

Правильність дозування фізичних навантажень контролюють за суб'єктивними та об'єктивними показниками: самопочуттям хворого, підвищенням артеріального тиску, скаргами на болі за грудиною, масою тіла та ін. Заняття ЛФК проводяться не раніше, ніж через годину після легкого сніданку. Неадекватні фізичні навантаження можуть посилити перебіг захворювання й призвести до наступних ускладнень: аритмій, гострих станів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літератури, присвячений проблемі реабілітації людей похилого віку в комплексному лікуванні гіпертонічної хвороби на диспансерному етапі, дозволив зробити висновки про те, що в наукових дослідженнях продовжує залишатися актуальним завдання розробки програм фізичної реабілітації, спрямованих на покращення стану кардіореспіраторної системи, зміцнення здоров'я, покращення якості життя даних хворих.

2. Фізична реабілітація людей похилого віку, хворих на гіпертонічну хворобу, є невід'ємною складовою її комплексного лікування.

Перспективним є розробка програми фізичної реабілітації в залежності від особливостей перебігу гіпертонічної хвороби, етапу реабілітації, вихідного рівня фізичної підготовленості хворих з використанням лікувальної фізичної культури, дієтотерапії, фітотерапії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет - 3-е изд., перераб. и доп. - Киев: Здоров'я, 2000. - 212 с.
2. Горбась Ж.Л. Оцінка поширеності та контролю артеріальної гіпертензії серед населення України / І.М.Горбась // Новини медицини та фармації.-2014.-№ 229. - С.22-31
3. Жарова І. Обґрунтування використання засобів фізичної реабілітації в осіб із гіпертонічною хворобою та шийно – грудним остеохондрозом / Ірина Жарова, Анна Шевцова // Молода спортивна наука України, Збірник наукових праць - Львів, 2011. – Випуск 15, т. 3. С. 126-130.
4. Лікувальний масаж / [Вакуленко Л.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. Прилуцький П.]. – Тернопіль : ТДМУ, 2006. – 468 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 472 с.

Гевко Денис

Науковий керівник: викл. Сопотницька О.В.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Техніко-тактичний рівень сучасного волейболу достатньо високий, і подальше його підвищення вимагає узагальнення передового досвіду, всебічного обґрунтування системи підготовки. При аналізі ігрової діяльності окремих гравців і команд в цілому можна виявити досягнення та характерні недоліки кожної команди і гравця.

Аналіз літературних джерел показує, що в практиці волейболу досить ґрунтовно вивчено питання контролю змагальної діяльності (В.М. Маслов, 2005; В.В. Амалін, 2002), тренувального процесу (І.Г. Максименко, 2000), техніки ударних рухів (С.С. Єрмаков, 2005), відеокomp'ютерний контроль технічної підготовки (М.О. Носко, 1999-2012), технічні засоби оперативного педагогічного контролю (В.М. Сероштан, 1987; М.О.), тренувального процесу волейболістів (Є.В. Кудряшов, 2005), комплексного біомеханічного контролю в тренувальному процесі волейболістів (С.В. Гаркуша, О.В. Осадчий, 2011).

Незважаючи на це, залишається ще багато суперечних і нерозв'язаних питань, вирішення яких підвищить ефективність тренувального процесу.

Мета статті – уточнити сутність основних дефініцій, які необхідні для дослідження проблеми технічної підготовки волейболістів.

Актуальність дослідження зумовлена пошуком нових форм та шляхів удосконалення ефективності техніко-тактичної підготовленості у волейболі і може бути використано не тільки для теорії фізичного виховання, але і для практики спортивного тренування у волейболі загалом.

До загальних проблем, які стосуються усіх спортивних ігор, відноситься складність техніко-тактичної майстерності гравців, яка постійно підвищується. Тому і в наш час багатьох спеціалістів в галузі теорії і методики фізичного виховання продовжують цікавити актуальні проблеми вдосконалення технічної майстерності спортсменів. Багато спеціалістів сьогодні

працюють над пошуком нових раніш не використовуваних резервів для досягнення високих результатів [1, 2, 4].

На думку Донського Д.Д. [3], спортивна техніка — це спосіб рухової дії в спортивній діяльності, спрямована на досягнення високого результату.

Озолін Н.Г. дає наступне визначення спортивної техніки — це свідоме, цілеспрямоване виконання спортсменом рухів та дій, спрямованих на досягнення певного ефекту, пов'язаного з проявленням в певній мірі вольових та м'язових зусиль, з додержанням певного ритму й темпу та використанням і переборюванням умов зовнішнього середовища.

Івойлов А.В. [6] розглядає спортивну техніку, як систему елементів рухів, спрямовану на виконання рухового завдання. Ефективна техніка, яка відрізняється високою координованістю, стійкістю і економічністю, дозволяє спортсмену досягнути найвищих результатів на змаганнях.

Платонов В.М. [9] зазначає, що під спортивною технікою слід розуміти сукупність прийомів та дій, які забезпечують найбільш ефективно виконання рухових завдань, зумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань.

Лапутін А.М. [7] пише, що спортивна техніка — це система рухових дій, яка заснована на раціональному використанні рухових можливостей людини, та спрямована на досягнення високих результатів в обраному виді спорту (вирішення основного рухового завдання).

Поняття "спортивна техніка" і "технічна оснащеність" (підготовленість) спортсмена не слід вважати ідентичними.

Технічна підготовленість є одним із факторів, що визначають рівень майстерності спортсменів та багато в чому залежить від кінцевої мети, на досягнення якої спрямовані певні рухові дії [9].

Технічна підготовленість, за думкою Заціорського В.М. [5] характеризується тим, що вмє робити спортсмен і як він володіє засвоєними діями. В першу групу показників технічної підготовленості він включає: а) об'єм; б) різнобічність; в) раціональність технічних дій, які вмє виконувати спортсмен, а в другу: а) ефективність; б) засвоєння виконання.

Критерії технічної підготовленості визначаються віком спортсменів, їх кваліфікацією. Їх основними показниками є оптимальна форма, структура та надійність дій при виконанні насамперед всієї змагальної вправи.

Платонов В.М. [9] вважає, що технічна підготовленість — це ступінь освоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), певних особливостей даного виду спорту і спрямованої на досягнення високих спортивних результатів. Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а слід уявляти як складову частину одного цілого, в якому рішення технічної підготовки тісно взаємопов'язані з фізичними, психологічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія.

Само собою зрозуміло, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим в більшій мірі він готовий до вирішення складних тактичних завдань, які виникають в процесі змагань.

Розвиток тактики спорту, зміна правил змагань, спортивного інвентарю тощо, помітно впливають на зміст технічної підготовленості спортсмена. На розвиток спортивної техніки особливо впливають результати наукових досліджень в галузі управління рухами технічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в різних видах спорту [9].

Матвєєв Л.П. [8] підкреслює, що технічна підготовка спортсмена не має "кінцевого пункту". Вона здійснюється на протязі всієї його спортивної діяльності.

Для досягнення найкращого результату в будь-якому виді спорту потрібна досконала техніка — найбільш раціональний та ефективний спосіб виконання вправи [9].

Досконалу техніку волейболіста треба розуміти як сукупність точно узгоджених рухів, кожен з яких складає раціональну систему рухів, що відзначається високими показниками результативності в умовах змагань. Оволодіння досконалою технікою має вирішальне значення в досягненні спортивної майстерності в волейболі.

Платонов В.М. [9] пише, що в структурі технічної підготовленості дуже важливо виділяти базові і додаткові дії. Базові рухи і дії складають основу технічного оснащення даного виду спорту і їх засвоєння є обов'язковим для спортсмена. Додаткові рухи та дії — це

другорядні рухи й дії, елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їх індивідуальними особливостями. В кінцевому рахунку саме ці додаткові рухи і дії формують індивідуальну технічну манеру, стиль спортсмена.

Технічна оснащеність в спортивних іграх пов'язана, як з широтою технічного арсеналу, так і вмінням спортсмена обирати та реалізовувати найбільш ефективні рухові дії в варіативних ситуаціях при недостатній інформації та гострому дефіциті часу — це визначається поняттям "технічна майстерність спортсмена" [10].

За ступенем засвоєння прийомів та дій технічна підготовленість характеризується трьома рівнями: 1) наявністю рухових уявлень про прийоми й дії та спроб їх виконання; 2) виникненням рухового вміння; 3) створенням рухової навички.

До головних показників результативності техніки належать: точність, сила, економічність, ефективність, варіативність та стабільність, замаскованість основних тактичних особливостей, що не дає змоги супернику прогнозувати розвиток подальших дій, швидка пристосовуваність техніки до різних умов проведення конкретної гри (зал, його розміри, перешкоди, майданчик, температура, погодні умови тощо).

Висновки: Узагальнюючи погляди науковців можна зробити дуже важливий для спортивно-педагогічної практики висновок: аналізувати й оцінювати техніку, здійснювати її постановку і вдосконалення потрібно на основі обов'язкового врахування нерозривного взаємозв'язку її біомеханічних характеристик з комплексом показників результативності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Беляев А.В. Обучение техники игры в волейбол и её совершенствование Метод пособие для ВУЗов / Библиотека тренера / А.В. Беляев – М.: Человек, 2009. – 56 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Донской Д.Д. Спортивная техника. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 40 с.
4. Дукальская А.В., Сеницын В. Результативность подачи и приемов мяча у волейболистов различной спортивной квалификации // Актуальные проблемы физической культуры “Проблемы высшего спортивного мастерства”. – Т. IV. – Ч. 2. – Ростов-на-Дону, 1995. – С. 114-119.
5. Зацюрский В.М. Связь между физическими качествами и техникой движений спортсменов: Методическое письмо. – М.: ГЦОЛИФК, 1969. – 46 с.
6. Ивойлов А.В. Волейбол. – Минск: Высшая школа, 1974. – 288 с.
7. Лапутин А.Н., Архипов А.А., Носко Н.А. Моделирование спортивной
8. техники и видеоконтроль в технической подготовке спортсменов высшей квалификации // Наука в олимпийском спорте (специальный выпуск). – 1999. – С. 102-109.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Хапко В.Е. Техника игры в волейбол. – К.: Здоров'я, 1984. – 64 с.

Калинський Юрій

Науковий керівник: викл. Сопотницька О.В.

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ТЕХНІКИ У ВОЛЕЙБОЛІ

Принципово важливим є питання відповідності загальних положень, принципів і закономірностей сучасної теорії та методики тренування критеріям спортивної підготовки і вимогам до змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у волейболі, який за існуючими класифікаціями належить до командних спортивних ігор.

Важливість вивчення та узагальнення, розробки методик і удосконалення окремих складових техніко-тактичної діяльності у волейболі обумовлені двома основними чинниками: по-перше, провідним значенням техніко-тактичної діяльності в змагальному процесі, по-друге, подальшим підвищенням конкуренції на провідних континентальних (європейських) і світових змаганнях, Олімпійських іграх. Аналіз цієї ситуації дозволяє констатувати, що проблеми техніко-тактичної діяльності у волейболі є недостатньо розробленими на сьогодні, потребують подальшого вивчення, узагальнення та уточнення.