

Проба Руф'є, у.о.	ПЕ	9,68±0,54	Низький рівень	p≤0,05
	КЕ	7±0,37	Середній рівень	
ІГСТ, у.о.	ПЕ	65±1,54	Нижче середнього	p≤0,05
	КЕ	72,2±1,67	Вище середнього	
Контрекс-1, б.	ПЕ	152±4,83	Середній рівень	p≤0,05
	КЕ	182±4,53	Вище середнього	

Примітка: ПЕ – початок експерименту, КЕ – кінець експерименту.

Індекс пропорційності грудної клітки на початку експерименту становив 49,7±0,82%, що відповідає слабкому або недостатньому розвитку грудної клітки. У кінці експерименту він покращився до 52±0,77% (p>0,05), що відповідає нормальному розвитку грудної клітки.

За допомогою проби Руф'є визначали рівень працездатності серцево-судинної системи при фізичному навантаженні. На початковому тестуванні індекс Руф'є дорівнював 9,68±0,54, що відповідає низькому рівню. У кінцевому тестуванні показники покращилися до 7±0,37 (p ≤ 0,05), що відповідає середньому рівню.

Для оцінки відновлювальних процесів після фізичного навантаження ми використовували гарвардський степ-тест. Також він дозволив оцінити стан серцево-судинної системи та фізичної працездатності. На початковому тестуванні середній показник ІГСТ становив 65±1,54, що відповідає рівню «нижче середнього». В кінці експерименту показник покращився до 72,2±1,67 (p ≤ 0,05), що відповідає оцінці «вище середнього».

За допомогою методики «Контрекс-1» провели експрес-діагностику самооцінки фізичного стану студенток. На початку експерименту показники склали 152±4,83 бали, що відповідає оцінці фізичного стану як «середній». У кінці – 182±4,53 бали (p≤0,05), що відповідає рівню «вище середнього».

Висновки. Результати формуального експерименту свідчать, що завдяки регулярним та систематичним заняттям з оздоровчого фітнесу відбулися позитивні зміни у фізичному стані студенток. Статистично вірогідні підвищення результатів (p≤0,05) спостерігалася серед показників фізичної підготовленості, антропометричних даних (лише окружність живота) та функціональних проб (за виключенням ІПГК). Заняття з оздоровчого фітнесу за розробленою нами програмою не лише підвищили показники фізичного стану студенток, але і покращили самопочуття, настрої та зовнішній вигляд.

ЛІТЕРАТУРА

1. Глахан Л. М. Два аспекти однієї монети: Фітнес. Тренінг / Л. М. Глахан // - 2000. - N 10. - С. 76-81.
2. Насадюк І. Рухова активність студентів / І. Насадюк // Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 7. – С. 37–41.
3. Петрович В. Фітнес як засіб зниження надмірної ваги в жінок / В. Петрович // Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Серія «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». – 2013. - №1(21). – С. 212-216.
4. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко В. А. – Донецьк: Новый мир; УК Центр, 1999. – 336 с.
5. Шишкіна О. Поєднання різних видів фітнесу в навчально-тренувальному процесі зі студентською молоддю/ О. Шишкіна, І. Бейгул, В. Тонконог, М. Скабицький // Збірник наукових праць Дніпродзержинського державного технічного університету. Серія «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». – 2013. - №1. – С. 127-130.
6. Юрчук С. М. Використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно- оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу. / С. Юрчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №12. – С. 132 - 134.

Данілова Т.

Науковий керівник – к. пед. н. Сопотницька О.В.

СПРИТНІСТЬ ТА ЇЇ РОЛЬ В ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Високий рівень розвитку сучасного волейболу, загострення конкуренції на міжнародній арені вимагають безперервного вдосконалення навчально-тренувального процесу і виявлення ефективних засобів підвищення підготовки волейбольних резервів. Напрямок пошуку таких засобів перш за все пов'язаний з аналізом змагальної діяльності юних волейболістів, що полягає у вирішенні складних рухових координаційних завдань в змінних умовах гри при жорсткому дефіциті часу. Широкий діапазон факторів, від яких залежить успішність ігрової діяльності, зумовлює особливу важливість вдосконалення механізмів адаптації і перебудови моторики юного спортсмена відповідно до вимог ігрової ситуації. Така адаптація, у свою чергу, пов'язана з проявами спритності гравця.

Не дивлячись на те, що інтерес до проблеми спритності помітно зріс і істотно збільшилося число досліджень в цій області, "спритність" як рухова якість в теорії і методиці фізичного виховання і спортивного тренування залишається мало вивченою, не є винятком і розділ "спортивні ігри" а, зокрема, волейбол.

Мета статті – провести теоретичний аналіз значення спритності у підготовці майбутніх волейболістів.

Актуальність дослідження. Ефективність оволодіння техніко - тактичним змістом гри визначається перш за все запасом рухових умінь і навиків, якими володіють учні, і їх здатністю швидко і найбільш абсолютно вирішувати рухові завдання. Таким чином, створення "фундаменту" для оволодіння техніко-тактичною майстерністю включає придбання широкого кола рухових навиків, умінь і вдосконалення такої здатності, як спритність.

До теперішнього часу "спритність" як поняття трактувалась по різному, не маючи чіткого визначення. Відсутнє точне уявлення про структуру цієї складної якості, не вистачає якісних і кількісних критеріїв, різних проявів спритності, що надійно характеризують рівень.

Зважаючи, що ігрова діяльність волейболістів протікає в безперервно змінних умовах і ситуаціях, при цьому постійно виникає необхідність термінової зміни звичних дій шляхом перебудови координаційних стосунків, необхідне формування рухових навиків, які відрізнялися б великою варіативністю (Мазніченко В.Д., Івойлов А.В., та інші) [6;8]. Отже, навчання має бути спрямоване на комплексне вдосконалення рухів в змінній обстановці (Гандельсман А.Б., Смірнов К.М., Зятковський Ю.В., Гераськин А.А.) [2;3;5].

Наступним важливим чинником, від якого залежить спортивний успіх, є технічна майстерність спортсмена, яка визначається руховими уміньми і навиками, у волейболі вони є досить складними по координації руховими актами (Айріянц А.Г., 1985; Железняк Ю.Д., 1988; Івойлов А.В., 1972; Клецев Ю.Н., та інші). [1; 4; 6; 7]. А однією з провідних якостей, що визначають їх досконалість, є спритність. Тому фахівці з волейболу в своїх працях вказують на важливість і необхідність розвитку спритності у волейболістів. Вона виявляється в особливій легкості, координованості, точності і пластичності рухів, а також в умінні швидко виконувати складні рухові дії, перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до умов змінної обстановки. Причому, специфіка гри постійно ставить складні рухові завдання, вирішувати які спортсмен повинен миттєво. Це можливо у тому випадку, коли волейболіст володіє великою кількістю рухових навиків, тоді він менше контролює свої рухи і швидше варіює ними (Портних Ю.І., 1986). Таким чином, саме спритність є відмінною рисою високої спортивної майстерності волейболістів.

Розглядаючи спритність, низка авторів підрозділяють її на стрибкову, пов'язану з умінням володіти своїм тілом в без опорному положенні, і акробатичну спритність, яка виявляється в кидках, падіннях, перекочуваннях, що особливо специфічно для гри в захисті [1; 4; 6; 7].

Якість спритності волейболістів М.Фідлер розуміє як вільне координоване застосування типових елементів бігу, стрибка, удару і падіння, наскільки це вимагають різноманітні ситуації, що виникають під час гри [12].

А.Г.Фурманов відзначив, що для розвитку спритності, як уміння раціонально перебудовувати рухову діяльність в раптово змінних умовах, взаємодії з м'ячем і є вправи на спритність. Враховуючи специфічність спритності для фізичного розвитку волейболістів, він помічає, що особливого значення набуває "спеціальна спритність" і для її вдосконалення рекомендує використовувати, в основному, вправи, близькі до змагань, постійно їх ускладнюючи [13].

Таким чином, спритність волейболіста тісно пов'язана з умінням гравця володіти своїм тілом при виконанні падінь, перекочувань, використовуючи при прийомах важких м'ячів, а також при виконанні технічних прийомів в без опорному положенні (прийом м'яча в падінні, нападаючий удар, блокування, передача і подача м'яча в стрибку). Отже, розвиток спритності волейболіста - це вдосконалення координаційно складних рухових дій, а головне - здатності швидко перебудовувати і управляти ними відповідно до постійно змінних ситуацій гри.

Достатньо широко питання значущості координаційних здібностей для техніко-тактичного вдосконалення висвітлені у фундаментальних дослідженнях Е.В.Фоміна [11]. Автор за допомогою кореляційного аналізу виявив, що техніка виконання нападаючого удару кваліфікованими волейболістами залежить від рівня розвитку сили, стрибучості, спритності і швидкості, причому, тест на спеціальну спритність має найвищу значущість - коефіцієнт кореляції складає 0,836. Виходячи з отриманих результатів, автор рекомендує розвивати фізичні якості і здібності волейболістів з урахуванням особливостей структури спортивної техніки, використовуючи при цьому метод зв'язаної дії.

В іншій своїй роботі Е.В.Фомін за допомогою аналізу чинника виділив чотири основні чинники в структурі спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів: перший - чинник спеціальної швидкісної спритності; другий - чинник стрибучості; третій - чинник швидкісної підготовленості і четвертий - чинник, що характеризує швидкісно-силову підготовленість рук і плечового поясу. Продовжуючи роботу в цьому напрямі науковець, розглядаючи питання вікової динаміки становлення основних фізичних якостей і здібностей, указує, що показники швидкісної спритності значно поліпшуються в період від 10 до 13 років [10].

О.П.Топишев, характеризуючи динаміку фізичної підготовленості волейболістів у підготовчому періоді, відзначають значущість розвитку спеціальної спритності для всіх етапів підготовчого періоду, особливо підкреслюючи її приріст на другому і третьому етапах даного періоду [10].

На підставі проведеного аналізу можна прийти до **висновку**, що істотним чинником оптимізації спортивного тренування юних і кваліфікованих спортсменів і в належній мірі невикористаним резервом є необхідність розвитку координаційних здібностей, що обумовлюють рівень розвитку спритності.

Спортсмени, що володіють найбільш високими координаційними здібностями, швидше і якісно оволодівають спортивною технікою, це дає підставу вважати, що в складно-координаційних видах спорту, до яких відноситься і волейбол, значення розвитку координаційних здібностей особливо велике.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волейбол: Учеб. для ин-тов физич. культуры Под ред. А.Г. Айриянца.- М.: физкультура и спорт, 1976.- 230 с.
2. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1970. - 101 с.
3. Гераськин А.А. Методика развития быстроты и точности игровых действий квалифицированных волейболисток: Автореф. дис. ... канд. лед. наук.- Омск, 1984.- 17 с.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.-пособие для тренеров.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 192 с.
5. Зятьковский Ю.В. Исследование эффективности преподавания волейбола в институтах физической культуры (на примере общего курса): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л., 1976.- 18 с.
6. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки.- М.: физкультура и спорт, 1981.- 152 с.
7. Клещев Ю.Н., Фомин Б. Форма обратной связи. Как развивая физические качества, совершенствовать технику волейбола // Спортивные игры.- 1974.- № 7.- С.10-11.
8. Мазниченко В.Д. Обучение движениям // Теория и методика физич. воспитания / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А. Д. Новикова - М.: Физкультура и спорт, 1967.- Т.1.- С.85-101.
9. Спортивные игры: техника и тактика обучения: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2001. – 520с.
10. Топышев 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 .
11. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.
12. Фидлер М. К вопросу о целенаправленности в точности движений в волейболе. Дисс. Высшая школа физической культуры, Лейпциг, 1996.
13. Фурманов М.П. Волейбол. – К.: Радянська школа, 1993. – 196 с.

Лахман О.

Науковий керівник – доц. Грабик Н. М.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ 10-12 РОКІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ

Фізична підготовка у футболі поряд з формуванням техніко-тактичної майстерності є одним з найважливіших компонентів побудови тренувального процесу. Недостатній рівень фізичної підготовленості перешкоджає якісному оволодінню техніко-тактичними діями і не дозволяє ефективно реалізувати свій змагальний потенціал [2].

Фізична підготовка займає особливе місце в роботі з юними футболістами. Рівень розвитку фізичних якостей і можливостей впливає на оволодіння технічними прийомами гри. Вплив засобів футболу на різносторонній фізичний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня володіння навиками гри. Для того, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, необхідно використовувати широкий арсенал загальнорозвивальних і підготовчих вправ [1].

На думку науковців роль фізичної підготовки юних футболістів на змаганнях починає суттєво впливати лише з 10–12 років, і особливо в 14–16 років, коли змагання проходять декілька днів підряд [1].

Аналіз науково-методичної літератури, вказує на значну зацікавленість науковців питання фізичної підготовки футболістів ДЮСШ, СДЮСШОР [3; 5]. Проте відсутня науково-обґрунтована інформація щодо методики фізичної підготовки учнів, які відвідують секційні заняття з футболу в школі.

Мета – розробити та експериментально перевірити ефективність методики фізичної підготовки учнів 10-12 років на секційних заняттях з футболу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Формувальний педагогічний експеримент тривав із жовтня 2017 року по квітень 2018 року із залученням дітей з ЗОШ I-III ступенів с. Коцюбинці Гусятинського району Тернопільської області. У дослідженнях брали участь 15 футболістів-початківців віком 10-12 років.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення мети нашого дослідження ми розробили методику фізичної підготовки, яку реалізовували на секційних заняттях з футболу в школі з учнями 5-6 класів. У залежності від погодних умов секційні заняття проводили у залі, на відкритих майданчиках чи футбольному полі. Учні займалися тричі на тиждень по 60 хв. Інтервали між заняттями становили 48 годин, а один 72 години.

Впродовж навчального року під час проведення секційних занять з футболу з учнями цілеспрямовано