

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І НАВИЧОК БАСКЕТБОЛІСТА ЯК ЧАСТИНА ЄДИНОГО ПРОЦЕСУ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Бобошко В. В. Мойсеєнко А.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Анотація. Ступінь розвитку рухових якостей визначається змістом і формою проведення фізичних вправ, на яких будується ігрова діяльність баскетболістів. Чим вище рівень рухових якостей і дії спортсмена, тим якісніше буде техніка та тактика гри, проте, так буває не завжди.

Актуальність. Дуже часто можна спостерігати, коли гравці з відмінними фізичними якостями діють надзвичайно невміло. Їм не вистачає спеціальної спритності, тобто здатності узгоджувати свої рухи в часі й у просторі.

У повсякденній практичній роботі проблеми рухової підготовки вирішуються переважно, поетапним удосконаленням окремих сторін спортивного тренування з явною перевагою тактичної (до тих пір, доки не впадають у крайнощі, коли окремі тактичні системи, схеми та варіанти фетишизуються, а на їхнє вивчення витрачається багато дорогоцінного часу). Але на практиці ці рекомендації майже ніколи не реалізуються, передусім через низький рівень рухових можливостей баскетболістів. Крім того, зниження величини і характеру навантажень призводить до усереднених хвилеподібних перепадів рівня загальної та спеціальної працездатності спортсменів.

Усі ці протиріччя виявляються у двох напрямках – недооцінка значення фізичної підготовки або невміння її організувати у процесі навчально-тренувальної роботи. [3] У першому випадку домінує робота з техніки й тактики, за результатом чого спортсмени добре володіють технічними прийомами та раціонально можуть їх застосовувати тільки в умовах повільної, нединамічної гри.

Коли ж доводиться грати проти швидкого та добре атлетично підготовленого суперника, то виникають численні помилки, зникає ігрова задумка через різке зниження рівня фізичних якостей швидкості, сили, спритності і, особливо, швидкісної та стрибкової витривалості. У другому випадку тренери переконані у величезній користі фізичної підготовки та приділяють їй багато часу[2]. Захоплені своїм бажанням розвивати необхідні фізичні якості, вони використовують різні засоби та методи переважно загального характеру.

Для цього іноді проводять тривалі навчальнотренувальні збори лише з фізичної підготовки, у процесі яких використовуються не специфічні для гри вправи (тривалий рівномірний біг, статичні силові вправи для розвитку плечового пояса, м'язів спини тощо). У результаті такого тренування поліпшуються загальні функціональні показники, однак в умовах ігрової

діяльності, коли фізичні якості повинні проявитися специфічними, ефект від такої роботи – невисокий. Це явище використовується як важливий аргумент проти фізичної підготовки. Її відділення від технічної підготовки в різних підручниках і рекомендаціях механічно переноситься до спортивної практики, що відображається у тренувальних програмах підготовки команд: наприклад, у підготовчому періоді робота зазвичай проводиться з фізичної підготовки, після цього починається технічна підготовка і, потім, тактичні заняття.

Таким чином, припиняється органічний взаємозв'язок між специфічними якостями та навичками й умінням використовувати їх у конкретній ігровій обстановці. [1] Ось чому розвиток фізичних якостей і навичок спортсменів необхідно розглядати як частину єдиного процесу рухової підготовки, тобто коли мова йде про рухову підготовку баскетболістів високої кваліфікації, варто пам'ятати, що розвиток навичок і якостей (технічна та фізична підготовка) має здійснюватися одночасно. Такий комплексний підхід до проблеми рухової підготовки ставить великі вимоги до тренерського складу, до вибору ними тренувальних засобів і методів, дозування тренувальних вправ. Тому останнім часом у багато разів збільшилася роль спеціальних вправ, які за динамікою нервово-м'язових зусиль і зовнішньою структурою наближені до специфічних техніко-тактичних вправ.

Відносний вплив цих вправ на адаптаційні процеси в організмі спортсменів і на специфічну ігрову діяльність дуже великий. Ось чому їхнє постійне застосування в тренувальному процесі обов'язкове на всіх етапах спортивної підготовки, перш за все на спеціально-підготовчому етапі та протягом усього змагального періоду. Проте такі спеціальні вправи часто використовуються обмежено. Однією з головних причин є відсутність поглибленого біодинамічного аналізу ігрової діяльності та точних характеристик нервово-м'язових зусиль у процесі гри. Це неминуче призводить до використання засобів загальної фізичної підготовки, корисний коефіцієнт якої часто доволі низький, і у сфері спорту вищих досягнень, де прояв рухових можливостей вимагає диференційованої підготовки, засоби загальної фізичної підготовки втрачають великий відсоток своєї інформаційної цінності [4]. Тому їх використовують переважно епізодично (у процесі загального підготовчого етапу, підготовки в підготовчому періоді, у перехідному періоді й у процесі проведення деяких тонізуючих мікроциклів у змагальному періоді).

З усього сказаного вище можна зробити такий висновок: процес удосконалення в баскетболі взаємопов'язаний з підвищенням вимог до рухових можливостей спортсменів і передбачає науково обґрунтовану методику їхньої рухової підготовки. В основі цієї методики має лежати розуміння діалектичного зв'язку між руховими якостями та навичками, вираженими в доцільному виборі тренувальних засобів і методів [3]. Фізична підготовка є однією з найважливіших складників спортивного тренування баскетболістів, спрямованих на всебічний і спеціалізований фізичний розвиток, удосконалення життєво важливих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я спортсменів.

Від рівня фізичної підготовленості баскетболістів залежить швидкість і якість оволодіння технікою, тактикою гри та спортивні досягнення гравців команди. Добре фізично підготовлені спортсмени володіють більш стійкою психікою і здатністю долати величезні фізичні і психічні напруги. Високі функціональні можливості дозволяють баскетболістам легше долати втому й отримувати перевагу над суперником[2].

Література:

1. Артюх В. М. Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації. Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи: зб. наук. пр. ПереяславХмельницький, 2002. № 3. С. 32-37.

2. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів. Методичний посібник для тренерів з баскетболу. Київ : Преса України, 2006. 224 с.

3. Сергієнко Л. П. Комплексна діагностика розвитку координаційних здібностей дітей 9-10 років у системі спортивного відбору. XIV науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доповідей. Київ : НУФВСУ, 2010. С. 182.

ЩОДО ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТІВ

Бобро О. В., Насібуллін Г. Б.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Вдосконалення фізичних якостей та необхідних рухових навичок гравців у волейбол можливе завдяки побудуванню раціонального графіку тренувань, що мають багатий і різноманітний руховий зміст. Визначено необхідність вправ, що мають за мету підвищення загальної фізичної підготовки, різнобічно впливають на організм, але водночас, спрямовані на переважний розвиток індивідуальних необхідних якостей гравців.

Актуальність. Однією з умов здійснення фізичної підготовки професіоналів у ігрових видах спорту є її раціональне побудування та довгострокове дотримання сформованого графіку тренувань. Фізичної підготовка є необхідною умовою для успішного оволодіння технічними прийомами гри у волейбол [1]. Таким чином відбувається вдосконалення фізичних якостей та необхідних рухових навичок, формування оптимального рівня працездатності. Необхідність тривалого дотримання означеного режиму приводить до розвитку психічної витривалості та вольових якостей, що є необхідними умовами для формування особистості професійного спортсмена