

## ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

треба усвідомлювати ігрові та змагальні ситуації, реалізувати міжпредметні зв'язки, що підштовхує до пошуку нетрадиційних форм, методів і засобів проведення уроку.

Саме правильно побудований навчальний процес з фізичного виховання у школі буде сприяти всебічному розвитку форм тіла, запобігати захворюванням, покращити роботу внутрішніх органів та систем організму. Уроки з фізичної культури для учнів повинні бути різноманітними із застосуванням, як легкоатлетичних, гімнастичних, силових, швидкісно-силових вправ так і елементів рухливих та спортивних ігор.

При проведенні уроку необхідно використовувати не тільки загальні засоби та методи фізичного виховання, а й спортивно-ігрові методи та методи змагань. Спортивні ігри мають велике значення, які дозволяють розвивати рухливі та фізичні якості, формуючи усебічно розвинуту особистість.

Саме спортивна гра дає можливість учневі навчитися володіти та використовувати різні рухи, виховати ритміку та вміння поводитися в колективі, розвивати здатність до оцінювання ситуації та прийняття самостійного рішення.

Використовуючи спортивно-ігровий метод вчитель може виховати не тільки фізичні здібності, а й закріпити рухові навички, які були отримані в процесі навчання.

У спортивно-ігрових вправах використовується конкретність рухових завдань враховуючи вікові особливості та фізичну підготовленість учнів. Ці вправи застосовуються для вивчення та вдосконалення рухів саме тому це вимагає від учнів бездоганного виконання основних рухів.

Використання спортивної гри під час організації навчального процесу допомагає учневі сомоорганізуватись (формується мотиви, які пов'язані з виконанням взятих на себе обов'язків).

Ігрові види спорту всебічно розвивають людину. Головною передумовою застосування ігрових видів спорту є доцільність їх використання. Тому, їх необхідно ретельно підбирати враховуючи мету та завдання уроку. Так як, гра належить до інтегрованої підготовки, яка обумовлена поєднанням потреб, інтересів та інших внутрішніх факторів особистості.

Спортивні ігри і дають змогу підвищити ефективність вивчення та розвитку рухових якостей та подолати суперечності між теоретичними характеристиками предмету навчання та реальним виконанням певної рухової діяльності у поєднанні з колективним характером засвоєння знань, їх відтворення у практичній діяльності.

Висновки. Важливим компонентом всієї системи реконструкції фізичного виховання в школі повинен стати оздоровчий аспект, бо тільки здоров'я має цінність, яка визначає якість навчання. Цьому сприяє можливість створення великої кількості альтернативних програм і напрямів, які дозволили б вчителям фізичної культури використовувати свій творчий, педагогічний, організаційний, кваліфікований і спортивний потенціал, а також враховувати екологічні фактори, стан матеріально-технічної бази, національні і місцеві традиції.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / І. В. Бакіко. – Л., 2007. – 20 с.
2. Беляев А. В. Волейбол : учеб. для высш. учеб. заведений физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин. – М. : Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с
3. Бех І.Д. Виховання особистості. – К.: Либідь, 2003. – Т.2. – с. 215-225.
4. Бондар В. Педагогіка і філософія: взаємодія і взаємозв'язок // Вища освіта України. – 2002. - №3.

*Ухман Василь*

*Науковий керівник – доц. Сопотницька Олена*

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 17-20 РОКІВ

Сучасний волейбол пов'язаний з високою інтенсивністю навантажень гравців. Волейбол, можна розглядати в світовій системі спортивних змагань, як вищу форму спортивних ігор.

Ефективне виконання ігрових, техніко - тактичних дій протягом гри засновано на рівні розвитку рухових якостей. Також результати змагальної діяльності волейболістів залежить від рівня розвитку рухових якостей.

Аналіз літературних джерел показує, що науковцями в галузі фізичної культури і спорту досліджувалися питання розвитку фізичних (рухових) якостей, а саме: розвиток рухових здібностей учнів, які займаються в секції з волейболу досить змістовно вивчено (Х. Мохамед, 1997; Л.В. Булкина, 2004), дослідження рівня фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа ( Е.К Ахмеров,1989; С.С. Ермаков, 1996; О.Д. Швай, 2012), спеціальної витривалості (А.А. Димчишин,1989; Б. С. Пилипчик,1989 Аверін 2000; Т.Ю, Круцевич, 2012), оптимізації структури фізичної підготовленості і розвитку фізичних якостей (О.В. Беляев, 1990; В.І. Лях 1996,1998 – 2000; В. С. Келлера, 1992; В. М. Платонова, 2006).

В своїх працях науковці (Н.А. Беляев, 1975; Ю.Д. Железняк, 1986; В.І. Ковцун, 2001; В.Н. Маслов, 1990; В.М. Шулятьев, 1988; Хусино Мохамед, 1997.) приділяють увагу розвитку рухових якостей та фізичній підготовці спортсменів у волейболі. Вони констатують, що рухові якості набувають особливих важностей у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій, зростанням напруги гри, що вимагає від спортсменів максимальних фізичних зусиль у ситуаціях, які раптово змінюються на волейбольному майданчику.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні розвитку фізичних якостей волейболістів 17-20 років.

Актуальність дослідження зумовлено тим що розвиток фізичних якостей займає чільне місце у навчально-тренувальному процесі студентів 17-20 років, оскільки в цьому віці вершиться формування особистості юнаків і вони переходять до дорослого життя.

Науковець В. Лях відзначає, що в різних людей рівень розвитку й поєднання складових, названих фізичними якостями, неоднаковий. Розуміння фізичних (рухових) якостей ґрунтується на загальних характеристиках прояву рухових можливостей людини й визначаються двома групами чинників [3].

Один із провідних фахівців у теорії фізичної культури і теорії спорту Л. Матвеев дає формулювання поняття фізичні здібності і рухові здібності так: "Фізичні здібності, як і рухові здібності, є свого роду комплексними утвореннями, основу яких складають фізичні якості, а форму прояву – рухові вміння і навички" [4].

М. Герцик, О. Вацеба дають визначення фізичним якостям як таким, які характеризують фізичний розвиток людини, її здатність до рухової діяльності і відносять до них силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, координацію.

З вище зазначеного видно те, що науковці по-різному трактують фізичні якості людини, здебільш це «здатність», «здібність», «властивість», «можливість» до руху, дії та діяльності, тобто нема єдиного трактування визначення поняття «фізичні якості» [2].

Отже, фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливість успішно виконувати певну рухову діяльність [4]. В фізичному вихованні і спорті домінує уявлення про існування п'яти основних фізичних якостей: спритності, сили, швидкості, витривалості, і гнучкості показано на рисунку 1.

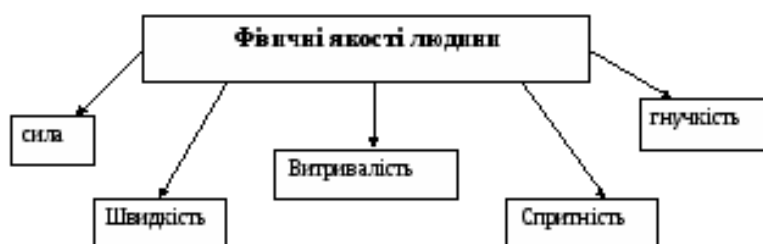


Рис. 1. Основні фізичні якості людини.

Термін "виховання фізичних якостей" свідчить про зміни, причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота з прогнозом показників. Тобто виховання виступає процесом управління розвитком тієї чи іншої фізичної якості, її вдосконалення [5].

Навчання різних вправ і виховання фізичних якостей – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитись, рухових дій, не повторюючи вправи, а повторне виконання підібраних вправ неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей [9].

## ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Провівши аналіз спеціальної науково-методичної літератури, щодо вивчення особливостей фізичного розвитку студентів 17-20 років є надзвичайно актуальною й важливою проблемою, оскільки в цьому віці вершиться формування особистості юнаків і вони переходять до дорослого життя. У зв'язку з цим фізичний розвиток виконує важливу роль, оскільки він є індикатором стану здоров'я людини [7]. Дані літературних джерел показали, що в наш час студенти значно відстають за показниками фізичного розвитку від середньостатистичних показників. Особливо це проявляється в розвитку фізичних якостей, вважає це у своїх роботі Ю. Цюпак, Р. Гайволя [8].

Дослідження особливостей фізичного розвитку є досить актуальним, оскільки в ньому враховують показники фізичних якостей осіб. Відомо, що розвиток фізичних якостей у різних вікових періодах розвивається гетерохронно (нерівномірно).

Автор Бальсевич В. К. зазначає, що у юнаків старшого шкільного віку та студентів різних навчальних закладів освіти сенситивним періодом розвитку фізичних якостей протікає по різному: менше еволюціонують гнучкість і спритність, адже ці фізичні якості розвиваються раніше. Витривалість у юнаків формується у віці 17–18 років, в цьому віці відбулися процеси стабілізації статевого дозрівання [1].

При спробі відновити гнучкість кращий результат спостерігається у тих, хто має хорошу фізичну підготовленість. Основним проявом спритності є точність рухової орієнтації в просторі. Ця якість також знижується досить рано (з 18-20 років).

Шиян Б.М. в своїх працях наголошує на періодах для розвитку фізичних якостей. Віковий період від 16-17 років формується найвищими темпами приросту абсолютної сили м'язів. У подальшому швидкість зростання сили поступово пригальмовується, але сила продовжує зростати, і максимальні показники абсолютної сили люди досягаються в середньому у 25-30 років.

Прогресивний природний розвиток швидкості спостерігається до 15-16 років у юнаків. Далі в цей період, швидкість цілісних рухових дій в хлопців повільно зростає до 17-18 років і потім настає період стабілізації. Це, не значить, що після 15-16 років неможливо досягти суттєвого зростання швидкості за рахунок спеціалізованого тренування.

Щодо витривалості найвищі світові досягнення у видах спорту досягаються людьми у віці від 20-22 до 30-32 років. Це засвідчує про те, що найбільші абсолютні величини показників витривалості проявляється в людей, які досягнули біологічної зрілості» [9].

Висновки: Узагальнюючи погляди науковців можна зробити висновок, що науковці по-різному трактують фізичні якості людини, здебільш це «здатність», «здібність», «властивість», «можливість» до руху, дії та діяльності, тобто нема єдиного трактування визначення поняття «фізичні якості». В своїх працях фахівці зазначили періоди розвитку рухових якостей: швидкість цілісних рухових дій в хлопців продовжує повільно зростати до 17-18 років і потім стабілізується; період від 16-17 років характеризується найвищими темпами приросту абсолютної сили м'язів. У подальшому темпи зростання сили поступово уповільнюються, але сила продовжує зростати; дещо менше еволюціонують гнучкість і спритність, оскільки ці фізичні якості розвиваються набагато раніше. Витривалість у юнаків формується у віці 17–18 років, коли відбулися процеси стабілізації статевого дозрівання.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М. : Сов. спорт, 2009. – С.220.
2. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Підручник. – Харків: ОВС, 2005. – 240 с.
3. Лях В. Двигательные способности. Физическая культура в школе, 1996. – С №2. – С. 2-8.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. Для ИФК. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С.543.
5. Морван Д. Методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья».– Киев, 1993. – С. 19.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. - К.: Олімпійська література, 1995. – С.319
7. Пелипак В. П., Верхошанский Ю. В. Возрастные особенности двигательной деятельности волейболистов : метод. рек. – Харьков, 1986. – С.22.
8. Цюпак Ю., Гайволя Р. Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк) Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... № 4 (32), 2015.

9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.— Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. 27. – С. 2.

*Вонс Володимир*

*Науковий керівник – доц. Сопотницька Олена*

## **ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ТЕНІСІСТІВ**

Настільний теніс – один з найбільш захоплюючих видів спорту, що сприяє всебічному і гармонійному фізичному розвитку людини. У той же час це складний атлетичний вид спорту з різноманітною технікою, багатий тактичними діями, складними ігровими комбінаціями, що вимагає високої загальнофізичної, спеціальної фізичної та психологічної підготовки (А. И. Шокин, 2014).

Багато фахівців (Н. Г. Озолин 2014; В. Н. Селуянов 2014; М. П. Шестаков 2014; А. А. Старожилец 2015) сходяться на думці, що розвиток швидкісно-силових здібностей на навчально-тренувальному етапі створює гарну базу для зростання і підвищення рівня спортивної майстерності і надалі створює умови для виховання спортсменів високого класу.

Основна методична проблема розвитку швидкісно-силових здібностей – це проблема оптимального поєднання швидкісних і силових характеристик рухів у вправах. Труднощі її вирішення виходять з того, що швидкість рухів і рівень подоланого обтяження пов'язані обернено пропорційно [7, с. 56-59].

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні засобів розвитку швидкісно-силових здібностей у тенісистів.

Для розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей використовуються різні вправи з опором, що дозволяють впливати на м'язи, які несуть необхідне навантаження в основному це вправи для збереження його динамічної структури. До групи вправ «вибухового» характеру відносяться вправи не тільки з ациклічною структурою руху (стрибки, метання та ін.), але і з циклічною структурою (біг, плавання на короткі відрізки, спринтерські велосипедні гонки на треку та ін.). Це призводить до необхідності розділити всі вправи для розвитку швидкісно-силових якостей на три групи.

Перша група: вправи з подоланням опору, величина яких вище змагальної діяльності, в силу чого швидкість рухів зменшується, а рівень прояву сили збільшується.

Друга група: вправи з подоланням опору, величина якого менше змагальної діяльності, швидкість рухів велика.

Третя група: вправи з подоланням опору, величина якого дорівнює змагальній діяльності, швидкість рухів наближена до максимальної і вище.

Досвід спортивної практики і спеціальні дослідження показують, що ефективним засобом підвищення швидкісно-силового потенціалу є виконання в основному вправ з субграничною і граничною інтенсивністю (метод суміжного впливу). Але обсяг таких вправ, хоча і має тенденцію до щорічного зростання, все ж вкрай обмежений. Необхідний пошук методичних шляхів, які дозволили б значно збільшити обсяг засобів, що стимулюють підвищення ступеня використання швидкісно-силового потенціалу в процесі спортивної діяльності.

Застосування обтяжених і полегшених опорів дає можливість вибірково впливати на підвищення рівня використання окремих компонентів спеціальних швидкісно-силових якостей (силового або швидкісного) і дозволяє різко збільшити обсяг спеціальних вправ. Пояснюється це тим, що, долаючи обтяження або полегшення опору, спортсмен навіть при виконанні вправи з наведеною граничною (80 %) інтенсивністю перевищує змагальні показники спеціальних швидкісно-силових якостей [5].

Однак різке збільшення обсягу спеціальних вправ несе певну безпеку. Зайвий акцент на виконання вправ з полегшеними або обтяженими опорами як в одному тренувальному занятті, так і на окремому етапі річної тренування буде вести до одностороннього вдосконалення, використання окремих параметрів спеціальних швидкісно-силових здібностей. Однак при цьому буде гальмуватися і вдосконалення технічної майстерності спортсмена [6, с. 173-178].

Для розвитку швидкісно-силових здібностей найбільш ефективними є динамічні вправи (стрибки через предмети, вистрибування з присіду в гору та ін.), що виконуються з невеликими обтяженнями, які надягають на гомілку, стегна і руки. Потрібно постійно пам'ятати, що швидкісно-силові здібності спортсмена поліпшуються лише тоді, коли на тренуванні одночасно