

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Львівський національний університет імені Івана Франка
Українська медична стоматологічна академія
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Гомельський державний університет імені Ф. Скоріни (Білорусь)
Lithuanian Sports University (Lithuania)
Nicolaus Copernicus University (Poland)
University of Strasbourg (France)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю

02 грудня 2020 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Collection of materials of the I All-Ukrainian Scientific and
Practical conferences with international participation

December 02, 2020

Полтава, 2020

- недостатня увага до встановлення ефективної, нетравмонебезпечної спортивної техніки;
 - нераціональне чергування навантажень, коли наступне заняття проходить на тлі вираженого стомлення після попереднього;
 - надвисока інтенсивність роботи, яка не відповідає рівню адаптації м'язової, кісткової і з'єднуючої тканин;
 - недостатньо ефективна розминка;
 - відсутність відновних засобів (масаж, ванни, спеціальні розтирки та ін.) між стартами та окремими тренувальними заняттями з великими навантаженнями;
 - відсутність контролю за якістю спортивних споруд, місць занять, інвентарю, взуття, одягу, питним режимом, харчуванням, застосуванням фармакологічних засобів. [2]

Цілеспрямована робота з усунення цих помилок здатна звести ризик розвиток спортивних патологій до мінімуму.

О. Гергуль студент бакалаврату, групи 101 ГС
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Науковий керівник: Оніщук Л.М., к.пед.н., професор
*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Завданнями спеціальної фізичної підготовки є: розвиток фізичних здібностей, специфічних для спортивної гри (швидкісно-силових якостей, швидкісних можливостей, сили, витривалості); розвиток якостей, що обумовлюють успіх тактичних дій учня (швидкість переміщення, стрибучість, швидкість реакції і т.д.).

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є спеціальні підготовчі вправи, які дозволяють розвивати фізичні здібності, специфічні для конкретної спортивної гри. Сюди входять вправи для розвитку швидкості рухової реакції і орієнтування, спостережливості, швидкості дій, швидкості переміщення (робота ніг), стрибучості, вміння швидко переходити з статичного положення в рух і зупинятися після швидкого переміщення, сили і швидкості скорочення м'язів, що беруть участь у виконанні основних технічних прийомів гри, координаційних здібностей (спритності), гнучкості, необхідних для оволодіння раціональною технікою гри; спеціальної витривалості (стрибкової, силової, швидкісної); акробатичні вправи, вправи по техніці і тактиці гри; двостороння гра.

Підготовчі вправи за способом виконання ділять на вправи без предметів, з предметами – набивними м'ячами, зі скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями та іншими обтяженнями (для ланок тіла і

всього тіла), на тренажерах. Велике місце займають спеціально відібрані і розроблені ігри та естафети. Успішність у вирішенні завдань фізичної підготовки залежить також від правильного вибору і вмілого застосування методів. Методи розвитку сили і швидкісно-силових якостей:

1. Метод короточасних зусиль характеризується виконанням вправи, при якому той, якого навчають проявляє силу, найбільшу для нього в даному тренувальному занятті. За інтенсивністю це максимальні, або граничні, зусилля-90-100% від максимальних і субмаксимальні, або околоредельні, зусилля-80-90% від максимальних результатів. Кількість 7 повторень в одному підході у вправі з максимальним зусиллям-1, число підходів-2-3, інтервал відпочинку-2-5 хв, з субмаксимальним зусиллям відповідно 2-3 повторення, 3-6 підходів і 3-4 хв.

2. Метод ненасичених зусиль-30-50% від максимальних, які проявляються при граничній швидкості виконання вправ. Число повторень 10-16, число підходів 3-5, інтервал відпочинку-2-3 хв.

3. Метод сполученого (суміщеного) впливу. Характеризується розвитком сили і швидкісно-силових якостей в рамках структури технічного прийому або його ланок. Наприклад, виконання прийому гри з обтяженням всього тіла.

4. Кругове тренування. Організовується 6-12 «станцій». Вправи підбирають так, щоб в роботу послідовно залучалися основні групи м'язів. Завдання індивідуальні для кожного учня (за кількістю раз, величиною обтяження, за часом). На початку починають з 50-60% максимального навантаження; у міру підвищення рівня підготовленості навантаження збільшують. По спрямованості кругова тренування буває силова, швидкісносилова, і на поєднання швидкісно-силової і технічної підготовки.

Методика розвитку швидкості:

1. Повторний метод. Суть його зводиться до виконання вправ з швидкістю, що є близькою до максимальної та максимальною. З огляду на велику роль швидкості реакції в спортивних іграх, слід окремо виконувати завдання у відповідь на сигнал (переважно зоровий) і на швидкість виконання окремих рухів і завдань. Тривалість виконання завдання така, протягом якої підтримується максимальна швидкість – від 5 до 15-20 с. Період відпочинку між вправами повинен підготувати спортсмена до роботи - він коливається від 30 с до 5 хв залежно від характеру вправ і стану учня.

2. Збільшення швидкості рухомого об'єкту. Наприклад, при навчанні затримування м'яча (шайби) воротарем.

3. Збільшення раптовості появи об'єкта. Наприклад, прийом м'яча в волейболі, коли протилежна майданчик закритий шторою. На початку м'яч посилають передачею і по високій траєкторії; потім траєкторію знижують, а швидкість польоту м'яча збільшують; в подальшому м'яч направляють подачею, і нарешті нападаючим ударом.

4. Скорочення відстані до об'єкта, що рухається. Наприклад, той, якого навчають ловить м'яч на великій відстані; потім відстань зменшується, а швидкість польоту збільшується.

5. Збільшення числа можливих змін обстановки. Спочатку той, якого навчають реагує на два сигналу двома діями, потім на три трьома і т.д. Тут незамінні спеціальні пристрої зі світловими сигналами і т.п.

6. Метод сполученого впливу. Наприклад, переміщення з обтяженням і т.п.

7. Виконання вправ в ускладнених умовах. Наприклад, стартовий ривок з незвичайного вихідного положення, з обтяженням, біг або стрибки з подоланням опору амортизатора і т.п.

8. Виконання вправ в полегшених умовах з більш високою швидкістю, наприклад біг під ухил.

9. Кругова тренування. Вправи підбирають так, щоб в роботі брали участь основні групи м'язів і суглоби, щоб виявлялися швидкість реакції, швидкість одиночного скорочення і частота рухів.

10. Ігровий метод. Виконання вправи на швидкість в рухливих іграх і спеціальних естафетах.

11. Змагальний метод. Виконання завдань з граничною швидкістю в умовах змагання.

Література

1. Барчук, І.С. Фізична культура і фізична підготовка: Підручник. / І.С. Панічів и ін. - М: Радянський спорт, 2013. - 431 с.
2. Беляєв А.В. Волейбол: для вузів //А.В. Беляєв, А.А. Беляєв, Ю.Д. Железняк і ін.] За заг. ред. А.В. Беляєв, М.В. Савіна. - [4-е изд.]. -М.: ТВТ Дивізіон 2009. - 360с.
3. Железняк Ю.Д., Волейбол /Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупська М.: «Просвещение», 2011. - 197 с.
4. Колодініцькій Г.А. Позаурочна діяльність учнів. Волейбол: посібник / Г.А.Колодініцькій, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011. - 77 с.
5. Костюков В.В. Методичний посібник №18. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовки юних волейболістів / В.В. Костюков, В.В. Нирка.

К.О. Глібко, студент бакалаврату групи 102-ГС спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Науковий керівник: Остапов А.В., старший викладач
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТРАВМАТИЗМ У СПОРТІ

Сучасний спорт – це великі навантаження під час змагань і тренувань, а отже, фактор підвищеного ризику травм і захворювань.

Складності травм поділяють на такі групи: