

### **Список використаних джерел:**

1. Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, 2000. 112 с.
2. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Рухливі ігри : з методикою викладання : навчальний посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
3. Упор І. В., Січовик І. Г. Дитячі ігри та розваги. Київ: Просвіта, 2004. 424 с.

## **ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ**

**Рубан Л. С., Горулько Я. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: к.п.н., доц. Зайцева Ю. В.**

Заняття спортом мають на меті не лише досягнення високих спортивних результатів, але і всебічний гармонійний розвиток людини. Регулярні, систематичні заняття спортом впливають на розвиток фізичних якостей. Успіху у спортивних змаганнях можна досягти не лише за умови техніко-тактичної підготовки, але й передусім, завдяки фізичній підготовці та розвитку фізичних якостей спортсмена.

Ігрові види спорту характеризуються багатим і різноманітним руховим змістом, що зумовлює необхідність уміти швидко переміщуватись, багаторазово змінювати рухи за напрямком і швидкістю, орієнтуватися у просторі, володіти силою, спритністю витривалістю та іншими фізичними якостями. Зважаючи на постійну зміну ігрових ситуацій під час ігор, у спортсменів розвивається вміння миттєво засвоювати нові рухи і швидко змінювати рухову діяльність [1; 3].

Загалом заняття командними ігровими видами спорту сприяють розвитку у підростаючого покоління багатьох цінних умінь і навичок, необхідних для подальшої виробничої та життєвої діяльності. У зв'язку з цим виникає потреба у поглибленні та розширенні системи спортивної підготовки молоді, адже проблема розвитку фізичних якостей є актуальною та потребує подальшого вивчення.

Відомо, що процес тренування включає такі взаємопов'язані види підготовки, а саме фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та ігрової. Фізична підготовка гравців відіграє важливу роль у сучасній системі спортивної підготовки. Спеціальна фізична підготовка являє собою виховання рухових якостей, здібностей, необхідних спортсменам в їх ігровій діяльності. Фізичні здібності визначаються за показниками швидкості переміщення, динамічної сили

тощо, вони впливають на розвиток спеціальної та ігрової витривалості, спритності й гнучкості [2; 6].

Фізична підготовка – один з видів підготовки, спрямований на розвиток організму спортсменів, удосконалення їх рухових якостей і здібностей й тим самим передбачає створення міцної функціональної бази для ігрової діяльності [5].

На підставі аналізу наукової літератури зазначимо, що фізична підготовка гравців у спортивні ігри є основою навчально-тренувального процесу, спрямованого на формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних здібностей спортсменів. Саме тому завданням навчально-тренувального процесу, окрім удосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки, є розвиток функціональних можливостей спортсменів усіх рівнів.

Під час занять спортивними іграми розвиваються фізичні якості; підвищується емоційність, формується інтерес до фізичних вправ, спорту; виховується почуття колективізму, організованість, дисципліна, уміння інтереси команди ставити на перше місце, прищеплення звички здорового та активного проведення вільного часу та інше. Спортивні ігри відіграють важливу роль і для нормального дозвілля, і для активного відпочинку.

Відомо, що розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Аналіз науково-методичної літератури та власний досвід дозволяє стверджувати, що загальна фізична підготовка є важливим елементом виховання високих морально-вольових якостей спортсмена, що забезпечується багаторазовим повторенням різноманітних вправ, участю у змаганнях, подоланням значних навантажень і нервово-психічного напруження.

Саме загальна фізична підготовка створює умови для всебічного розвитку спортсменів та найбільш ефективного прояву спеціальних фізичних якостей в обраному ігровому виді спорту. ЗФП має специфічну спрямованість на зміцнення органів і систем організму, що пристосовується до вимог виду спорту та сприяє перенесенню тренувального ефекту із загально-підготовчих на спеціально-підготовчі й змагальні вправи. Засоби, що використовуються для рішення задач загальної фізичної підготовки можна розділити на дві великі групи: загальнорозвивальні вправи і заняття іншими видами спорту [4].

Таким чином зазначимо, що загальна фізична підготовка створює передумови і умови для спортивної спеціалізації. Окрім того, вправи, які використовуються, спрямовані на розвиток різних фізичних якостей, у співвідношенні, необхідному у конкретному виді спорту й вирішують такі завдання: різнобічний фізичний розвиток; розвиток фізичних якостей; підвищення функціональних можливостей організму; розширення рухових умінь та навичок; підвищення ігрової,

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