

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.

Сутністю проблемної ситуації є невідповідність між існуючими потребами в досягненні високих спортивних результатів провідними українськими спортсменами, що спеціалізуються у волейболі на міжнародному рівні та недостатньо високими показниками техніко-тактичної діяльності окремих гравців, ланок захисту або нападу, та команд в цілому; потребами освітньої практики в науково-методичному забезпеченні спортивної підготовки українських команд-майстрів і недостатньою розробленістю цієї проблеми в теорії та методиці спортивного тренування у волейболі.

Мета статті – проаналізувати шляхи вдосконалення спортивної техніки у волейболі.

Процес навчання фізичних вправ у спортивних іграх поряд із загально педагогічними основами формування системи рухових умінь і навичок має специфічні, притаманні тільки йому риси, які пов'язані з особливостями структури ігрової діяльності, що протікає в умовах протиборства гравців і команд при раптовій зміні ігрової ситуації. Певний відбиток на успішність таких дій вносить, як правило, їх колективний характер, а також багаторазове повторення окремих техніко-тактичних прийомів протягом однієї гри [2, 7]. Також з цим пов'язана підвищена емоційність дій гравців, які вступають у певні стосунки як з партнерами по команді, так і з суперниками та суддями, і, таким чином, створюються умови для додаткового психічного й фізіологічного навантаження під час змагальної діяльності.

За останні роки розробка наукових основ технічної підготовки досягла значних успіхів у зв'язку з експериментальними дослідженнями й цілеспрямованим використанням комплексних електрофізіологічних, біомеханічних і педагогічних методів дослідження [9]. Одночасно узагальнення педагогічного досвіду тренування показало, що технічна майстерність – не властивість обдарованого спортсмена, а результат багаторічної тренувальної роботи. Техніку необхідно вдосконалювати протягом усього часу спортивних виступів незалежно від віку, здібностей і обдарованості [2].

Ігрова підготовка вимагає від спортсмена уміння швидко й правильно сприймати й аналізувати змагальну ситуацію в кожній момент гри й знаходити оптимальне вирішення тактичної задачі за допомогою адекватних техніко-тактичних прийомів. [4].

Логічним завершенням навчання є вдосконалення, які є сторонами одного й того самого процесу. Навчання передувє вдосконалюванню – це перший етап підготовки, тоді як вдосконалювання є його продовженням. Відрізняються вони насамперед завданнями, місцем, часом, застосовуваними методами й засобами.

У практиці зустрічаються два основних варіанти вдосконалення технічної майстерності: перший – коли техніка спортсмена за своєю основою відповідає сучасній раціональній структурі рухів і разом з тим узгоджується з індивідуальними особливостями його фізичної підготовленості; другий, більше розповсюджений, – коли техніка рухів спортсмена не повною мірою відповідає його функціональним можливостям і містить ряд більш-менш серйозних відхилень від сучасної технічної моделі.

У зв'язку із цим у кожному випадку доводиться по-різному підходити до процесу вдосконалення рухових навичок. У першому випадку воно пов'язане з подальшим розвитком раціональних рухів по лінії кількісних характеристик: збільшення швидкості й амплітуди рухів, збільшення силових імпульсів, уточнення найголовніших елементів координації і їх субординаційних відносин у ритмі цілісного рухового акту й на цій основі – формування відповідної рухової установки.

У другому випадку вдосконалення техніки рухів пов'язане з більш-менш серйозною переробкою рухової навички, із заміною малоефективних елементів структури більш ефективними. Така переробка заснована на реконструюванні функціональної структури нервових процесів, що управляють рухами, і на заміні деяких ланок цієї структури новими.

Шляхи вдосконалення спортивної техніки значною мірою визначаються цілеспрямованим керуванням тенденціями розвитку системи рухів. Саме керування забезпечує подолання можливих перешкод (зовнішніх і внутрішніх), неминучих навіть у найбільш постійних умовах. А подолання перешкод визначає імовірність виконання руху на заданому рівні. Стабільність результату системи рухів, як і стійкість до різного роду перешкод, залежить від співвідношень і досконалості видів мінливості системи. Співвідношення тенденцій

стабілізації та варіативності системи рухів забезпечує стабільність, а отже, і надійність результату.

Технічна майстерність, на думку деяких дослідників [7, 8], повинна формуватися в обстановці й режимі найбільш близьких до змагальних, за умови частих виступів у найвідповідальніших змаганнях. У процесі змагань повинно завершуватися формування рухових навичок, які характеризують досвід і спортивну майстерність.

Процес технічного вдосконалення – процес поступовий. При передчасній участі спортсменів у змаганнях у них відбувається розлад ще не закріплених рухових навичок і затримується становлення високого технічного рівня. У зв'язку з цим фахівці вважають, що в процесі вдосконалення техніки рухів необхідно виключати несприятливі чинники, поки не відбудеться перебудова рухової структури й не з'являться відносно стійкі ритми рухового акту, а головне – не налагодиться осмислений контроль за власними рухами. Лише після цього доцільно загострювати тренувальну роботу й брати участь у змаганнях з виду спорту, у якому спеціалізується. У цьому випадку чинники, що мали раніше збиваючий характер, можуть поступово перейти в групу нейтральних і навіть стимулюючих.

Для вдосконалення технічної майстерності в цей час фахівці використовують прямі й непрямі (опосередковані) засоби. При цьому вважається, що можна й потрібно ставити перед спортсменами завдання, використовуючи їх можливості, свідомо, довільно управляти своєю діяльністю. Для цього широко використовуються уточнення характеристик за прямою вказівкою (вище, раніше, швидше тощо), змінюються зусилля й час їх прикладення. На допомогу приходять методи непрямого, опосередкованого, "примусового" впливу. Існують три групи факторів, які впливають на систему рухів: умови обстановки, стан спортсмена й завдання вправи. Змінити ці фактори можуть тренер і спортсмен. Змінюючи їх, вони можуть впливати на систему рухів, змінювати, перебудовувати її тоді, коли сам спортсмен уже не може прямо впливати у потрібному відношенні на її керування. Використання методів непрямого впливу на систему рухів характерне для високого рівня тренувального процесу [4, 8].

Однією з найважливіших методичних умов удосконалення раціональної техніки є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку рухових здібностей. Відповідність кожного рівня розвитку фізичної підготовленості спортсмена рівню володіння спортивною технікою, її структурі й ступеню досконалості її характеристик – найважливіше положення методики технічної підготовки в спорті. Розвиток фізичної підготовленості вимагає переходу на новий рівень технічної майстерності, і навпаки – більш досконала технічна майстерність спортсмена вимагає нового рівня його фізичної підготовленості [5].

Удосконалення технічної майстерності спортсменів хоча й пов'язане з процесом оволодіння технікою, впливає з нього і є його логічним продовженням, однак має свої закономірності, засоби, методи й методичні прийоми, що потребують експериментальної перевірки [8].

Для того, щоб забезпечити ефективну методологію цього виду підготовки, необхідно насамперед по-новому, з більш сучасних теоретичних позицій розглянути роль, місце й зміст технічної підготовки в системі сучасного спортивного тренування. [3].

Центральне місце в теорії й практиці педагогічної системи технічного вдосконалення займають різні аспекти побудови технічної моделі, розвитку спортивної техніки, оптимізації процесу оволодіння нею й розкриття механізму керування біомеханічними структурами, проблеми ключових параметрів, фаз і елементів координації специфічних технічних дій. Розв'язання цих питань здійснюється сьогодні виходячи із структурно-функціональної єдності елементів цілісної системи спортивних рухових актів. В остаточному підсумку більшість фахівців прийшло до висновку, що головні параметри, фази й елементи координації технічних дій знаходять своє відбиття в структурно-ритмовій їх організації [1].

Тому першочерговою проблемою підвищення технічної майстерності спортсменів є завдання вдосконалення методики й засобів їх силової підготовки. Силова підготовка при цьому повинна розглядатися не як якийсь особливий вид підготовки, а як невід'ємна частина загальної системи технічної підготовки спортсменів [6, 8].

Враховуючи вищевикладене, можна зробити **висновок**, що подальший ріст спортивних досягнень значною мірою обумовлюється об'єктивним аналізом стану сучасної методики

спортивного тренування, чітким визначенням шляхів її подальшого вдосконалювання й правильним підходом до їх розробки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барчукова Г.В. Способ оценки технического и технико-тактического мастерства спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса) / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Лохов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №2. - С. 50 - 54.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 175 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 165 с.
4. Дорошенко Е.Ю. Сучасні способи оцінювання техніко-тактичної майстерності у волейболі / Е.Ю. Дорошенко, М.С. Бесарабов, С.М. Попов, М.М. Медвідь // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 59-62.
5. Евтушенко Л.М. Анализ и пути повышения эффективности защитных действий в игре волейбол / Л.М. Евтушенко, В.Н. Маслов, А.В. Паткевич, Я.С. Назаров // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004. - № 2. - С. 86-92.
6. Ермаков С.С. Информационные аспекты инженерной психологии в приложении к решению задач взаимодействия спортсмена с техническими устройствами и инвентарем / С.С. Ермаков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (ХХП). - 2004. - №19. – С. 100-110.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 319 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: [Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 384 с.
9. Цапенко В.А. Педагогический анализ структуры технико-тактической деятельности квалифицированных гандболистов / В.А. Цапенко, В.А. Петров, Д.Г. Сердюк, И.Е. Дядечко, А.Е. Гусак // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 262 - 264.

Корнага Михайло

Науковий керівник: доц.В.Г.Омельяненко,

ВПЛИВ ПРАВИЛЬНОГО ДИХАННЯ НА СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я 10-11 РІЧНИХ ШКОЛЯРІВ

Аналіз навчальної програми з дисципліни «Фізична культура» показав, що її зміст переважно спрямований на формування в учнів конкретних знань і умінь, розвиток фізичних якостей, однак вивчення та засвоєння спеціальних дихальних вправ у них не передбачено. Проте дихальні вправи широко використовуються на уроках фізичної культури з дітьми всіх вікових груп. Дихальні вправи застосовуються для вирішення задач в підготовчій, основній та заключній частинах занять, можуть набувати загально розвиваючого чи спеціального характеру.

Широке застосування дихальних вправ обумовлено результатами педагогічних спостережень за дітьми. Практичний досвід роботи з ними свідчить про те, що школярі не вміють керувати процесом дихання. У 90% таких дітей спостерігаються низькі резервні можливості дихальної системи, відмічається надлишкова вентиляція при низькому коефіцієнті засвоєння кисню. Діти не виправдано затримують дихання на початку виконання вправ, що негативно позначається на якості їх виконання та стані здоров'я. Внаслідок відсутності навичок регулювання дихання школярі не спроможні до швидкого довільного переключення уваги. До того ж, статистика свідчить про переважання захворювань дихальної системи серед інших, а дихальні вправи в таких випадках відіграють особливо важливу роль у реабілітації дітей [1; 2; 3, 4].

Мета дослідження – вивчити вплив правильного дихання на функціональний стан дихальної системи і рівень соматичного здоров'я підлітків.