

**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

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

Волейбол відноситься до олімпійських видів спорту, рівень його розвитку постійно підвищується. Його відрізняє багатий і різноманітний руховий зміст. Для волейболіста є необхідним вміння швидко бігати, миттєво міняти напрям і швидкість руху, високо стрибати, володіти силою, спритністю та витривалістю. У сучасному волейболі дуже помітні тенденції до гострокомбінаційного нападу по всій довжині сітки з різними видами передач: прострільними та укороченими, або із глибини майданчика. Також у кожній команді обов'язково є гравці, які виконують подачу у стрибку.

В ігровій діяльності волейболіста всі фізичні якості взаємопов'язані. Підбір засобів розвитку загальної фізичної підготовки для кожного заняття залежить від конкретних завдань та умов, у яких вони проводяться. Наприклад, питома вага загальнорозвиваючих вправ у заняттях різна на окремих етапах та періодах тренувального процесу. Загальнорозвиваючі вправи, в залежності від поставлених завдань, можна включати в підготовчу частину заняття, основну або заключну. Так гімнастичні вправи, баскетбол, футбол, ручний м'яч, рухливі ігри застосовуються як у підготовчій, і у основній частинах тренування. Це значно необхідно для початкового етапу, коли ефективність тренування ще незначна. Періодично для загальнорозвиваючих вправ виділяються окремі тренувальні періоди. У підготовчій частині даються вправи та ігри вже знайомі, основну частину відводять для розучування нових видів фізичних вправ. Заняття закінчуються рухомою грою. Для розвитку фізичних якостей волейболіста застосовуються такі методи: «до відмови», «максимальних зусиль», «з прискоренням», рівномірний, повторний, інтервальний, ігровий або змагальний методи тренування.

Характерним для сучасного волейболу є висока активність гравців. Успішне виконання технічних прийомів, тактичних комбінацій, стрибкових ігрових дій протягом однієї гри або кількох ігрових днів буде засновано на достатньому розвитку рухових можливостей у спортсменів. У волейболі фізичні якості умовно поділяються на загальні та спеціальні.

Загальна фізична підготовка створює передумови та умови для спортивної спеціалізації. Вона охоплює широке коло вправ що розвивають різні фізичні якості в такому співвідношенні, яке необхідно саме у волейболі, і спрямована на досягнення професійних завдань. Більшість вправ, що застосовуються з метою підвищення загальної фізичної підготовки, надає різнобічний вплив на організм, але водночас, кожне з них спрямоване на переважний розвиток певних якостей. Так, наприклад, вправи з обтяженнями переважно розвивають силу; кросовий біг – витривалість; прискорення – швидкість; акробатичні вправи - спритність. Тому використання цілеспрямованих вправ у різних варіаціях допомагає ліквідувати індивідуальні недоліки у фізичному розвитку кожного із спортсменів.

Виявляється також, що ефективність тренувального процесу для підвищення фізичної підготовки волейболістів залежить від темпу виконання вправ. Таким чином, виконуючи ті ж самі вправи у різному темпі, наприклад, на одному тренуванні у середньому темпі, на іншому – у швидкому темпі, на наступному – з чергуванням швидкого та середнього темпу, гравець прикладає

різні м'язові зусилля, тим самим розвиваючи силову або швидкісно-силову витривалість.

Спеціальна фізична підготовка (СПФ) спрямована на підвищення функціональних можливостей, а також розвиток спеціальних фізичних якостей, що необхідні для гри у волейбол.

До завдань СФП належать:

- розвиток вибухової сили м'язів ніг, плечового пояса, тулуба;
- розвиток швидкісного переміщення;
- розвиток швидкості реагування;
- розвиток швидкісний, стрибковий, ігровий витривалості;
- розвиток акробатичної та стрибкової спритності, гнучкості;
- удосконалення функціональних можливостей організму гравців;
- підвищення психологічної сталості;
- створення умов відновлення організму.

Спеціальна фізична підготовка наявна у річному циклі підготовки що відбувається на здебільше спеціально-підготовчому, передзмагальному етапах та у змагальному періоді, але у невеликому обсязі.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є:

наявність підготовчих та змагальних вправ за видами спорту:

- вправи за руховою структурою;
- вправи за характером нервово-м'язових зусиль за спеціалізацією.

За допомогою подібних вправ вирішуються завдання: удосконалення технічних прийомів та розвиток спеціальних фізичних якостей.

До загальних фізичних якостей належать:

- сила;
- швидкість;
- витривалість;
- спритність;
- гнучкість.

Якості що ілюструють фізичну підготовленість спортсменів та всебічність їх фізичного розвитку.

Коли спортсменом вже набрано якісну базу загальних фізичних якостей, на їхньому тлі починається розвиток спеціальних фізичних якостей, що і будуть визначати висококваліфікованого волейболіста, це:

«вибухова» сила; швидкість переміщення; стрибучість; швидкісна витривалість; стрибкова витривалість; ігрова витривалість; акробатична спритність; стрибкова спритність.

Під загальною силою розуміють здатність спортсменів долати зовнішній опір або протидіяти зовнішньому опору за допомогою м'язових зусиль. Для прояву м'язової сили необхідна сконцентрованість нервових процесів, які регулюють діяльність м'язового апарату. Загальна сила також залежить від індивідуальних характеристик: фізіологічного діаметра м'язів та швидкості біохімічних процесів, що відбуваються в працюючих м'язах; ступеня їх втомлюваності.

Під вибуховою силою розуміють здатність нервово-м'язової системи долати опір за допомогою високої швидкості м'язового скорочення. Більшість технічних прийомів у волейболі заснована на прояві «вибухової» сили.

Так для виконання прийому передачі двома руками зверху потрібен певний рівень розвитку сили м'язів, кистей; для прийому подачі – сили м'язів кисті, плечового пояса та м'язів тулуба; для прийому нападаючого удару потрібен комплексний розвиток «вибухової» сили м'язів кисті, плечового пояса, тулуба та ніг.

Під стрибучістю розуміють здатність волейболістів стрибати оптимально високо для виконання блокування, нападаючих ударів та різних видів подач. Для появи стрибучості необхідна розвинута вибухова сила, розвиток якої залежить від швидкості скорочення м'язових волокон та сили певних м'язових груп. Основними засобами розвитку стрибучості волейболістів є стрибкові вправи; основні та імітаційні вправи з обтяженнями та без них [2].

Під загальною швидкістю розуміють здатність здійснювати рухові дії за мінімальний відрізок часу. Швидкість обумовлюється: рухливістю нервових процесів (збудження – гальмування); якістю володіння технічним прийомом; наявністю силової підготовленості; рухливістю в суглобах та еластичністю сухожиль та м'язів спортсмена.

Під спеціальною швидкістю розуміють декілька форм:

- швидкість рухової реакції (на зміну ігрової ситуації, переміщення членів команди, тощо);
- швидкість окремих рухів для виконання технічних прийомів;
- швидкість переміщень, що є максимально швидким переміщенням майданчиком до м'яча та виконання техніко-тактичних дій.

Швидкість рухової реакції пов'язана із латентним часом реагування, що безпосередньо залежить від розвитку соматичного рефлексу та формування ефективної передачі нервового імпульсу до м'яза.

Швидкість переміщення пов'язана із здатністю волейболіста максимально швидко переміщуватися площею майданчику щоб дістатися до м'яча та виконати технічні прийоми. Прояв швидкості переміщення залежить від швидкості протікання нервових процесів у працюючих м'язах [5].

Під загальною витривалістю розуміють здатність тривалий час ефективно виконувати будь-яку м'язову роботу та протистояти м'язової втомі. Загальна витривалість розвивається довгим, не інтенсивним впливом фізичних вправ на м'язову систему волейболістів.

Швидкісна витривалість, це здатність гравця виконувати різноманітні технічні прийоми та переміщення майданчиком з високою швидкістю на протязі усієї гри.

Під стрибковою витривалістю розуміють здатність багаторазово повторювати стрибкові ігрові дії з оптимальними зусиллями м'язів та без зниження ефективності техніки і тактичних показників гри. Для розвитку стрибкової витривалості необхідний розвиток вольових якостей волейболіста що є запорукою продовження м'язової роботи в «безкисневих» умовах [3].

Під ігровою витривалістю розуміють здатність спортсмена вести гру у високому темпі та не знижувати ефективність виконання технічних прийомів або тактичних комбінацій на протязі усієї гри. Це інтегративний показник поєднання усіх видів витривалості та спеціальних фізичних якостей гравця. Високий рівень розвитку аеробних та анаеробних можливостей організму волейболістів, а також спеціальних фізичних якостей є одним з головних факторів підтримки високої працездатності гравців команди в ході гри. Під спритністю розуміють здатність керувати своїми рухами та швидко перебудовувати свою рухову діяльність відповідно згідно вимог та мінливої обстановки що є у ході гри. Спритність у волейболістів є особливо важливою якістю. По-перше, високий рівень розвитку спритності є вирішальною передумовою для якісного освоєння та вдосконалення техніки гри; по-друге, «спритні» члени команди мають швидко пристосовуватися до змін умов гри та вибирати ефективніші засоби її ведення. Спритність у даному виді спорту має проявлятися при виконанні усіх техніко-тактичних дій та тісно пов'язана із іншими показниками якості: силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю [4].

Спритність волейболістів умовно поділяється на акробатичну (що забезпечує точні рухові дії у захисті) та стрибкову (рухові дії у нападі, при блокуванні або інших видах передач у стрибку).

До складових спритності волейболіста відносяться:

- швидкість та точність дій, що впливають на результативність усієї гри;
- точність реакції на рухливий об'єкт. Характеристика, що удосконалюється паралельно з розвитком швидкості та безпосередньо залежить від рухливості нервових процесів;
- координація рухів, як здатність виконувати рухові дії, цілеспрямовано за часом, точністю та зусиллям, необхідна для виконання тактичних прийомів;
- розподілення та перемикання уваги, що є неодмінною умовою прояву спритності у грі. Так як надмірне збудження вестибулярного апарату (аналізатора) може викликати зниження працездатності інших (зорового, шкірного) та зменшувати точність рухів, внаслідок чого з'являються загальні помилки у техніці та тактиці гри.

Завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені лише на основі високої загальної фізичної підготовленості волейболістів. Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей члена команди, які за своїм характером нервово-м'язових напруг подібні з навичками основних ігрових дій. Спеціальна фізична підготовка опікується засвоєнням технік ігрових рухів, що забезпечують якість підготовки окремих гравців та злагоджену професійну роботу команди. Загальна та спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язані між собою, оскільки на базі загальної фізичної підготовки будується фундамент спеціальної підготовки волейболістів.

Література:

1. Alcaraz G., Valades A., Palao, J. M. Evolution of game demands from young to elite players in men's volleyball. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2017. № 12. P. 788–795.

2. Krističević T., Krakán I., Baić M. Effects of short high impact plyometric training on jumping performance in female volleyball players. Acta Kinesiologica. 2016. № 1 (10). P.25-29.

3. Radicheva N., Mileva K., Vukova T., Georgieva B. Effect of Microwave Electromagnetic Field on Skeletal Muscle Fibre Activity. Archives of Physiology and Biochemistry. 2002. № 3 (110). P. 203-14.

4. Stănciulescu R. Development of Basic Physical Qualities, Essential Condition for Creating a Competitive Physical Capacity. Scientific Bulletin. 2016. №1 (21). P. 54-60.

5. Wehrwein E.A., Orer H.S, Barman S.M. Overview of the Anatomy, Physiology and Pharmacology of the Autonomic Nervous System. Comprehensive Physiolog. 2016. № 7 (6). № 3. P. 1239-1278.

ВИКОРИСТАННЯ СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВПРАВ, ЯК ОДНОГО ІЗ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ МАЙСТЕРНОСТІ БОКСЕРІВ.

Бондаренко О. В., Поліщук В. О.

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

Анотація. У статті проведено аналіз теоретичного матеріалу та підходи фахівців до розглядання ефективності системи інтенсивного використання складно координаційних вправ у системі підготовки спортсменів – боксерів. Метою є підвищення ефективності підбору вправ і засобів розвитку координаційних здібностей спортсменів в умовах тренувального процесу.

Ключові слова: бокс, координаційні здібності, спритність, тренувальний процес.

З точки зору характеру дії, бокс є ациклічним рухом, який характеризується постійним регулюванням під мінливі умови та постійними змінами форми дії. Це вимагає швидких змін у координації в ЦНС, які будуються на попередніх тимчасових зв'язках і індикуються інтегрованою активністю в кортикальних центрах, навіть якщо вони дещо пригнічені.

При ациклічних рухах у боксі автоматичні рухи існують у вигляді окремих часткових навичок, іноді у вигляді складної координації. Вони генеруються у відповідь на окремі ходи супротивника і базуються на вже сформованих основних автоматичних ходах.

Елемент усвідомленості відіграє в боксі дуже важливу роль - не тільки в питаннях тактики ведення бою, але і в ациклічних прийомах, які постійно змінюються відповідно до ситуації. Це викликає дуже велике навантаження і впливає на нервову систему боксера через емоційне напруження під час бою. Швидкісна робота повинна проводитися паралельно з роботою на витривалість і силу. Загальна витривалість під час фізичних вправ характеризується часом, протягом якого працездатність м'язів може