

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Матеріали  
регіональної науково-практичної конференції*



Частина перша

не будет, то расходовать энергию будет некому. Интенсивные кардиотренировки и правильное питание – вот залог успеха [2].

Что касается самой методики тренировок, то следует наблюдать за тем, чтобы мышцы плечевого пояса были расслаблены. Так как „напрягаясь, плечи тянутся вверх, сосуды в шее зажимаются, головной мозг не получает достаточное количество кислорода, и вы начинаете чувствовать усталость” [2].

Теперь, узнав о методиках и правилах кардиотренировок, следует рассмотреть виды спортивной деятельности, которые они включают.

Начнем с уже упомянутого бега. Это лучшая кардиотренировка. Бег эффективен во всех смыслах, к тому же очень доступен. Вам потребуется только пара хороших кроссовок для бега: на толстой подошве для зимы, и на тонкой – для лета. С обязательным супинатором. Если обувь неподходящая, то человек будет испытывать боли в коленях и голени.

Езда на велосипеде. Конечно, лучше всего – на воздухе. Но зимой или в дождливую погоду можно воспользоваться и велотренажером. Очень хорошая тренировка – езда по холмистой местности, езда в горку – отличная тренировка сердечной мышцы.

Плавание. Наилучшая техника для кардиотренировки – брасс, к тому же он дает наивысший выброс адреналина. Но и остальные техники могут быть вполне эффективны. Не следует забывать про ноги и работать достаточно интенсивно.

Степ-аэробика. Это очень интересный способ слушать хорошую ритмичную музыку и в это же время тренировать сердце.

Гребля. Сложность в том, что без специального оборудования не обойтись. Это очень хороший источник адреналина, руки получают превосходную разработку всех мышц. Есть тренажеры, где и ноги тоже двигаются вместе с руками, и это становится очень полезной кардионагрузкой.

Ходьба. За эту кардиотренировку можно взяться в любое время и практически в любом месте. Единственное, что нужно учитывать, – это достаточная работа рук, которой иногда пренебрегают. Следует обязательно сгибать и разгибать руки во время ходьбы.

Бокс. Отличная тренировка сердца и координации движения. И бокс, и кик-боксинг дают хорошую тренировку сердечной мышцы. Кик-боксинг, кроме всего прочего, немного больше укрепит ноги. А если есть проблемы в координации и удерживании баланса – то лучше всего простой классический бокс.

Йога. Существуют виды йоги, которые дают достаточно энергичную нагрузку, во время которой сердце будет биться

интенсивно. Например, Ashtanga-йога (аштанга) является прекрасным сочетанием поз йоги и аэробики.

**Вывод.** Таким образом, кардиотренировки способствуют улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, повышая выносливость организма и оказывая положительное воздействие на общее состояние человека. В статье были изучены методы проведения кардиотренировок и сформулированы правила эффективного воздействия кардиотренировок на организм, а также доказана необходимость и эффективность данного вида тренировок. Итак, кардионагрузки должны присутствовать в каждой тренировке. Разбавив занятие в спортзале таким тренингом, можно подготовиться к большим нагрузкам. Только регулярные тренировки дадут ощутимый эффект. Кардиотренировка – путь к сильному и выносливому сердцу, которое способно выполнять любые, поставленные перед ним задачи.

Литература

1. **Вейдер С.** Кардиотренировка : Справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – М., 2007. – 178 с.;
2. **Лисакова М.** Как сделать кардиотренировку максимально эффективной [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.jv.ru/news/item/id/28115>.
3. **Кардиотренировки** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportaim.ru/index.php/fitnes-club/1910-kardiotrenirovki>;
4. **Получите** оптимальный результат от кардиотренировки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://v-forme.com/trening/poluchite-optimalnyj-rezultat-ot-kardiotrenirovki.html>;
5. **Что такое кардиотренировка?** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://old.zrpress.ru/publications/chto\\_takoe\\_kardiotrenirovka.html](http://old.zrpress.ru/publications/chto_takoe_kardiotrenirovka.html);
6. **Что такое кардиотренировка и для чего она нужна спортсмену?** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kachalka.com.ua/serce/883-chto-takoe-kardiotrenirovka-i-dlja-chego-ona.html>.

О. Н. Вышинская, Н. В. Максимова (Луганск)

## ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА В ЖЕНСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

*В статье рассматриваются вопросы подготовки связующего игрока в женском волейболе. Подготовка связующего игрока – это сложная проблема. Добиться высокой организации командных тактических действий без связующих игроков невозможно.*

*Ключевые слова: волейбол, волейболистка, техника, тактика, связующий, подготовка.*

**Постановка проблемы.** Современный женский волейбол становится более мощным, атлетичным, атакующим. Увеличивается скорость игры. Современный женский волейбол предъявляет высокие требования к организации тактических действий команды, объективно создающих предпосылки для успешного завершения атакующих действий. При каждом розыгрыше очка конечная цель команды – удачно завершить комбинацию нападающим ударом после второй передачи и заработать очередное очко. Четкая организация командных действий зависит от связующего игрока. Практически все тренеры подчеркивают дефицит игроков этого амплуа в женском волейболе. Для современного волейбола характерно совершенствование технического мастерства связующего, что лежит в основе дальнейшего развития его тактических возможностей. Связующий игрок реализует четкий стратегический план игровых действий.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Специфику игровой функции и подготовки связующего игрока в волейболе рассматривают в своих работах ведущие специалисты волейбола Ю. Железняк, П. Хапко, В. Маслов, Л. Слупский, В. Чернов и многие другие. Анализ научно-методической литературы, опрос тренеров, беседы с игроками убеждают в актуальности проблемы подготовки связующего игрока в женском волейболе.

**Формирование целей статьи (постановка задания).** На основе анализа литературных источников, используя опыт ведущих специалистов волейбола, раскрыть и проанализировать процесс подготовки связующего игрока в женском волейболе.

**Изложение основного материала исследования с определенным обоснованием полученных результатов.** Волейбол предъявляет высокие требования к универсальной подготовке игроков в физическом и в технико-тактическом плане. С другой стороны, специализация необходима для более четкой организации коллективных действий. Однако развитие игры на современном этапе характеризуется значительным усилением специализации игровых действий. Связующий игрок в женской команде должен глубоко понимать особенности построения игровых действий, обеспечивающие быструю и всестороннюю оценку игровой

обстановки и принятие правильного решения, ведущего в конечном счете к высокой эффективности нападения. Изучение особенностей деятельности связующего игрока показывает, что эта игровая функция предъявляет высокие требования к целому ряду способностей. Подготовка волейболисток-связующих – это сложный многолетний процесс, который можно условно разделить на четыре этапа: начальной подготовки, отбора и специализации, развития и совершенствования мастерства, стабилизации мастерства.

На основании результатов исследования были разработаны рекомендации по отбору детей для занятий волейболом. В процессе начальной спортивной подготовки методы диагностики способностей и обучаемости составляют единый принцип отбора и воспитания спортсменов [1, 126].

Кандидата в связующие следует рассматривать в единстве его специальных и психофизиологических характеристик на основе принципа диагностики обучаемости. Он выражается в определении способностей к технической подготовке, индивидуальным тактическим действиям и взаимодействиям.

В большинстве случаев тренеры отдают предпочтение связующим высокого роста, владеющим нападающим ударом левой рукой с места и обладающим хорошими навыками блокирования. Некоторые же на первый план выдвигают тактическое мышление диспетчера, его реактивные качества. Полного единства взглядов у специалистов нет.

В течение первого этапа подготовки волейболисток на основе их одаренности и в соответствии с навыками и умениями проявляются способности к игровому амплуа связующего.

После определения игровой функции решаются следующие задачи: повышение уровня физической подготовленности; развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры; прочное овладение основами техники и тактики игры; создание предпосылок (базовой основы) для развития и совершенствования способностей связующего.



Приступая к разработке средств (упражнений) с целью их направленного влияния на развитие качеств и способностей связующего, необходимо в основу их подбора и взаимосвязи взять системный принцип. Это позволит учесть и увязать сложные на первый взгляд разноплановые задачи: принцип формирования двигательного навыка, специфику волейбола и логику поэтапной периодизации учебно-тренировочного процесса. Тренировочный процесс будет строиться в такой последовательности:

1. Воспитание специальных качеств и способностей (средства СФП).
2. Овладение основной навыка второй передачи мяча.
3. Соединение качеств и способностей с основной навыка второй передачи (взаимосвязь техники и тактики).
4. Воспитание тактических умений в процессе совершенствования навыка второй передачи мяча (взаимосвязь техники и тактики).
5. Доведение навыка второй передачи до совершенства.
6. Обучение техническим действиям при второй передаче мяча в индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении [5, 147].

Связующим звеном во всей работе является формирование общетеоретических и специальных знаний. Сюда относятся не только знания общих принципов построения взаимодействий, но и знания, обеспечивающие четкое представление действий в наиболее типичных ситуациях игры с учетом конкретных задач, особенностей партнеров по команде и противника.

Связующий игрок осуществляет связь между защитными порядками и атакующими игроками. Основу его успешных действий составляют быстрое перемещение, мгновенная и правильная оценка обстановки, быстрота ответных действий, умение контролировать несколько объектов (летающий мяч, перемещение партнеров и игроков соперника), принимать соответствующие решения.

Волейболист должен тонко понимать игровые ситуации, обладать точной и мягкой передачей мяча, быстротой реакции, развитым периферическим зрением, тактическим мышлением и коммуникабельностью. Будучи на линии атаки, связующий игрок должен активно атаковать, а также играть в защите и страховать. В защите он, как правило, берет на себя инициативу по организации оборонительных действий. Связующий игрок в любой ситуации должен видеть мяч, постоянно следить за игровыми действиями своей команды и команды соперника. Его задача – наивысшая точность любой передачи для атаки независимо от доводки мяча [4, 96].

Современный женский волейбол характеризуется увеличением темпа игры (игра тремя мячами), снижением потолка передач и

другими факторами, которые придают игре повышенную нервно-эмоциональную окраску. Небольшие размеры площадки, большая скорость полета мяча и быстрая смена сложных игровых ситуаций создают условия так называемого предвосхищения, тесно связанного с напряженной умственной деятельностью. В современном женском волейболе процессы предвосхищения – неперенное условие эффективности технико-тактических действий. Особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к универсальной подготовке игроков, высокому уровню физических, психических и интеллектуальных качеств. Количество значимых психофизиологических качеств связующей значительно расширяется, если учитывать ее деятельность как регулятор взаимодействий команды. Основной специфической особенностью этого амплуа является преимущественное выполнение передач мяча для завершающего (атакующего) удара. Кажущаяся легкость выполнения этого приема в игре не соответствует действительности. Дело в том, что передать мяч в наименее защищенный участок площадки (сетки), или, как принято говорить в практике, вывести своего нападающего без блока (без противодействия защитника) или против одного блокирующего – исключительно сложная задача, предопределяющая зачастую успех команды в современном волейболе.

Если учесть, что выполнению передач, как правило, предшествуют быстрые перемещения из различных исходных положений, а также выполнение других приемов, требующих переключения внимания и мгновенной оценки игровой обстановки, то отмеченное приобретает еще большее значение. Достаточно отметить, что умение своевременно и метко передать мяч на расстояние трех метров партнеру, который находится в безопорном положении (в прыжке), требует даже от мастеров упорных тренировок, да и не всегда удается, если учитывать сложный психологический характер спортивного поединка.

Деятельность связующего игрока постоянно связана с анализом игровой ситуации и определением оптимального способа ее технико-тактической реализации. Отсюда повышенное требование к качеству решений диспетчера. Они должны быть адекватны и обоснованы, ибо исправить их невозможно вследствие быстротечности и необратимости соревновательных ситуаций [2, 12].

Важной задачей в тактической подготовке связующего игрока является развитие навыка скрывать истинность своих действий. В женском волейболе больше в нападении накатов, обманных ударов, чем в мужском. Женские команды стремятся к комбинационной игре.

В арсенале женских команд есть комбинации мужского волейбола, никого не удивляют атакующие действия с задней линии. Отвлекающие действия связующей помогают замаскировать, в какой зоне нападающий произведет атаку, что приводит к успеху. Она должна учитывать систему игры соперника, оценивать качество доводки мяча, размещение своих нападающих и блокирующие команды соперников. Фундаментом теоретической подготовки должно служить знание наиболее общих положений игровой деятельности, вытекающих из особенностей игры и функций связующего игрока. Деятельность диспетчера постоянно связана с анализом игровой ситуации и определением оптимального способа ее технико-тактической реализации. Теоретическая подготовка предусматривает анализ своих действий, изучение видеозаписей игры лучших связующих игроков, изучение особенностей игры партнеров по команде. Большое внимание уделяют разработке тактических вариантов взаимодействий в команде [3, 37].

**Выводы исследования и перспективы дальнейшего развития в данном направлении.** Развитие женского волейбола с каждым днем повышает требования к диспетчеру, не сходя с страниц периодической печати разговоры о дефиците связующих игроков в женских командах. Особенности деятельности связующего игрока, его игровая функция предъявляют высокие требования к специальной физической подготовке, к техническим навыкам и тактическим качествам. Экспериментальные поиски путей повышения эффективности применяемых средств и методов совершенствования технико-тактического мастерства связующих позволяют заключить, что они кроются в значительной интенсификации процесса подготовки.

Универсальная физическая подготовка для связующего игрока – важная гарантия стабильной игры. Формирование тактических умений осуществляется в тесной взаимосвязи с совершенствованием техники владения мячом. Развитие тактических умений приходит в процессе совершенствования тактических действий в индивидуальных, групповых и командных игровых упражнениях, а также в учебных, контрольных играх и соревнованиях.

Дальнейшее исследование планируется провести в направлении более детального изучения специфики игровой функции связующих игроков в современном волейболе.

Литература

1. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. Н. Портнова. – М. :

АСАДЕМІА, 2002. – 308 с.; 2. Слупский Л. Н. Игра связующего / Л. Н. Слупский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 95 с.; 3. Хапко П. А. Совершенствование мастерства волейболистов / П. А. Хапко, В. Н. Маслов. – К. : Здоровье, 1990. – 124 с.; 4. Чернов В. С. Сначала учить, потом тренировать : Записки тренера / В. С. Чернов. – Тернополь : Підручники і посібники, 2007. – 176 с.; 5. Рыцарев В. В. Волейбол : попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В. В. Рыцарев. – М. : Физкультура и спорт 2009. – 400 с.

Н. О. Гайдук (Старобільськ)

## ОСНОВНИ КОМПОНЕНТИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

*У статті розглянуто основні компоненти, необхідні для створення професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури в сучасних умовах навчання, та проаналізовано останні дослідження у сфері іміджології.*

*Ключові слова: професійний імідж, майбутній учитель, фізична культура, педагогічні умови, діяльність майбутнього вчителя фізичної культури.*

**Постановка проблеми.** Проблема професійного становлення майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах на сьогодні набуває особливої актуальності. Основним критерієм роботи вищого навчального закладу є рівень підготовленості випускників, раціональне поєднання теоретичних знань з умінням застосовувати їх на практиці, що означає потребу вести пошук ефективних форм навчання, удосконалення програм, розробку нових навчальних методик.

Зокрема, Закон України „Про вищу освіту” передбачає створення таких умов навчання та виховання, які б забезпечували „можливість інтелектуального, морального, духовного, естетичного й фізичного розвитку студента, що сприяє формуванню професійно досвідченої та вихованої особистості” [6, 75]. Вирішити це завдання можливо лише за умови єдності трьох складових вищої освіти – навчання, розвитку й виховання.