

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ШОРТ-ТРЕКОВИКІВ

Вікторія Червенко

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Сидорова Т.В.

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

***Анотація.** У роботі наведено значення рухливих ігор для розвитку фізичних якостей шорт-трековиків, наведено вимоги, яким повинні відповідати рухливі ігри, які використовуються в тренуваннях.*

***Ключові слова:** шорт-трек, рухливі ігри, фізична підготовка.*

Вступ. Шорт-трек став одним з популярних видів спорту у світі після введення його в програму зимових Олімпійських ігор. За останній час з'явилася велика кількість робіт, присвячених засобам та методам навчання техніці і тактиці шорт-треку, проте недостатньо уваги приділяється питанням підготовки юних шорт-трековиків на етапі початкового навчання.[4] В підготовці юних спортсменів велика роль рухливих ігор на льоду, оскільки з їх допомогою найефективніше розвиваються такі фізичні якості, як спритність, швидкість, швидко-силові якості, а також вирішуються не менш важливі завдання для шорт-трековика - вдосконалення координації рухів, розвиток тактичного мислення, навчання техніці та ін.

Мета та завдання дослідження: виявити найбільш ефективні з існуючих рухливих ігор на льоду для підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості у юних шорт-трековиків.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухливі ігри займають велике місце в змісті роботи з фізичного виховання. Елементи захоплюючої боротьби, обстановка змагання, яка швидко змінюється, завдання, які вимагають швидкого рішення по ходу гри, усе це сприяє вихованню, розвитку, самовладанню, рішучості, наполегливості, кмітливості, включаючи такі популярні серед дітей і підлітків різновиди фізичної діяльності, як біг, стрибки і метання.[5] Рухливі ігри виховують потрібні шорт-трековику фізичні якості: швидкість, спритність, силу. Гра повинна захоплювати дітей і підлітків, але при цьому треба зробити, щоб захоплення грою не переростало в нездоровий азарт. Треба звертати увагу на організованість, дисципліну, домагатися спокійного відношення до удач і невдач. Останнє особливо важливе для змагальної діяльності. Ігри відповідають і моральному вихованню. Пошана до суперника, почуття товариства, чесність в спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення - усі ці якості можуть успішно формуватися під впливом рухливих ігор. Особлива цінність рухливих ігор полягає в можливості одночасної дії на моторну і психічну сферу юних спортсменів.

Ігри і рухливі ігри на льоду, які використовуються в тренуванні юних шорт-трековиків повинні відповідати певним вимогам:

1. Заняття з іграми і ігровими вправами мають бути систематичні та планові з дотриманням гігієнічних умов.

2. Ігрові заняття бажано проводити на повітрі або в добре провітреному приміщенні.

3. Приступати до занять не раніше, чим через 0,5 години після прийому їжі і не пізніше, ніж 0,5 години до прийому їжі.

4. Одяг має бути легким.

5. Стежити, щоб діти не перевтомлювалися.

6. Особливу увагу приділяти підбору різноманітних і цікавих для дітей ігор.

7. Простота рухів при тренуванні фізичних якостей таких як: швидкість, сила, спритність і координація рухів.

8. Ігри повинні носити характер змагання, щоб підвищувати емоційний настрій тренування.

9. Ігри, які підбираються для тренування юних шорт-трековиків повинні відбивати специфіку шорт-треку.

У шорт-треку, оскільки він зачіпає майже усі м'язи тіла, застосовується велика кількість інших видів спорту: веслування, велоспорт, легка атлетика, спортивна гімнастика, лижний спорт, спортивні ігри.[2]

Особливо прийнятна гра у футбол, яка є найулюбленішою для дітей. Вона розвиває усі потрібні якості для шорт-трековиків. Можна застосовувати також такі ігри як баскетбол, волейбол, теніс, гандбол. Ці ігри застосовуються не лише для активного відпочинку в тренуваннях, але і мають лікувальне значення. Як відомо, при пересуванні на ковзанах спина майже увесь час знаходиться в напівзігнутому положенні, плечі опущені, що може сформувати неправильну поставу, вигини в хребті, а спортивні ігри - найбільш ефективний засіб для відновлення постави, а також для розвитку необхідних фізичних якостей.[2]

Футбол - гра, яка розвиває швидкісні якості, координаційні здібності, спритність.

Баскетбол - розвиває швидкість, координацію рухів, спритність, швидкість реакції.

Водне поло - розвиває також всі вище перелічені якості, а також силову витривалість.

Хокей - зимовий вид спорту, який розвиває координацію рухів і швидкісно-силові якості.

Висновки.

1. Рухливі ігри на льоду є одним з найважливіших методів при проведенні занять з юними шорт-трековиками на етапі початкової підготовки.

2. Застосування рухливих ігор на льоду ефективно позначається на розвитку рухових якостей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Дослідити ефективність застосування рухливих ігор на льоду у фізичній та технічній підготовці юних шорт-трековиків.

Список використаної літератури:

1. Кугаєвський С., Блещунова К. Пріоритетні напрямки удосконалення тренувального процесу українських шорт-трековиків високої кваліфікації у макроциклах підготовки. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2010. №4. С. 20-25.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с
3. Кугаєвський С. О. Удосконалення тренувального процесу шорт-трековиків високої кваліфікації у макроциклах підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. ХДАФК. 2010. 20 с.
4. Покровський Д. Динаміка показників фізичної підготовленості юних шорт-трековиків з використанням швидкісно-силових програм і комплексів стрибкових вправ на етапі початкової підготовки. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків: ХДАФК, 2021. № 7. С. 118-121.
5. Підкопай Д. О. Використання рухливих ігор на льоду з симетричними і асиметричними траєкторіями руху в підготовці юних шорт-трековиків. *Physical Education Theory and Methodology*. 2007. № 2, С. 36-38.

ОЦІНКА ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вікторія Шуляк

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна

Анотація. З метою оцінки швидкісних здібностей волейболісток 15-16 років розроблено оціночні шкали. Виявлено середній рівень розвитку швидкісних здібностей у юних спортсменок.

Ключові слова: волейбол, швидкісні здібності, оціночні шкали, показники, оцінки, юні волейболістки.

Вступ. У фізичній підготовці юних волейболістів важливе місце займають швидкісні здібності. Під швидкістю розуміється здатність спортсмена здійснювати рухові дії за мінімальний відрізок часу [2]. Науковці (В. С. Келлер, В. М. Платонов, 1993; В. М. Платонов, М. М. Булатова, 1995; Л. П. Матвєєв, 1999; Б. М. Шиян, 2003 та ін.) виділяють елементарні та комплексні прояви швидкісних здібностей. Швидкісні здібності волейболістів проявляються у швидкості реакції, швидкості виконання технічних прийомів, швидкості переміщення та переключення у діях. Виконання технічних прийомів вимагає оптимального рівня розвитку всіх проявів швидкісних здібностей [2; 3; 4].

Мета дослідження - оцінити рівень розвитку швидкісних здібностей волейболісток 15-16 років на етапі попередньої базової підготовки.