

Ведашенко М., магістрант групи 602-ФС  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*  
Науковий керівник:  
д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту  
Рибалко Л. М.  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

Розвиток системи фізкультурно-спортивного руху в Україні висуває нові завдання перед студентським спортом. Фізичне виховання студентської молоді є пріоритетним напрямком у формуванні фізичної культури особистості як складової частини загальної культури молодих людей, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців.

Спортивне тренування – багатокомпонентний процес. Його успіх залежить від реалізації завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та змагальної підготовки, а також від уміння тренера застосовувати певні засоби і методи у залежності від контингенту спортсменів і умов, у яких проводиться тренування. У процесі спортивної діяльності у студентів створюються реальні умови для різнобічного розвитку, забезпечуються самореалізація і самоствердження засобами обраних видів спорту [1, 5].

Сучасні аспекти управління тренувальним процесом в умовах вищих навчальних закладів поки ще науково не розроблені. Недостатня державна підтримка студентського спорту, комерціалізація і професіоналізація спортивної діяльності негативно позначається на рівні спортивної підготовки студентства. Це обумовлює необхідність виявлення проблем та шляхів їх вирішення, спрямованих на підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів в період їх навчання у ЗВО.

Складність вирішення проблем розвитку спорту серед студентів, що навчаються у ЗВО, обумовлена з одного боку, наявною у них різною кваліфікацією, постійним оновленням складу в спортивних іграх, пов'язаних з термінами навчання та індивідуальної зацікавленістю в заняттях обраним видом спорту. З іншого боку, необхідністю формування передумов і умов (правових, фінансових, організаційних, методичних, матеріально-технічних та ін.) у самого вищого закладу [3].

Вирішення цих проблем може значно поліпшити ефективність підготовки спортсменів високого класу і в умовах вищих навчальних закладів.

Серед численних видів спорту, що культивуються в ЗВО, волейбол завжди мав велику популярність серед студентів. Це дієвий засіб фізичного виховання, досягнення висот спортивного вдосконалення, спілкування, розширення контактів.

Привабливість цього виду спорту характеризується багатьма обставинами, серед яких фахівці виділяють різноманітність прийомів гри з виникненням незліченних комбінацій, яскравий прояв швидкісно-силових здібностей, спритності, спеціальної витривалості. Як серйозний позитивний фактор відзначається інтенсивне виховання спортсменів, спрямоване на розвиток їх винахідливості, самостійної творчості, на реалізацію власних ідей в інтересах всієї команди [3; 4].

В контексті теми дослідження велике значення мають праці авторів, які висвітлюють основи спортивного тренування (Ю. В. Верхошанський, 1985; Н. Г. Озолін, 2004; В. М. Платонов, 2001, 2004, 2008; Л. П. Матвєєв, 2010) та методичні аспекти підготовки в спортивних іграх і зокрема в волейболі (Ю. Д. Железняк, 1998, Ю. М. Портнов, 1996; Ю. Н. Клещев, 2002; А. Г. Фурманов, 2007 та ін.).

Слід зазначити, що наукові дослідження, присвячені волейболу [1–4], більше стосувалися аспектів проектування спортивно-тренувальних програм і методик підготовки висококваліфікованих гравців. Вони майже не розглядали можливість застосування цієї гри як базового засобу фізичного виховання студентів, а також включення її в їх життєдіяльність для спортивного вдосконалення, активного відпочинку та дозвілля. У контексті освоєння студентами гри у волейбол важливе місце займають питання організації з різного ступеня та рівня підготовленості гравців тимчасових і постійних команд як форми соціального розвитку гравців цих команд, а також наукового обґрунтування підготовки студентської команди в річному циклі занять.

Отже, розроблена педагогічна технологія дозволяє значно оптимізувати навчально-тренувальний процес студентів, що займаються волейболом, підвищити їх функціональні параметри, фізичну підготовленість, розвивати і вдосконалювати технічні навички. Змагальна діяльність у різних спортивних іграх має багато спільного, у той же час кожній грі притаманні свої специфічні особливості, пов'язані з характером рухової активності, способами взаємодії з м'ячем, інтенсивністю та тривалістю навантажень, а також з критеріями оцінки спортивного результату.

Загальною прикметою, яка знаходить своє відображення у будь-якій спортивній грі, є висока психічна напруженість змагальної боротьби. Вивчення науково-методичної літератури та передового досвіду підготовки в командних ігрових видах спорту свідчить про недостатню обґрунтованість річної підготовки в умовах тривалої і багатотипової системи змагань. Значна багатофакторність структури змагальної діяльності та підготовленості гравців високої кваліфікації, істотна роль кожного фактора в досягненні кінцевого результату, виражена варіативність параметрів спортивної майстерності залежно від конкретних умов змагальної діяльності визначають виняткову складність побудови підготовки в рамках річного циклу.

### Література

1. Алабин В., Алабин А., Бизин В. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Учеб. Пособие Харьков: Основа. 2001. 243 с.

2. Балан Б. А. Особенности подготовки студенческих сборных команд по волейболу к соревнованиям. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2012. №1. С. 13–16.
3. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект). Теория и практика физ. культуры, 1999. № 4. С. 21–26.
4. Беляев А. А. Волейбол: Учебник для студентов вузов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2002. 207 с.

Воронецкий В. Б., к.пед.н., ЗТУ  
*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*  
Гордієнко О. В., ст. викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії,  
заступник декана факультету фізичної культури та спорту  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ**

Під час навчальних та тренувальних занять силовими видами спорту спортсмени мають справу з великими і навіть позамежними вагами, які при недотриманні певних принципів можуть нанести непоправної шкоди організму. Запобігти тяжких наслідків можна якщо дотримуватися всіх правил безпеки та виконувати вправи з правильною технікою і дозуванням.

Науковці та спортивні фахівці, що займалися даною проблемою виокремили основні причини виникнення травм в пауерліфтингу. До яких віднесли:

1. Обов'язково робити розминку. Це перша умова безпеки тренувань.

2. Неправильна техніка виконання вправ – на думку фахівців саме це і є основною причиною травм у більшості випадків.

Для запобігання травмування автори рекомендують перш ніж приступати до виконання вправи слід добре закріпити всі технічні моменти, попрацювавши з більш легкою вагою для повної концентрації на русі. І тільки коли всі рухи доведені до автоматизму можна приступати до нарощування ваги на штанзі.

3. Неправильна методика тренувань. До цього типу причин можна віднести нехтування розминкою. Розминка повинна бути обов'язково включена в будь-яку програму тренувань. В розминку повинні бути включені вправи на розтягування м'язів, як відомо недостатня гнучкість може також привести до травм.

Під час занять силовими видами спорту повинні дотримуватися принцип від простого до складного. Як вважають науковці насамперед проблеми виникають у спортсменів які не пройшовши базової підготовки розпочинають роботу з максимальною вагою. Результатом невірної розрахованих власних силових можливостей є отримання травми. Також слід враховувати, що м'язи