діяльності ці види підготовленості спортсмена виступають у тісному взаємозв'язку. Провідну роль фізичної підготовленості спортсменів Матвеев Л.П. [4] пов'язує з використанням у тренувальному процесі великих фізичних навантажень, для виконання яких необхідний високий функціональний потенціал.

Центральне місце фізичної підготовленості визначається також тим, що інші сторони підготовленості спортсменів (техніко-тактична, психологічна) реалізуються одночасно й у залежності від рівня розвитку рухових якостей, фізичного розвитку і функціонального потенціалу організму, що визначає сутність фізичної підготовленості. З огляду на взаємозв'язок усіх сторін підготовленості спортсмена, можна говорити про те, що від рівня фізичної підготовленості залежить успішне засвоєння різноманітних рухових навичок, що лежить в основі технічної підготовленості. Всебічна фізична підготовленість створює практичну базу для ефективної реалізації і тактичних задач.

Високий рівень вимог до фізичної підготовки волейболістів пояснюється наступними причинами:

– якісно новим рівнем розвитку волейболу. Він вимагає нового рівня фізичної підготовленості спортсменів (зі зміною правил змінилася тривалість ігор і їх інтенсивність; збільшилися темп розвитку і завершення атаки; команди комплектуються високорослими гравцями тощо);

– підвищенням тренувальних навантажень.

У залежності від віку, підготовленості спортсменів, етапів і задач тренування фізична підготовка змінюється. З ростом спортивної кваліфікації роль фізичної підготовки ні в якій мірі не знижується. Однак її характер, засоби і методи, які використовуються, перетерплюють зміни, що виражаються насамперед у спрямованості.

Сучасний волейбол висуває високі вимоги до рухових здібностей і функціональних можливостей спортсменів. Гра, що продовжується 1,5-2 год., насичена різними прийомами, раптовими і швидкими пересуваннями, стрибками, падіннями й іншими діями. У зв'язку з цим волейболіст повинен мати гарну реакцію, спостережливість, швидкість пересування на невеликих відрізках, велику швидкість скорочення м'язів, стрибучість та інші якості у певних сполученнях.

Фізична підготовка складається з загальної і спеціальної, між якими існує тісний взаємозв'язок.

Матвеев Л.П. [4] вважає, що загальна фізична підготовка створює передумови для вирішення задач спеціальної фізичної підготовки й обумовлює в єдності з іншими сторонами підготовки загальний підйом функціональних можливостей організму спортсмена, всебічний розвиток його рухових якостей і придбання навичок, необхідних як у спорті, так і в життєвій практиці.

На відміну від спеціальної загальна фізична підготовка пов'язана з процесом спеціалізації не прямо, а опосередковано: вона не озброює спортсмена навичками обраного виду спорту, не розвиває і здібностей, специфічних для даного виду спорту. Її призначення полягає в іншому: вона створює базу спортивної спеціалізації шляхом оволодіння різноманітними руховими навичками, як подібними з руховими навичками обраного виду спорту, так і відмінними від них, і цим забезпечує такий фізичний розвиток, який необхідний для спортивної спеціалізації.

На думку Платонова В.М. [5], загальна і спеціальна фізичні підготовки представляють не два різних явища, а дві різні сторони того самого явища – процесу усебічної фізичної підготовки спортсменів. Вони органічно пов'язані в силу загальних закономірностей спортивного тренування, у якому вони використовуються, загальних закономірностей усебічного фізичного виховання спортсменів і загальних механізмів адаптаційного процесу.

Різниця між загальною і спеціальною фізичною підготовками полягає в тому, що спеціальні вправи розвивають лише певні групи м'язів, а вправи з системи загальної фізичної підготовки різноманітніші. Методи їх використання впливають на весь м'язовий апарат, сприяючи не тільки гармонійному розвитку спортсмена, але й більш ефективному використанню м'язової системи у випадках напруженої діяльності [5].

Якщо загальна фізична підготовка орієнтована на гармонійний розвиток рухових якостей, фізичного розвитку і створення функціонального потенціалу, то спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, запропонованих специфікою конкретного виду спорту й особливостями змагальної діяльності в ньому [6].

Спеціальна фізична підготовка в більшій мірі, ніж загальна, пов'язана з технічною підготовкою, тому що засоби, які використовуються, близькі за формою до основних технічних прийомів гри, і тому ця сторона підготовки удосконалює форму нових рухів, адекватну їй ступінь прикладання зусиль у різних фазах, координацію рухів, швидкість оволодіння руховими навичками, їх стійкість, пристосовність до умов, що змінюються.

Ціль спеціальної фізичної підготовки – підвести організм спортсмена до специфічної змагальної діяльності. Систематичний розвиток спеціальних фізичних здібностей сприяє більш швидкому оволодінню прийомами гри і тактичних взаємодій на початковому етапі навчання, а надалі є необхідною умовою підвищення спортивної майстерності. Якщо засоби спеціальної фізичної підготовки повинні бути максимально наближені до змагальних дій, то засоби

загальної фізичної підготовки можуть за динамічними просторовими і часовими параметрами відрізнятися від змагальної вправи.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи волейболу, а також спеціальні вправи, подібні за своєю руховою структурою та характером нервово-м'язових зусиль з рухами спеціалізуємої вправи. За допомогою таких вправ удосконалюють технічні прийоми та виховують спеціальні фізичні якості.

Висновки: З огляду на взаємозв'язок усіх сторін підготовленості спортсмена, можна говорити про те, що від рівня фізичної підготовленості залежить успішне засвоєння різноманітних рухових навичок, що лежить в основі технічної підготовленості. Всебічна фізична підготовленість створює практичну базу для ефективної реалізації і тактичних завдань. Раціонально організована і регулярна загальна і спеціальна фізична підготовка служать засобом вдосконалення основних фізичних якостей і освоєння рухових умінь і навичок волейболістів на різних етапах підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Проблема диференціації техніко-тактичної підготовки спортсменів в ігрових командних видах. Вісник Запорізького національного університету. Львів, 2011. №1 (5). С. 143–151.
2. Вертель А. В. Особенности развития специальных двигательных способностей юных волейболистов 10-14 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. статей. Харків, 2007. № 12. С 106-108.
3. Маклоуф Муаяд. Оценка уровня подготовленности волейболистов на этапе начальной подготовки. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Львів, 2014. №18(1). С. 144–149.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Київ, 1999. 318 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические применения. Киев, 2013. 624 с.
6. Приходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2003. 24 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.; Т. 2. 366 с.

Танчак Оксана

Науковий керівник – викл. Машталер І.

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ П'ЯТИКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

Постановка проблеми. У сучасних умовах функціонування національної системи освіти обсяг навчального навантаження учнів у загальноосвітніх школах значно зростає. Це призводить до зменшення рухової активності дітей, а також обмеження їх м'язових зусиль, які зрештою стають основними передумовами різноманітних захворювань організму. З порушенням постави приходять до школи 30% дітей, а у випускників середніх загальноосвітніх навчальних закладів цей показник зростає до 75% (Егорова, 2005: 3).

Фізична культура і спорт є основним чинником збереження і зміцнення здоров'я. Засоби фізичної культури сприяють всебічному й гармонійному фізичному розвитку, покращують працездатність та знижують втомлюваність, підвищують стійкість організму до різних захворювань.

Аналіз досліджень показали, що кількість учнів, які самостійно й систематично займаються фізичними вправами, можна збільшити, насамперед, завдяки підвищенню мотивації до цих занять (Безверхня, 2004: 2). Підвищити інтерес учнів до занять можна з використанням засобів, які є популярними, цікавими і різноманітними водночас. Серед засобів, які відповідають вказаним вимогам є хореографія. У теперішній час популярність танців суттєво зростає. Танцювальні вправи сприяють формуванню правильної постави, зміцнюють м'язи, удосконалюють координацію рухів у дітей, їх грацію. Окрім того, танці сприяють