

Висновки. Незважаючи на те, що фітбол було винайдено задовго до появи волейболу, сучасна його версія з'явилася вже після виникнення класичного волейболу, а тому фітбол відноситься до різновидів волейболу, а не навпаки.

Правила сучасного фітболу мають як спільні риси, так і відмінності в порівнянні з волейболом.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Коваленко Є.Є.

Науковий керівник – Посипайко А.О., викладач

Актуальність проблеми. У сучасних реаліях волейболу при тенденції зростання конкурентоспроможності команд роль психологічної підготовки стає пріоритетною для досягнення перемоги над суперником. Спостереження показують, що результат змагань з волейболу визначається в значній мірі психологічними факторами. Чим відповідальніше змагання, тим напруженіше спортивна боротьба і тим більше значення набуває психологічний стан спортсменів. В ході підготовки публікації використовувався метод дослідження - аналіз науково-методичної літератури, електронних ресурсів відповідно до проблематики роботи.

Волейбол - колективна гра, і успішність дій досягається колективними зусиллями всіх членів команди. Завдання і дії кожного спортсмена диктуються виконуваними ним функціями, але підпорядковані загальним завданням колективу. Специфіка певного виду спорту накладає відбиток на розвиток тих чи інших сторін психіки людини і його сприйняття: уваги, пам'яті, мислення, уяви, емоцій, морально-вольових якостей. Так, рішучість і сміливість, наприклад, автогонщика якісно відрізняються від рішучості і сміливості волейболіста. Отже, для того щоб визначити і уточнити коло завдань і їх зміст в психологічній підготовці волейболістів, необхідно вивчити психологічні особливості їх діяльності. Знання цих особливостей допоможе цілеспрямовано і планомірно виховувати ті психічні якості волейболістів, які необхідні для успішного виступу в змаганнях.

Відомо, що волейбол як спортивна гра характеризується великою емоційною насиченістю. Психологічні особливості діяльності волейболіста визначаються характером ігрових дій, об'єктивними особливостями змагальної боротьби. За допомогою апаратури, кінозйомки та інших об'єктивних методів реєстрації дій волейболістів фахівці зуміли охарактеризувати деякі тимчасові параметри ігрових дій. Так, швидкість польоту м'яча після нападаючого удару дорівнює 20-30 м / с, при подачах - 12-15 м / с, час передачі для нападаючого

удару (друга передача) дорівнює 1,10-1,40 сек, а прострільної передачі - 0,60-0,70 сек, час прийому подачі - 1,40-1,50 сек, прийом нападаючого удару - 0,35-0,45 сек. Блокування відбувається за 2,00-2,05 сек, причому в три етапи:

- 1) розпізнавання дій суперника і визначення зони, де необхідно ставити блок - 0,30-0,50 сек;
- 2) переміщення в зону блокування - 1,00-1,15 сек;
- 3) стрибок винесення рук над сіткою - 0,4-0,50 сек.

Основні рухові дії волейболістів - це швидкі переміщення, стрибки, кидки при прийомі м'яча. Виконання їх пов'язане з певним ризиком і вимагає від гравців сміливості і самовладання. Усі дії характеризуються мінливістю в процесі гри. На тренуваннях волейболістам доводиться опановувати цілу систему рухових навичок, які складаються з великої кількості прийомів захисту і нападу.

Складність ігрових дій полягає і в тому, що цей арсенал технічних прийомів доводиться застосовувати в різних поєднаннях і в умовах, що вимагають від гравця виняткової точності і диференційованості рухів, швидкого перемикання з одних форм рухів на інші, зовсім інші за ритмом, швидкістю і характером. Майже всі дії волейболістів відбуваються на основі зорового сприйняття. Уміння бачити розміщення і переміщення гравців на майданчику, безперервний рух м'яча, а також уміння швидко орієнтуватися в умовах, що склалися – найважливіші якості волейболістів, які висувають досить високі вимоги до обсягу поля зору гравців і точності їх окоміру. Тактичні дії в волейболі вкрай різноманітні. Тактичне мислення волейболіста має свої специфічні особливості. В процесі виконання того чи іншого технічного прийому воно було придбане в самій дія, невіддільне від нього і пов'язане не тільки з відшукування правильного тактичного ходу, але і з його реалізацією.

Висновок. Аналіз дій волейболістів показує, що у висококваліфікованих спортсменів ігрові навички настільки високо автоматизовані, що ті дії, які, здавалося б, повинні були будуватися за типом складної реакції, будуються по типу простої. Раптовість, блискавична швидкість та точність дій у волейболі викликають необхідність розвивати у гравців швидкість реакції, а також швидкість рухів, які пов'язані з високою швидкістю польоту м'яча.

СПОРТ ЯК АЛЬТЕРНАТИВА ШКІДЛИВИМ ЗВИЧКАМ

Жмурко Є.А.

Науковий керівник – Посипайко А.О., викладач

Актуальність проблеми. Проблема вживання алкоголю, тютюну та наркотиків дуже актуальна в наші дні. Зараз їх споживання