

Практично за всіма показниками в експериментальній групі в кінці дослідження відбулися статистично значимі зрушення ($P < 0,05$) у порівнянні з показниками контрольної групи. Аналогічні показники в контрольній групі є гіршими

Ефективність системи фізичного виховання школярів може оцінюватись, з одного боку, динамікою функціональних можливостей дихальної системи, з іншого – рівнем фізичного здоров'я школярів. Аналіз результатів повторного тестування показав, що соматичне здоров'я хлопчиків і дівчаток контрольної групи і дівчаток експериментальної групи в кінці дослідження відповідало нижче середньому рівню, у хлопчиків експериментальної групи рівень здоров'я оцінювався як середній. Таким чином, показники рівня соматичного здоров'я підлітків дослідних груп покращилися на один функціональний клас. Проте, показники соматичного здоров'я у п'ятикласників експериментальної групи виявилися кращими.

Таким чином, результати тестування показали, що дотримання правил дихання під час виконання вправ різного характеру сприяє покращенню не лише функціонального стану дихальної системи, що забезпечує її ефективну роботу, але й покращує рівень соматичного здоров'я підлітків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Використання гіпоксичного дихання за Трилісом. URL : <https://lektsii.org/12-31050.html> (дата звернення: 12.09.2018).
2. Дыхание на уроках физической культуры. Физическая культура в школе. 1988. №2.
3. Иванова І. О. Проблеми профілактики захворювань та фізичного розвитку дітей. *Соціальна психологія*. 2008. № 5. С.13-16.
4. Кароліс Дінейка. Рух, дихання, психофізичне тренування. К. : Здоров'я, 1984.

Одажцу Є.

Науковий керівник: доц. Омеляненко В.Г.

ВПЛИВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧКИ КИДКА М'ЯЧА

Ігрова діяльність в баскетболі характеризується складною руховою координацією. Обсяг рухів у баскетболі надзвичайно різноманітний, його специфіка визначається великою варіативністю стрибків, кидків, бігових вправ та вправ з м'ячем.

Опанування та вдосконалення техніки гри в баскетбол багато в чому залежить від здібностей баскетболістів точно та координовано виконувати рухові дії. Координаційні здібності є фундаментом успіху технічної підготовленості баскетболістів і займають вагомe місце на етапі початкової підготовки. Тому підвищення рівня координаційних здібностей – одне з найважливіших завдань, яке необхідно намагатися вирішувати на заняттях з баскетболу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про накопичений значний досвід з проблем розвитку координаційних здібностей баскетболістів [1, 2, 3, 4]. Проте, при наявності сучасної концепції навчально-тренувального процесу, широкого обсягу наукової та методичної інформації про координаційну підготовку студентів в практиці студентського баскетболу не спостерігається широке їх впровадження. У даний час ще не отримала наукового обґрунтування методика розвитку координаційних здібностей на різних етапах багаторічного процесу спортивного тренування студенток-баскетболісток, недостатньо досліджена динаміка рівня цих здібностей, а також вплив координаційної підготовки на удосконалення навички кидків м'яча в кошик баскетболісток в навчально-тренувальному процесі групи підвищення спортивної майстерності. Отже, вивчення координаційних здібностей та визначення їх впливу на якість ігрової діяльності студенток-баскетболісток може розглядатися як один з актуальних напрямків сучасних досліджень.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність сформованої методики розвитку координаційних здібностей для удосконалення навички кидка м'яча у кошик студенток-баскетболісток в навчально-тренувальному процесі групи підвищення спортивної майстерності.

Результати дослідження. Аналіз спеціальної літератури дозволив сформулювати експериментальну методику кидкової підготовки студенток-баскетболісток групи підвищення

спортивної майстерності, яка включає: засоби, методи, принципи спортивного тренування; створення спеціальних умов; методичні прийоми.

Спеціальні умови.

1. Особливості застосування координаційних вправ у різних частинах спортивного тренування.

У підготовчій частині спортивного тренування застосовували спеціально-підготовчі координаційні вправи, які сприяли розвитку спеціальних (різновиди ходьби і бігу) і специфічних (вправи з м'ячем) координаційних здібностей студенток-баскетболісток. В цій же частині уроку застосовували ритмічні вправи, завдання на рівновагу тощо.

Головні завдання координаційного вдосконалення баскетболісток вирішували в основній частині спортивного тренування. Координаційні вправи проводили на початку або в середині основної частини спортивного тренування, поки у спортсменів зберігається оптимальна психічна і загальна працездатність. Зокрема, підвідні координаційні вправи, які вимагали від виконавця координаційних з одночасним проявом швидкісних здібностей виконували відразу після підготовчої частини (після комплексу загальнорозвиваючих вправ, в процесі або після вивчення нового матеріалу, перед закріпленням раніше вивченого). Ряд координаційних вправ проводили в середині, в другій половині або в кінці основної частини (відповідно вправи, спрямовані на одночасний розвиток координаційних і швидкісно-силових здібностей, координаційних і силових здібностей, координаційних здібностей і витривалості). Вправи, за допомогою яких відбувається одночасний розвиток координаційних здібностей і гнучкості, включали в будь-який час основної і заключної частини уроку, де традиційно представлені завдання на дихання, увагу, відновлення і розслаблення м'язів. У заключній частині застосовували вправи, які розвивали відчуття простору, часу, здібність до довільного розслаблення м'язів.

2. Індивідуальні завдання на розвиток координаційних здібностей пропонували студенткам виконувати в режимі дня між навчальними заняттями та у вільний час. Такі завдання були спрямовані на покращення слабозвинених загальних відчуттів рухів (простору, часу, ступеня прояву м'язових зусиль); спеціалізованих відчуттів (м'яча, дистанції); сенсомоторних реакцій.

3. Збільшення до 30% часу спеціальної підготовки на розвиток координаційних здібностей.

4. Змінена структура засобів спортивного тренування на користь вправ, що містять координаційне навантаження (за ступенем новизни і складності).

5. Використання вправ, націлених на підвищення вестибулярної стійкості.

6. Планували поступове підвищення обсягу й інтенсивності виконання координаційних вправ.

7. Використовували на занятті незначну кількість повторень вправ (4-12 раз), які поступово ускладнювалися.

8. Використовували вправи з обтяженням.

Використовували дві груп методичних прийомів.

До першої групи узагальнено такі методичні прийоми: відносна новизна завдання; незвичність вправ; підвищення координаційної складності завдань; різноманітність рухових дій та їх поєднання; часта заміна виконання завдання, динамічних і кінематичних характеристик руху; раптовість зміни ситуації; використання незвичних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна просторових меж, у яких виконується вправа; зміна способів виконання вправ; ускладнення вправ додатковими рухами.

До другої групи виокремлено такі методичні прийоми: максимальна швидкість і точність під час виконання рухових дій; зміна швидкості та темпу рухів; обмеження або розширення простору для виконання дій; виконання дій у стані втоми; виконання дій в умовах періодичного виключення або обмеження зорового контролю; використання додаткових орієнтирів.

Для визначення ефективності розробленої методики координаційної підготовки в навчально-тренувальному процесі студенток-баскетболісток групи підвищення спортивної майстерності був проведений педагогічний експеримент. У процесі його проведення вивчали зміни показників кидкової підготовленості студенток-баскетболісток.

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Оцінка рівня кидкової підготовленості студентів дослідних груп після педагогічного експерименту показала, що застосування експериментальної методики за всіма показниками забезпечило досягнення студентками-баскетболістками експериментальної групи кращих показників, ніж в контрольній групі.

Таблиця 1.

Показники кидкової підготовленості студенток-баскетболісток після експерименту, %/разів влучань

Види випробувань	Ігрове амплуа	ЕГ	КГ	Різниця, %	t	P
		S	S			
Штрафні кидки (21 раз)	Ц	82/17,2	60/12,6	22	1,7	<0,05
	Н	78/16,4	62/13	16	1,8	<0,05
	З	81/17,01	64/13,4	23	1,6	<0,05
Кидки з середньої відстані (40 разів)	Ц	51/20,4	42/16,8	11	1,9	<0,05
	Н	57/22,8	44/17,6	13	1,8	<0,05
	З	58/23,2	45/18	13	1,8	<0,05
Кидки з дальньої відстані (40 разів)	Ц	48/19,2	34/13,6	14	1,7	<0,05
	Н	53/21,2	41/16,4	12	1,6	<0,05
	З	55/22	44/17,6	11	1,9	<0,05

За даними таблиці 1 можна стверджувати, що в експериментальній групі відбулися статистично достовірні ($p < 0,05$) зміни показників. Зокрема, спостерігаємо статистично достовірний ($p < 0,05$) приріст результативності виконання штрафних кидків в середньому 80,3% влучності, кидків із середньої дистанції – 55,3% влучності, кидків із дальньої дистанції – 52% влучності. Ці показники відповідають нормативним вимогам кидкової підготовленості баскетболісток різних ігрових амплуа групи спеціалізованої підготовки 1-го року навчання.

У контрольній групі влучність штрафних кидків була нижчою і в середньому становила 62% влучності, кидків із середньої дистанції – 43,7% влучності, кидків із дальньої дистанції – 39,7% влучності. Ці показники не відповідають нормативним вимогам кидкової підготовленості баскетболісток різних ігрових амплуа групи спеціалізованої підготовки 1-го року навчання.

Таким чином встановлено, що впровадження в тренувальний процес студенток-баскетболісток експериментальної групи підвищення спортивної майстерності сформованої нами методики координаційної підготовки, мало позитивний вплив на результативність виконання спортсменами контрольних нормативів кидкової підготовки. Так, влучність штрафних кидків в експериментальній групі у центрових, нападників і захисників покращилась, відповідно, на 30%, 24% і 26%; влучність кидків з середньої дистанції – 20%, 23%, і 21%; влучність кидків з дальньої дистанції – 20%, 21% і 21%. У студенток-баскетболісток контрольної групи аналогічні показники були гіршими, влучність штрафних кидків – 9%, 7% і 11%; влучність кидків з середньої дистанції – 12%, 11% і 8%; влучність кидків з дальньої дистанції – 5%, 10% і 10%.

Отже, результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що між розвитком координаційних здібностей і формуванням навичок кидка м'яча в кошик є тісний взаємозв'язок, тому в спортивному тренуванні баскетболісток при застосуванні засобів спеціальної підготовки потрібно приділяти не менше 30% загального часу на розвиток координаційних здібностей (здібності до збереження рівноваги; управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів; відчуття ритму; здібність до орієнтування в просторі; здібність до довільного розслаблення м'язів; координованість рухів).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гвоздецька С.В., Волчек І.А. Розвиток координаційних здібностей дівчат 11 років на секційних заняттях з баскетболу. *Молодий вчений*. Суми, 2017. №3.1 (43.1). С.83-85.
2. Заворотна О.А. Корекція координаційних здібностей баскетболістів з порушеннями слуху. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* / зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. Харків, 2008. №4. С. 35-38.
3. Козіна Ж.Л., Вакслер М.А., Тихонова А.О. Методика розвитку точності кидків у баскетболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* / зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. № 15. С. 3-13.
4. Чехівська Ю. С., Гуренко О. А., Гринчук А. А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 6 (100). С. 85-89.

Польовий Андрій

Науковий керівник: викл. Сопотницька О.В.

**ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК ОДНА З
НАЙВАЖЛИВІШИХ СКЛАДОВИХ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

В сучасних умовах, коли обсяги тренувальних навантажень на рівні спорту вищих досягнень мають граничні значення, подальше зростання спортивно-технічної майстерності волейболістів багато в чому залежить від інтенсифікації тренувального процесу, підвищення ефективності системи тренувальних впливів. Висока інтенсивність рухових дій під час гри повинна бути забезпечена відповідним розвитком основних функціональних систем. Ігрові дії полягають в безлічі швидких рухових дій, стрибках вгору, ударних рухів при безперервному реагуванні на швидку зміну ігрових ситуацій. Все це висуває великі вимоги до рівня розвитку ряду рухових якостей волейболістів, і особливо швидкісно-силових.

Проблемам швидкісно-силової підготовки волейболістів присвячено ряд робіт таких відомих фахівців, як Ю.В. Верхошанский [1], А.Т. Гаратов [3], Ю.Д. Железняк [6], В.Н. Платонов [9], Є.В. Фомін [11]. В практиці теорії і методики спортивного тренування волейболістів існує велика кількість методик, методичних прийомів, засобів використання фізичних вправ спрямованих на розвиток рухових якостей та формування спеціальних вмінь та навичок.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні швидкісно-силової підготовки волейболістів.

Актуальність дослідження. Важливим завданням юнацького спорту є розвиток комплексу фізичних якостей, особливо тих, від рівня розвитку яких залежить досягнення високих результатів у обраному виді спорту. Волейбол, як і усі спортивні ігри, відносять до виду спорту, для якого характерне комплексне виявлення фізичних якостей. Однак, у процесі гри, волейболісти виконують значну кількість дій швидкісно-силового характеру. Порівняльний аналіз активності волейболістів показав, що до яскравого виявлення швидкісно-силових дій відносять такі види рухів, як ривки, зупинки, стрибки, пересування у захисті, що пов'язане з переборюванням суперника, передачі м'яча [5].

Необхідно також відзначити велику варіативність техніки виконання цих рухів. Це пов'язано, по-перше, з моментом зміни ігрових ситуацій, по-друге – з протидією гравців команди суперника. У такому разі спортсмен не завжди може використовувати найбільш раціональну техніку рухів і результат тоді багато в чому залежить від рівня розвитку швидкісно-силових якостей [3].

На думку багатьох фахівців, значне місце у процесі фізичного виховання підростаючого покоління, повинно бути відведено вихованню швидкісно-силових якостей (Н.Н. Гончаров, В.С. Фарфель, Р.Е. Мотиланська, В.П. Філін, П.Я. Чересинева та інші), тобто їх високий рівень розвитку сприяє успішній трудовій діяльності людини та досягненню високих спортивних результатів.