

змагальної працездатності; придбання правильної постави; збереження та зміцнення здоров'я [8].

Як відзначають ряд дослідників [1; 7] іншою частиною фізичної підготовки є спеціальна фізична підготовка, спрямована на підвищення функціональних можливостей, розвиток спеціальних фізичних якостей спортсменів, для кращого і більш швидкого оволодіння технічними прийомами; сприяє розвитку специфічних якостей гравців, які за своїм характером нервово-м'язового напруження подібні з навичками основних ігрових дій. Також автори наголошують, що завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені тільки на основі загальної, досить високої фізичної підготовленості спортсменів.

Отже, на основі вивчення питання фізичної підготовки гравців у спортивні ігри, встановлено, що саме всебічний розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей спортсменів є основною умовою досягнення високих спортивних результатів.

Список використаних джерел:

1. Алпацкая Е. В. Моделирование двигательных действий волейболистов. К. : Олімпійська л-ра, 2005. С. 308.
2. Выноровский К. Критерии оценки технико-тактических действий высококвалифицированных волейболистов. К. : Олімпійська л-ра, 2005. С. 326.
3. Денисовець А. П. Фізична підготовка волейболістів : методичні розробки Житомир : Державний агроєкологічний університет. 2005. 27 с.
4. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро : ПДАФКіС, 2019. 24 с.
5. Клещев Ю. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. 2009. 208 с.
6. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2001. 196 с.
7. Glassman G. Understanding CrossFit. *CrossFit Journal*. 2007. URL : <http://journal.crossfit.com/2007/04/understanding-crossfit-by-greg.tpl>.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ЧИННИК ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Савічева В. Л.

Кам'янський коледж фізичного виховання

Для фізичного розвитку студентів дуже важливим є виховання в них прагнення до фізичного вдосконалення. У більшості навчальних закладів України постає питання про правильну організацію занять фізичною культурою, відвідує тренувальні заняття та секції. Щоб

вирішити цю проблему, студенти повинні мати певні знання та вміння щодо використання засобів, які сприяють зміцненню їхнього здоров'я, підтримання працездатності та навичок самостійних занять.

Україна потребує здорових, енергійних, фізично розвинених фахівців, тому, перед закладами освіти постає питання виховання таких особистостей. Нажаль, несприятлива екологічна ситуація, низький рівень охорони здоров'я, недостатній рівень занять фізичною культурою в навчальних закладах негативно впливає на фізичний розвиток та стан здоров'я студентів [1].

З метою виявлення рівня фізичного розвитку студентів непрофільних навчальних закладів, проводився ряд обстежень. Аналіз результатів показав, що кількість студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи, зростає з кожним роком. Нажаль, до закладів вищої освіти вступають молоді люди зі слабким фізичним розвитком. І, як наслідок, мають проблеми зі здоров'ям. А також, мають недостатній рівень навичок самостійних занять фізичною культурою.

Кожен навчальний заклад має програму з фізичної культури, яка передбачає підвищення загальної фізичної підготовки та покращення стану здоров'я студентів. Щоб студенти спеціальної медичної групи, змогли засвоїти цю програму, необхідно, що їх руховий режим був доведений до 6-6,5 годин на тиждень [2].

Таким чином, постає завдання прискорення формування та зміцнення умовно-рефлекторних зв'язків, сформувати вміння та навички, які сприятимуть розвитку фізичних можливостей організму. Для цього необхідно збільшити кількість занять до 4-5 разів на тиждень. Але програми не передбачають такої кількості навчальних занять, тому одним із сприятливих шляхів досягнення нашої теми, можна вважати самостійні заняття. Вони є, також, формою залучення до занять фізичною культурою і формування навичок здорового способу життя. Вони повинні застосовуватися поряд із організованими формами занять.

Розглянемо аспекти, які можуть забезпечити самостійні заняття, як форма організації занять фізичними вправами:

- активний відпочинок за рахунок зміни виду діяльності;
- збереження на певному рівні або покращення фізичної підготовленості;
- корекція недоліків фізичного розвитку;
- набуття необхідних навичок до здорового способу життя.

Так як мова йде про спеціальну медичну групу, то в якості запропонованих основних форм самостійних занять можна назвати: ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, самостійні тренувальні заняття. Для цих занять можуть бути використані різноманітні засоби фізичної

культури: біг, вправи лікувальної фізкультури, загальнорозвиваючі вправи тощо. Для збільшення ефективності та емоційності занять можна використовувати танцювальні програми. Рекомендована тривалість занять – 20-50 хв. Під час проведення таких занять необхідно вести контроль: самоконтроль, лікарський контроль, педагогічний контроль.

Згідно педагогічних спостережень можна назвати шляхи вдосконалення додаткових занять:

- формування навичок самостійних занять;
- індивідуальний підхід до самостійних занять;
- матеріально-технічне забезпечення занять;
- методичне забезпечення та контроль за самостійними заняттями.

У формуванні навичок самостійних занять можна визначити два основних етапи. По-перше: визначення мотивів. Серед мотивів, які спонукають студентів спеціальної медичної групи до самостійних занять фізичною культурою можна назвати: корекцію здоров'я та розвиток основних фізичних якостей; зняття емоційно-нервової напруги, засобами зміни розумової праці на фізичну активність; сприяння веденню здорового способу життя.

Зазвичай перший етап займає перший навчальний семестр. Протягом цього етапу вирішуються наступні завдання:

- загальне зміцнення організму, корекцію постави;
- адаптацію до фізичного навантаження;
- активізацію функцій дихальної та серцево-судинної систем;
- набуття теоретичних знань та рухових вмінь;
- поліпшення емоційного стану студентів.

Другий, основний етап, вирішує завдання:

- підвищення фізичної підготовки студентів;
- розвитку координації та зміцнення опорно-рухового апарату;
- поліпшення функціональних зв'язків основних систем організму [2].

З метою визначення динаміки функціонального стану та фізичного розвитку необхідний щомісячний контроль, педагогічні спостереження та самоконтроль. Такі спостереження допомагають визначити відмінності у фізичному та фізіологічному стані студентів, які займаються самостійно і тими, що ігнорують самостійні заняття. Про це можуть свідчити ЧСС та частота дихання, які вказують про меншу витрату енергії та найвищу досконалість фізіологічних процесів у студентів, які додатково займаються фізичними вправами.

З вищезазначеного можна зробити висновок, що завдяки самостійним заняттям фізичними вправами покращується стан здоров'я та фізіологічні показники студентів, підвищується рівень

фізичного розвитку, що навчаються долучаються до здорового способу життя, які навчаються спеціальної медичної групи успішно освоюють навчальну програму з фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К. : Здоровье, 2007. 120 с.
2. Шепеленко Т. В., Лучко О. Р. Організація самостійних занять фізичними вправами студентів академії залізничного транспорту. Одеса, 2014. Т. 34, № 4 (37). С. 52–54.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Савченко В. С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. **Новік С. М.**

Успішні, високоефективні та результативні дії спортсмена практично у будь-якому виді спорту засновані на глибокій та стійкій інтеграції чотирьох головних складників спортивної підготовки: фізичної, технічної, тактичної та психологічної. Реально в окремо взятому виді спорту залежно від його характеру та специфіки «вага» кожного із зазначених складників та їхнє оптимальне поєднання різні [1].

Специфіка волейболу, пред'являючи високі вимоги до рівня кожного з названих складників, водночас ставить на одне з провідних місць технічну підготовку. За різноманітністю технічних прийомів, що виконуються гравцем, ступеня їх варіативності та специфічності (як індивідуальної, так і за ігровими амплуа), волейбол не має собі рівних серед інших видів спорту.

Дуже жорсткі часові рамки техніко-тактичних дій гравця в обстановці змагань, що носять (крім подачі) характер реакцій у відповідь на ситуацію (суперник, партнер, м'яч), обмеження правилами змагань часу та характеру контакту з м'ячем у межах часток секунди ставлять технічну підготовку у волейболі на одну з домінуючих позицій у багаторічній, стратегії розвитку гравця та команди загалом [3].

Техніка як система раціонально пов'язаних рухів окремих частин тіла і гравця в цілому та процес технічної підготовки мають кілька різних аспектів, дуже тісно інтегрованих як при навчанні та вдосконаленні, так і їх реалізації у змаганнях. Відірвати їх один від одного без втрати ефективності підготовки практично неможливо. Цих найважливіших проблем три: механіка руху, методика навчання та вдосконалення та тактична спрямованість кожного технічного прийому.