

При раптових змінах погоди зустрічаються також атмосферні інверсії, які характеризуються тим, що порушується перемішування повітря, яке є над землею, з повітрям у більш високих шарах. Це призводить до того, що різко збільшується забруднення повітря поверхневих шарів індустріальними, побутовими та вихлопними газами, що негативно впливає на здоров'я людини [10].

Бурі та зливи, як аперіодичні зміни погоди, досить погано переносяться певним контингентом людей, особливо метеочутливих та з різними функціональними розладами центральної нервової системи. Ці явища посилюються ще й тим, що перед зливами спостерігаються шквали вітрів, а також підвищення сили електромагнітних полів. Що ж стосується безпосередньо впливу останніх, то вони насамперед впливають на гіпоталамус і кору головного мозку і, тим самим, - на координацію різних функцій організму [11].

Вивчаючи постійно прогнози погоди, лікарі повинні попередити погіршення загального стану пацієнтів шляхом деякої зміни режиму, кількості та тривалості різних процедур, а у окремих випадках – навіть призначенням відповідних медикаментів [12]. Питання кліматології та кліматотерапії повинні широко висвітлюватись при навчанні студентів-медиків, а також на курсах удосконалення лікарів різних профілів і реабілітологів.

Важливим питанням є поєднання кліматотерапії з іншими курортними і фізичними факторами, про що вказується у відповідних стандартах санаторно-курортного лікування [13] та ще не виданій друком монографії Ю.М.Ковалева і І.В.Темник [14].

ЛІТЕРАТУРА

1. Бокша В.Г., Богуцкий Б.В. Медицинская климатология и климатотерапия. – Київ: “Здоров’я”. – 1980.
2. Царфис П.Г. Действие природных факторов на человека. – Москва: “Наука”. – 1982.
3. Методичні рекомендації з санаторно-курортного лікування /за ред. М.В.Лободи. – Київ. – 1998.
4. Медична реабілітація хворих на курортах Закарпаття в санаторіях “Укрпрофоздоровниця”. – Київ. – 2004.
5. Медична реабілітація в санаторно-курортних закладах ЗАТ „Укрпрофоздоровниця” / за ред. П.П.Добри. – 2004.
6. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія. – Київ. – 2007.
7. Справочник по курортологии и курортотерапии. – Москва: “Медицина”. – 1973.
8. Справочник по санаторно-курортному отбору. – М. - 1986.
9. Основи курортології /за ред. М.В.Лободи, Е.О.Колесника. – Київ. - 2003.
10. Kowaliw J. Turystyka rekreacyjno-lecznicza jako faktor aktywizacji gospodarki regionalnej przygranicznych terenów ukraińsko-polskich // Materiały konferencji naukowej. - Zamość. – 1999.
11. Temnyk Irena, Kowaliw Jurij i inni: Konkurencyjność usług uzdrowiskowych sanatoriów Ukrainy zachodniej na rynku polskim // Społeczno-ekonomiczne uwarunkowania konkurencyjności regionu Podkarpackiego. V Międzynarodowa konferencja w Jarosławiu. – Jarosław. – 2001.
12. Ковалів.Ю., Темник І., Добра П. На гастроентерологічному курорті. - Сойми. – 1991.
13. Рекомендовані стандарти санаторно-курортного лікування. – Київ. 2003.
14. Ковалів Ю.М., Темник І.В. Основи санаторно-курортної реабілітації пацієнтів. Рукопис.

В.І. КОВЦУН, Ю.М. ПАНИШКО, Н.Г. МАТВІЇВ ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ

*Стаття присвячена фізичній та технічній підготовленості юних волейболістів.
Ключові слова: школярі, волейбол, підготовленість.*

Стаття посвящена фізической і техніческой підготовленности юных волейболистов.

Ключевые слова: школьники, волейбол, подготовленность.

This article is devoted to physical and technical preparedness of young volleyball players.

Key words: schoolboys, volleyball, and preparedness.

Волейбол – як важливий і ефективний засіб фізичного виховання, набув великого поширення серед студентської молоді та школярів. У зв'язку з цим зростають вимоги до тренерів, вчителів фізичної культури щодо їх професійної підготовки. Вони повинні добре володіти основними технічними прийомами і тактичними діями гри, знати правила змагань і вміти судити гру.

Основною метою спортивної підготовки дітей і юнаків є поступове підведення їх до спортивної майстерності в найбільш сприятливий для цього період: 12-13 років.

Згідно навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл у групах початкової підготовки юні волейболісти займаються протягом трьох років. Велике значення для комплектування груп початкової підготовки найбільш здібними і талановитими школярами має бути спортивний відбір.

Предмет дослідження – фізична і технічна підготовленість школярів 12-13 років, які займаються в шкільній секції з волейболу.

Для вирішення поставлених завдань нами був проведений педагогічний експеримент у Львівській дитячо-юнацькій спортивній школі “Автомобіліст” на базі ЗОШ №62 та 78 і тривав дванадцять місяців. Нами були сформовано експериментальну і контрольну групи. У кожній групі займалися по 17 дітей. Тренувальні заняття проводились 3 рази на тиждень по 90 хв.

Контрольна група займалась за традиційною методикою, експериментальна – за програмою, розробленою нами.

Рівень фізичної підготовленості до експерименту контрольної групи був наступний: біг 30 м – $5,7 \pm 0,04$ с; човниковий біг 3 x 10 – $7,8 \pm 0,04$ с; стрибок у довжину з місця – $184 \pm 1,54$ см; стрибок у висоту з місця – $0,48 \pm 0,01$ см; кидок набивного м'яча – $2,95 \pm 0,1$ м; ручна динамометрія – $17,2 \pm 1,54$ (ліва рука), $19,4 \pm 1,23$ (права рука).

В експериментальній групі рівень фізичної підготовленості був такий: біг 30 м – $5,8 \pm 0,04$ с; човниковий біг – $7,7 \pm 0,04$ с; стрибок у довжину з місця – $187 \pm 1,85$ см; стрибок у висоту з місця – $0,5 \pm 0,06$ см; кидок набивного м'яча – $3,22 \pm 0,01$ м; ручна динамометрія – $20,05 \pm 1,05$ (ліва рука), $20,15 \pm 1,29$ (права рука).

Рівень технічної підготовленості до експерименту контрольної групи був наступний: передачі м'яча двома руками через сітку – $8,8 \pm 0,18$ передач (зверху), $7,6 \pm 0,3$ передач (знизу); нападаючий удар – $3,5 \pm 0,25$; верхня пряма подача – $2,4 \pm 0,18$ (в зони 2, 3, 4), $2,9 \pm 0,18$ (в зони 1, 5, 6); комплексна вправа – $19,3 \pm 0,35$ с.

В експериментальній групі рівень технічної підготовленості був такий: передачі м'яча двома руками через сітку – $8,9 \pm 0,13$ передач (зверху), $7,8 \pm 0,31$ передач (знизу); нападаючий удар – $3,9 \pm 0,18$; верхня пряма подача – $2,6 \pm 0,18$ (в зони 2, 3, 4), $3,2 \pm 0,12$ (в зони 1, 5, 6); комплексна вправа – $20,1 \pm 0,18$ с.

Після проведення експериментальної частини дослідження ми провели повторне тестування, з метою визначення зрушень в показниках фізичної і технічної підготовленості дослідних груп.

Результати показують, що показники фізичної і технічної підготовленості в основному покращилися, як в експериментальній, так і в контрольній групах.

Проте в експериментальній групі показники покращились дещо краще.

Рівень фізичної підготовленості в контрольній групі став таким: біг 30 м – $5,71 \pm 0,04$ с; човниковий біг 3 x 10 – $7,92 \pm 0,06$ с; стрибок у довжину з місця – $185 \pm 1,72$ см; стрибок у висоту з місця – $0,49 \pm 0,01$ см; кидок набивного м'яча – $2,97 \pm 0,09$ м; ручна динамометрія – $20 \pm 1,1$ (ліва рука), $20 \pm 1,17$ (права рука).

В експериментальній групі рівень фізичної підготовленості став наступним: біг 30 м – $5,86 \pm 0,04$ с; човниковий біг 3 x 10 м – $9,41 \pm 0,04$ с; стрибок у довжину з місця – $191 \pm 1,97$ см; стрибок у висоту з місця – $0,52 \pm 0,01$ см; кидок набивного м'яча – $3,3 \pm 0,05$ м; ручна динамометрія – $19 \pm 1,35$ (ліва рука), $21,4 \pm 1,23$ (права рука).

Підвищилися також показники по рівню технічної підготовленості. В контрольній групі: передачі м'яча двома руками через сітку – $8,9 \pm 0,12$ передач (зверху), $7,8 \pm 0,25$ передач (знизу); нападаючий удар – $3,7 \pm 0,18$; верхня пряма подача м'яча – $3,4 \pm 0,25$ (в зони 2, 3, 4), $3,7 \pm 0,18$ (в зони 1, 5, 6); комплексна вправа – $17,5 \pm 0,68$ с.

Значно покращилися показники в експериментальній групі: передачі м'яча двома руками через сітку – $9,5 \pm 0,12$ передач (зверху), $8,1 \pm 0,18$ передач (знизу); нападаючий удар – $4,3 \pm 0,12$; верхня пряма подача м'яча – $3,6 \pm 0,12$ (в зони 2, 3, 4), $4,1 \pm 0,06$ (в зони 1, 5, 6); комплексна вправа – $18,1 \pm 0,8$ с.

Щодо технічної підготовленості, то значно покращилась техніка виконання передачі зверху – це основний прийом техніки, за допомогою якого волейболіст забезпечує процес організації атакуючих дій. Ми використовували вправи з різних вихідних положень гравця, передачі на точність, на різну відстань і з неоднаковою висотою польоту м'яча. Особливу увагу звертали на роботу кистей і пальців рук, бо від цієї роботи залежить точність передачі. Застосовували вправи для використання передачі м'яча у поєднанні з тактичними комбінаціями. Покращилась техніка нападаючого удару – ефективного засобу нападу. Для його розвитку ми використовували у нашій методиці багато вправ імітаційного характеру, використовували нападаючий удар з близьких та віддалених від сітки передач з поступовим ускладненням умов. Наприклад, кут розбігу відносно сітки збільшували до $45-50^\circ$, що допомагало ліквідувати довгий стрибок. Покращилась техніка подачі м'яча у зони 1, 5, 6. Звертали увагу на послідовність рухів при використанні учнями подачі. Використовували вправи із поєднанням подачі та прийому м'яча. Дещо гірше діти засвоювали передачі знизу та подачі у зони 2, 3, 4. Проте порівнюючи показники до та після експерименту останні були більшими.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волейбол. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. - Фізична культура 1-11 класів. - К.: Перун, 1998
2. Волейбол /сост. Ю.Д. Железняк - Програма для спортивних секцій КФК/ - М.: ФиС, 1962, - 42 с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена - Киев: Здоровье, 1984-35 с.
4. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здоровье, 1981-116с.
5. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. - М.: Просвещение, 1976. - 112 с.
6. Демчишин А.П. і др. Рухливі і спортивні в школі. - К.: Освіта, 1992. - 175 с.
7. Демчишин А.П. Волейбол - гра для всіх. - К.: Здоров'я, 1986. - 104 с.
8. Демчишин А.П., Мозола Р.С., Панишко Ю.Д. Підготовка юних волейболістів. - К.: Рад.школа, 1982. - 192 с.
9. Железняк Ю.Д. Юний волейболіст. - М.: ФиС, 1988. - 182 с.
10. Железняк Ю.Д., Слупський А.Н. Волейбол в школі. - М.: Просвещение, 1989, - 128 с.
11. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболіст. - М.: ФиС, 1979. - 232 с.
12. Кучинский А.А. Волейбол в школе. - Л.: Просвещение, 1989. - 152 с.
13. Фурманов А.Г. Волейбол в школе. - К.: Рад.школа, 1987. - 186 с.