

здібність до диференціювання просторових, силових і тимчасових параметрів рухів та ін.

Достатня фізична підготовленість, яка визначається рівнем розвитку основних фізичних якостей, є основою високої працездатності у всіх видах навчальної, трудової і спортивної діяльності.

Під час навчання у ВНЗ основним видом діяльності студентів стає розумова праця, яка потребує постійної концентрації уваги, довготривалого утримання тіла в одноманітному положенні та розвитку необхідних для цього вольових зусиль. Це у свою чергу вимагає досить високого розвитку витривалості та силових якостей відповідних м'язових груп.

Розглянуто розвиток рухових здібностей, їх залежність від спадкових чинників та чинників навколишнього середовища, а також їх тренування; критерії і методи їх оцінювання (вимірювання); розвиток різних рухових здібностей залежно від віку, статі, індивідуальних особливостей, цілеспрямованих дій.

В.А. Горчанюк

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Сучасний волейбол характеризується високою рухливою активністю спортсменів. Ефективне виконання стрибкових ігрових дій, технічних прийомів і більшості тактичних комбінацій протягом однієї гри або кількох ігрових діб ґрунтується на високому рівні розвитку фізичних якостей.

У волейболі фізичні якості умовно поділяються на загальні і спеціальні. Загальні – сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість – значною мірою визначають усебічність фізичного розвитку і здоров'я спортсменів.

На основі достатнього розвитку вищеперелічених фізичних якостей розвиваються спеціальні фізичні якості, що необхідні для гри у волейбол: «вибухова» сила, швидкість переміщення, стрибучість, швидкісна, стрибкова та ігрова витривалість, акробатична та стрибкова спритність.

Розвиток і удосконалення рухових якостей здійснюються шляхом багаторазового виконання фізичних вправ за допомогою різних методів. Залежно від кількості повторених вправ, їх чергування, інтервалів відпочинку між діями та від ступеня інтенсивності і тривалості роботи, яку виконують ті, хто займається, розрізняють такі методи розвитку рухових якостей: рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, змагальний, ігровий, коловий.

Застосування змінного методу на організм того, хто займається, впливає по-різному, тому що в результаті змінної роботи вдосконалюються різні механізми енергозабезпечення (аеробний і анаеробний), що сприяє підвищенню рівня як загальної, так і спеціальної (швидкісної) витривалості. Різновидом змінного методу є марш-кидок, «фартлек» (гра швидкостей) та ін.