



Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту
Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст.викл.; Остапенко В. В., ст. викл.
Сумський державний університет
ostapenko1963@ukr.net

О Спорт! Ти – зодчий!
О Спорт, ти – зодчий, трудівник.
Формуєш нас, мов сталь гартуєш.
Невтомний майстер – будівник,
твориш характери гуртуєш.
Виводиш нас у вищий клас.

П'єр де Кубертен

Вступ. Метою фізичного виховання є зміцнення здоров'я, загартування організму людини, розвиток фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей, формування й покращення життєво важливих рухових навичок, підготовка сучасної молоді до майбутньої висококваліфікованої професійної діяльності. Низький рівень психофізіологічної та професійної готовності випускників до майбутньої практичної діяльності гостро становить проблему модернізації процесу фізичного виховання, пошуку ефективних засобів впливу на ріст професійної майстерності у закладах вищої освіти. Під час проведення практичних занять з фізичного виховання, одним з домінуючих аспектів є використання елементів цієї гри в оздоровчому та професійному напрямках, а також формування необхідних методичних знань з розвитку необхідних фізичних і психофізіологічних якостей у майбутній професійній діяльності. Вивчення науково-методичної літератури дало змогу встановити, що ефективність тренувального процесу волейболіста залежить від багатьох психофізіологічних якостей, таких як: обсяг зорового сприйняття ігрової ситуації, швидкості переробки інформації, оперативного мислення, зорової пам'яті та стійкості уваги [1; 2]. Тому, вивчення особливостей рухливості нервових процесів викликає

особливий інтерес та є важливим питанням у підготовці студентів, які обрали волейбол для занять, як улюблений вид спорту.

Мета дослідження. Охарактеризувати фізичні та психофізіологічні якості студентів-волейболістів.

Виклад матеріалу дослідження. Волейбол висуває високі вимоги до розвитку фізичних і психофізіологічних можливостей гравців. До ігрових дій волейболіста відносяться: раптові і швидкі різновиди пересувань, стрибки, падіння та інше. У зв'язку з цим волейболіст повинен володіти миттєвою реакцією на непередбачуваність ігрових дій, швидкістю пересування на ігровому майданчику, стрибучістю і іншими спеціальними руховими якостями в певних їх поєднаннях. Систематичний розвиток фізичних і психофізіологічних якостей сприяє успішному оволодінню техніко-тактичними прийомами гри.

Фізична підготовка волейболістів складається із загальної та спеціальної, між якими існує тісний взаємозв'язок. Практичний досвід фахівців [1; 2] свідчить, що загальна фізична підготовка волейболістів, позитивно впливає на приріст їх спортивного результату. У волейболі, поруч з фізичною, величезну роль відіграє спеціальна фізична підготовка, рівень розвитку якої визначає ефективність атакуючих і захисних дій волейболістів. Однак з підвищенням зростання спортивної майстерності її питома вага в досягненні спортивних результатів поступово збільшується і виникає необхідність розвивати ті рухові якості, які відіграють важливу роль у вирішенні специфічних завдань щодо удосконалення технічної майстерності гравця. Однією із таких головних якостей є розвиток сили ударного руху правої або лівої руки, яка досягається багаторазовим і багатосерійним виконанням динамічних вправ зі спеціальними еспандерами, м'ячами різної ваги (кидки м'яча у підлогу, на дальність, з різних положень), нанесення ударів по груші. Для підвищення швидкості рухової дії використовуються вправи, які наближені до граничної швидкості (кидки тенісного м'яча, короткочасне виконання імітаційних вправ з великою інтенсивністю). У

процесі систематичного виконання зазначених фізичних вправ зміцнюється м'язи тулуба, верхнього плечового поясу, рук, кистей. Ігрова діяльність волейболіста неможлива без розвитку швидкісно-силової витривалості. Одним із методів розвитку швидкісно-силових якостей гравця є повторне, багаторазове виконання фізичних вправ, наближених до виконання основних технічних прийомів волейболіста (ігрова діяльність, тренажери, вправи з набивними м'ячами, зі штангою тощо).

За визначенням Стрельнікової Є. Я. до важливих психофізіологічних якостей волейболіста, відносяться:

- концентрація та обсяг уваги;
- переключення і розподіл уваги;
- швидкість сенсомоторних реакцій;
- оперативне мислення;
- швидкість переробки інформації.

Прояв психофізіологічних здібностей напряму залежать від рухливості нервових процесів і є однією з умов до швидкості виконання дій при зміні темпу і ритму ігрового навантаження, тактичного арсеналу в змагальній діяльності з суперником.

Функціональна рухливість нервових процесів є проявом швидкісної переробки інформації, в умовах дефіциту часу. Характеризує нейродинамічні можливості нервової системи: сприйняття сигналу, його аналіз, прийняття рішення, видачі команди і т. д., залежить від мобільності центральних коркових структур та особливостей функціонування периферичної нервової системи. Аналіз численних досліджень, проведених з метою вивчення рухливості нервових процесів у спортсменів різних спортивних спеціалізацій, дозволяє зробити висновок про те, що функціональна рухливість нервових процесів має велике значення для ігрових видів спорту [1; 2].

Ігрова діяльність характеризується різноманітністю рухової активності, і вимагає від спортсмена вміння швидко змінювати силу, напрям руху, приймати рішення в умовах, що змінюються [1].

Аналізуючи науково-методичну спеціальну літературу з питання підвищення рівня фізичної і психофізіологічної

підготовки, можна зробити висновок, що від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, притаманних для гри у волейбол, залежить від ступеня оволодіння студентами технічними прийомами гри. Чим вищий рівень фізичної і психофізіологічної підготовленості, тим швидше волейболіст здатен досягти спортивної майстерності.

Включення до змісту програм з фізичного виховання спеціальних фізичних вправ волейболіста на розвиток психофізіологічних якостей, є вдалою можливістю модернізації професійної підготовки студента. Значне розмаїття, пошук новітніх таких засобів дозволить значно оновити і покращити процес підготовки студентів економічних спеціальностей до майбутньої професійної діяльності.

Висновки. 1. Заняття волейболом позитивно впливає на розвиток фізичних і психофізіологічних якостей таких як: вибухова сила, спритність, швидкісно-силові, швидкість і координація у виконанні рухових дій, концентрація та обсяг уваги, мобільність нервових процесів, швидкість простих та складних рухових реакцій, прийняття рішень, оптимізують функціональний стан зорового аналізатора.

2. Використання розмаїття спеціальних фізичних вправ волейболіста у процесі практичних занять фізичного виховання дозволить якісно опанувати фізичні і психофізіологічні якості, необхідні у майбутній професійній діяльності.

Література

1. Остапенко В. В., Остапенко Ю. О. Спортивні ігри як засіб підготовки фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ. 2019. Вип. 3(110). С. 425–429.
2. Стрельнікова Є. Я. Підготовка юних волейболісток на етапі спортивного вдосконалення на основі розвитку психофізіологічних функцій. Здоров'я, спорт, реабілітація. Харків. 2018. Т. 4. № 2. С. 124–133.