

## ЗАСОБИ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ КОМАНД ВИЩИХ РОЗРЯДІВ З ВОЛЕЙБОЛУ

А. А. Прохоров

Державний університет «Львівська політехніка»

Основний принцип навчально-тренувальної роботи полягає у спеціалізованій комплексній підготовці, яка включає теоретичні, загальнофізичні, спеціальні фізичні, технічні, тактичні та інтегральні компоненти. Враховуючи, що інтегральна підготовка є завершуючою частиною підготовки волейболістів до змагань, ми протягом двох років проводили дослідження та педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальної роботи, зробили записи 67 календарних ігор, 287 навчально-тренувальних занять, проаналізували їх, налагодити зв'язки з метою обміну досвідом з 35 тренерами команд II і I ліг чемпіонату України.

Результати роботи: розроблені 275 вправ, обумовлюючих перехід від одних техніко-тактичних дій до других; класифіковані 19 різновидів навчальних ігор, розроблена методика їх проведення; визначені нормативи з інтегральної підготовки і вимоги до ефективності ігрових дій гравців, а також оптимальне співвідношення часу, відведеного на окремі види підготовки.

Збільшення об'єму інтегральної підготовки, її різнобічність і універсальність дали змогу гравцям команди підвищити наступні показники інтегральної підготовленості: втрати подач під час гри — з 9% до 3%; ефективність нападу: виграш — з 27% до 46%, програш — з 25% до 12%; помилки при прийомі подачі — з 30% до 12%; корисне блокування — з 22% до 38%; ефективність передач диспетчерів — з 33% до 48%; ефективність гри у захисті — з 31% до 54%; змагальне навантаження: загальна кількість ігор на рік — 26 до 63, з них календарних — з 18 до 52.

## ФОРМУВАННЯ ВІДЧУТТЯ РИТМУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ч. Н. Приступа Р. Л. Петрина

Державний інститут фізичної культури м. Львів

Формування відчуття ритму (ВР), тобто здатності точно відтворювати задані параметри рухової діяльності, або адекватно варіювати ними у зв'язку зі зміною зовнішніх умов є важливим компонентом фізичного виховання.

Метою роботи було вивчення особливостей та педагогічних закономірностей формування ВР з використанням засобів української народної фізичної культури (УНФК), для чого вирішувались такі завдан-

ня: збір і педагогічна систематизація засобів УНФК за ритмо-темповими ознаками, дослідження педагогічних особливостей формування ВР з використанням засобів УНФК.

Засоби УНФК, які використовувались у педагогічному експерименті систематизовано за наступними класифікаційними ознаками: а) часовими характеристиками виконання фізичних вправ; б) просторовими характеристиками фізичних вправ; в) особливостями формувачів ритмо-темпової структури рухової діяльності (пісенний супровід, приповідки, музичний супровід тощо).

Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчує, що в процесі використання засобів УНФК відбуваються ефективні адаптивні реакції організму, що відображається в наступних положеннях: яскраво вираженій синхронізації вегетативних і соматичних функцій (за амплітудними і часовими характеристиками); засоби УНФК з використанням словесного або пісенного супроводу є найбільш оптимальними для формування ВР; засоби УНФК з зовнішніми формувачами ритму є менш ефективними, тому їх рекомендовано використовувати у сполученні з словесним чи пісенним супроводом, що суттєво ( $p < 0,05$ ) підвищує їх ефективність.

## К ВОПРОСУ О НЕТРАДИЦИОННЫХ КОМПОНЕНТАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А. Ф. Попичко

Одесский государственный университет, Одесса

В нашем автоэксперименте обоснована возможность и эффективность использования нетрадиционной системы питания в образе жизни людей, род деятельности которых связан с активным двигательным режимом.

Пища принималась два раза в день: днем и вечером, после рабочего дня (20—21 час), когда организм ее «зарабатывал». В обед — 30—40% общего объема дневного рациона, вечером — 60—70%. Энергетическая ценность — около 2000 ккал. Диета разнообразная, в основном овощная, фруктовая, молочная, изредко употреблялось мясо в период разговения. При употреблении пищи обязательное правило — «прислушаться» к организму, его потребностям и удовлетворять только их.

Такой режим питания использовался при полном исключении табакокурения и употребления алкоголя в течение последних пяти лет и обеспечил нам в среднем возрасте высокую умственную и физическую работоспособность, возможность ежедневно выполнять большой объем организаторской и умственной работы, тренироваться по футболу и теннису 1,5—2 часа в день, сохранение всех нормальных функций орга-