

### 3.3. СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ

---

#### ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ІГРОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ – ТЕНІСІСТІВ

АНДРІЙ ІЛЬІН, ВОЛОДИМИР МАРУСІН

*Національний лісотехнічний університет України  
Львівський державний інститут фізичної культури*

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні є справою державної важливості. Це відображено законом України "Про освіту" та "Про фізичну культуру і спорт". Однією з форм реалізації завдань є постійні заняття фізичною культурою і спортом нашої молоді. У цьому напрямку ведуться наукові дослідження і є накопичений багатий досвід практичної роботи. Серед багатьох засобів фізичної культури, рекомендується широкое використання ігор. Як підтверджує багаточисельна література з використання в дитячих колективах рухливих ігор, їх можна вважати найбільш адекватними засобами, які впливають на поліпшення пам'яті, уваги, координації рухів, швидкісної реакції.

Метою нашої роботи було прослідкувати позитивні зміни показників фізичних якостей, які були досягнуті юними спортсменами - тенісистами, при широкому застосуванні рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі. Експеримент був проведений з групою хлопчиків - початківців віком 7-8 років. Нами була розроблена така схема занять, яка включала проведення достатнього ігрового матеріалу і, разом з тим, відповідала можливостям тих, хто займається.

При початковому навчанні у молодшому і в середньому шкільному віці доцільно використовувати ігри-тести, ігри-естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри метання, комбіновані ігри та ін.

Ось рекомендовані спортивно-ігрові засоби, які використовувалися на заняттях з -хлопчиками.

1. Біг - по "коридору", по "кільцях", по "сходинках", "крізь обруч", за викликом, естафетна паличка та інше;

2. Стрибки - "одно скок", стрибки командою, на одній нозі по прямій, на орієнтир, "стрибунці" та інше;

3. Метання - "влучення у ціль", "хто далі", "передай сусіду" та інше;

4. Комбіновані ігри - рухлива гра "Коли ти один (двоє — троє)", ловля м'яча на ракетку, гра "Потяг", жонглювання тенісним м'ячем, гра об стінку.

Для покращення фізичних здібностей використовувалися наступні ігри:

1. "Мітко в ціль", "Шнурочок під ногами", стрибки по смужкам, парашутики, виховання сили та швидкісно-силових здібностей;

2. "До своїх прапорців", "Пусте місце", "День і ніч", виклик номерів -

виховання швидкості;

3. "Не давай м'яча ведучому", "Зустрічна естафета", команда швидконогих, гонка з вибуванням, "Тягни в коло" - виховання витривалості;

4. Виштовхування з кола, перетягування в парах, перетягування линви, естафета з набивними м'ячами (різні варіанти) - виховання сили;

5. "Переверти з м'ячем", назустріч вудочці, естафети з подоланням перешкод, "Біг пінгвінів" - виховання спритності й координації рухів: .

Отже, творчий підхід тренера-викладача дає можливість проводити заняття так, що діти з нетерпінням чекають їх. Вправи вони виконують організовано, чітко дотримуючись правил гри. Враховуючи вікові особливості дітей, є можливість: зменшити площу переміщень, полегшити складність маніпуляцій з допоміжними предметами, введення нових пунктів правил, нової смуги перешкод.

Впродовж року занять ми спостерігали за змінами показників фізичного розвитку, а також функціонального стану ЦНС (таблиця 1).

Таблиця 1

**Зміни показників контрольних випробувань учасників експерименту**  
(кл. 7-8 років)

№ п/п	Показники	Під час досліджень	Через рік	Різниця	Коефіцієнт достовірності
1	2	3	4	5	6
<i>I. Контрольні нормативи</i>					
1	Нахил тулуба (см)	5,3	8,3	+3,0	2,2
2	Згинання та розгинання рук в упорі (разів)	7	9	+2,0	2,2
3	Піднімання тулуба сидячи	15,2	20	+4,8	3,2
4	Метання в ціль (очки)	21	33	+12	2,4
5	Стрибки в довжину (см.)	101,0	120	+19	2,8
<i>II. Антропометричні дослідження</i>					
1	Зріст (см)	128,6	129,9	+1,3	1,0
2	Вага тіла (кг)	22,0	24,0	+2,0	1,0
3	Динамометрія (кг)   Права рука	18,7	21,9	+3,2	2,3
4	Спірометрія (см <sup>3</sup> )	1,700	1,870	+1,170	1,66

Результати таблиці 1 показують, що під впливом занять із використанням рухливих ігор у фізичному розвитку тих, хто займався відбулися позитивні зміни. Покращення відбулося у підвищенні динамометрії кистей рук та спірометрії. Позитивний вплив занять підтверджує поліпшення рухливості у



еуглобах, підвищення сили м'язів рук, ніг та черевного пресу, а також амплітуда рухів при нахилах тіла вперед.

Зміни у функціональному стані ЦНС виразились у скороченні часу простої і складної реакції, поліпшення показників уваги (таблиця Шульте), та пам'яті.

Це пояснюється тим, що в ігрових ситуаціях на майданчику створюються умови для осмислення своїх вчинків, вольових проявів, тренування уваги, пам'яті, орієнтури у просторі та у складних умовах своєї життєдіяльності.

Результати проведених досліджень дозволяють визнати доцільним більш широке використання рухливих ігор, відповідного ігрового матеріалу щодо івових груп у навчально-тренувальному процесі.

#### **Література:**

1. Тафернери В., Тафернери С. "Теніс - теорія і практика" М., 1998.
2. Барчукова Г.В. "Педконтроль за підготовкою тенісистів": Методрозробка -М., 1989.
3. Беліц-Гейман С.М. "Теніс", М.: ФіС, 1987.
4. Філій В.П. "Питання юнацького спорту" М. ФіС, 1989.
5. Мельникович А., В.Марусін: Навчальна програма "Теніс" для СК "Свірж", Львів, 2000.

## **ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ ОКРЕМИХ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ГРАВЦЯМИ КОМАНД НБА ТА УКРАЇНСЬКОЇ СУПЕРЛІГИ**

АНДРІЙ ГРОЗА, ОЛЕКСАНДР СІСІН, МАР'ЯН ПІТИН  
*Львівський державний інститут фізичної культури  
Львівський національний університет ім. І. Франка*

Сучасний баскетбол відрізняється збільшенням динаміки рухових дій на майданчику, атлетичною будовою спортсменів, вдосконаленням методики тренувань та відновлення гравців. На змаганнях одного рівня наявним є відносно однаковий рівень фізичної підготовленості учасників змагальної діяльності. Таким чином, перевагу та перемогу у грі необхідно отримувати за рахунок інших сторін підготовленості, зокрема техніко-тактичної підготовленості.

*Мета дослідження:* провести порівняльний аналіз використання окремих технічних елементів командами Суперліги України (СУ) та командами НБА.

#### **Завдання:**

1. Провести педагогічне спостереження змагальної діяльності команд Суперліги України та НБА.
2. Визначити кількісні показники та порівняти використання окремих технічних елементів у іграх за участю команд Суперліги України та НБА.