

МАТЕРИАЛИ
ХІІІ МЕЖДУНАРОДНА НАУЧНА ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦИЯ

«КЛЮЧОВИ ВЪПРОСИ В
СЪВРЕМЕННАТА НАУКА - 2017»

15 - 22 април 2017 г.

Volume 8
Философия
Филологическите науки
Физическата култура и спорта

София
«Бял ГРАД-БГ» ООД
2017

То публикува «Бял ГРАД-БГ» ООД , Република България, гр.София,
район «Триадица» , бул. «Витоша» №4, ет.5

Материали за
XIII международна научна практична конференция
«Ключови въпроси в съвременната наука - 2017», Volume 8 : Физическата
култура и спорта . Филологическите науки . Философия . София .«Бял
ГРАД-БГ» -87 с.

Редактор: Милко Тодоров Петков
Мениджър: Надя Атанасова Александрова
Технически работник: Татяна Стефанова Тодорова

**Материали за XIII международна научна практична конференция,
«Ключови въпроси в съвременната наука - 2017», 15 - 22 април 2017
г. на Физическата култура и спорта . Филологическите науки .
Философия .**

За ученици, работници на проучвания.

Цена 10 BGLV

ISBN 978-966-8736-05-6

© Колектив на автори , 2017
© «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2017

ФИЗИЧЕСКАТА КУЛТУРА И СПОРТА

Физическа култура и спорт: проблеми, изследвания, оферти

Томашевський Д.В.

НТУУ КІП Україна

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ З ОСОБАМИ СТАРШОГО ТА ПОХИЛОГО ВІКУ

Розглядаються проблеми : методик проведення занять з особами старшого та похилого віку

Ключові слова: фізичні вправи, спортивні ігри, волейбол, технічні дії, тактичні дії, функціональний стан.

The problems, methods of conducting classes with older persons and elderly

Keywords: exercise, sports, volleyball, technical performance, tactical action functional state.

Die Probleme, Methoden der Durchführung von Klassen mit älteren Personen und ältere Menschen

Stichwort: Bewegung, Sport, Volleyball, technische Leistungsfähigkeit, taktische Action Funktionszustand.

Для успішного вирішення завдань навчально-тренувального процесу, важливе значення має вибір методів тренування, який визначається педагогічними завданнями змістом навчального матеріалу, умовами проведення занять, станом і підготовленістю тих хто займається волейболом.

Медицина статистика останніх десятиліть з певною сталістю , реєструє збільшення числа серцево - судинних захворювань та інших недуг , пов'язаних з малорухливим способом життя сучасної людини . Обмеження рухів людини породило і нову серйозну хворобу - гіпокінезію (гіпокінезія- стан

недостатньої рухової активності організму з обмеженням темпу і обсягу рухів. Гіпокінезія можлива на тлі неврологічних і психічних розладів , наприклад , паркінсонізму та інших екстрапірамідних синдромів , депресивному , кататоническом і

2

апатичний ступор Також гіпокінезія може бути викликана сидячою роботою і малорухливим способом життя) .

Безперервно зростаючий потік можливої інформації і необхідність її переробки, комфортні умови побуту - все це веде до малої рухливості. Відповідно лікарі і вчені все більше настійно рекомендують заняття фізичною культурою і спортом для зміцнення здоров'я, особливо людям старшого та похилого віку. При парках культури і відпочинку, санаторіях, туристичних базах, готелях відпочинку створюються групи здоров'я і особливою популярністю у охочих зміцнити здоров'я в старшому і похилому віці користується волейбол. Як же впливають волейболу на організм? При грі в волейбол на порівняно невеликому майданчику (9x18) зосереджені 12 осіб, так, що на кожного припадає 13,5 м.кв., майже в три рази менше ніж в баскетболі 38,5 м.кв. , і в сімнадцять разів менше ніж у футболі 227,2 м.кв. Нескладна тактика гри і відсутність безпосередньої боротьби за м'яч із суперником роблять гру в волейбол загальнодоступною. Навантаження , що впливають на організм людей що займаються, досить помірні. Найбільш фізично важки вправи - біг , використовується в малих дозах . Інтенсивність основних рухів у волейболі (ударів по м'ячу , ривків на 2- 6 метрів , кидків м'яча і стрибки) залежить від темпу гри , який може коливатися в широких межах. Наприклад він дуже низького у новачків і дуже високого у майстрів. Гра волейбол сприяє розвитку м'язового апарату, допомагає виробити такі важливі життєво необхідні фізичні якості як швидкість реакції, спритність, витривалість, зміцнити дихальну серцево-судинну і м'язову системи, знижує розумову втому . Виконані в стрибку ігрові прийоми - наприклад передачі м'яча і блокування є хорошим коригуючим засобом. Волейбол робить позитивний вплив на організм не перевантажуючи основні системи і органи. Волейбол привчає займаються до колективних дій вміню підпорядковувати свої особисті інтереси інтересам команди бути дисциплінованим, надавати допомогу партнеру.

За єдиної думки медиків, фахівців з фізичної культури і спорту лікувально-оздоровчі можливості волейболу величезні. Гру в волейбол при (

періодичному лікарському контролі) можна рекомендувати як доповнення до медичних методів лікування навіть хворим старшого віку страждають серцево-судинними захворюваннями атеросклерозом і гіпертонічною хворобою (в першій стадії розвитку) . Дозування ігровий навантаження за тривалістю і інтенсивності занять повинна бути строго регламентована лікарем з урахуванням віку клінічних проявів захворювання та індивідуальних особливостей організму хворого. За умови правильної методики тренування коли навантаження поступово підвищується у займаються волейболом знижується серцевий ритм знижується артеріальний тиск і частота дихання в стані спокою. Люди старшого і похилого віку отримують в процесі гри відмінну фізичну розрядку активно і емоційно відпочивають. Зрозуміло ніж старше гравець тим більше пересторог він повинен дотримуватися. Літнім слід уникати займатися і грати у погану погоду . Протягом 15-20 хвилин розминки перед початком основної частини тренувального заняття або гри в волейбол

навантаження повинні збільшуватися поступово. Нехтування розминкою (в старшому літньому віці особливо) може привести до перенапруження опорно рухового апарату і як наслідок - мікротравми.

У розминку включають бігові вправи на невеликі відстані, стрибки, вправи для м'язів рук, тулуба , ніг , кидки м'ячів. Потім переходять до спеціальних вправ з м'ячем. Розглянемо зразкові особливості в підборі вправ для вивчення і вдосконалення прийомів гри в тактичних взаємодій.

При навчанні та вдосконаленні подач

рекомендується підбирати такі вправи, які мають велику амплітуду рухів, при виконанні замаху і ударного руху, що б уникнути надмірно різких рухів (що в літньому віці може призвести до травми). Легшим і допустимим способом виконання подач є нижня пряма і бокова подача. При підборі вправ, що підводять слід приділяти увагу таким вправам як подача м'яча в стінку подача

м'яча в партнера стоячи парами на відстані 5 ,6 м 8, 10, 12 ,14, 14, 16 включаючи подачу через сітку і подачу з міста подачі.

При навчанні та вдосконаленні передачі зверху і знизу двома руками рекомендується застосовувати передачу м'яча у тренувальній стінки, якщо вона є в наявності починаючи з відстані 2,3 метри від стінки з плавними рухами ніг тулуба і рук. Потім виконується передача м'яча між партнерами стоячи в парах на невеликій відстані (4, 5 метрів 6, 7 метрів) стоячи в опорі, на місці і з невеликими переміщеннями (назад, вперед в сторони).

Емоційніші вправи в передачі м'яча в невеликих групах (в трійках четвірках п'ятірках) з незначними переміщеннями. Для відпочинку займаються рекомендується застосовувати паузи в яких можна пояснити помилки при виконанні передач м'яча і методику їх виправлення. При навчанні передачі м'яча знизу, слід звернути увагу на вивчення передачі м'яча однією рукою (особливо тих м'ячів які не долітають до гравця) . При обмеженою рухливості осіб старшого та похилого віку успішне застосування цього прийому гри дасть позитивний ефект. Часто в ігрових ситуаціях особи старшого віку застосовують

передачі в порожні місця майданчика. Потрібно включати в заняття, спеціальні тренувальні вправи для навчання передачі двома руками м'яча на вразливі місця майданчика.

При навчанні та вдосконаленні нападаючим ударам

рекомендується застосовувати підбивають вправи для навчання ударних рухів (вправи біля стінки або стоячи парами з ударами по м'ячу в підлогу або в напрямку партнера на різних відстанях) вправи для навчання розбігу і стрибка для виконання нападаючого удару При навчанні нападаючому удару безпосередньо на сітці рекомендується виконувати нападаючі удари на зниженій сітці і з передач м'яча які будуть виконуватися не ближче 0,5 або 1 метр від сітки Для більш низькорослих займаються більш зручна буде передача м'яча віддалена від сітки до 1,5 метра При навчанні нападаючим ударам осіб старшого та похилого віку рекомендується звертати увагу на виконання ударів

не так на силу що може привести до травми а на техніку виконання в уразливі місця майданчика (між гравцями обманні удари)

При навчанні блокування

рекомендується проводити навчання індивідуальним блокування яке дозволяє переміщатися в своїй зоні швидше на незначні відстані При груповому блокуванні (яке вимагає великої узгодженості дій партнерів рухливості хорошої координації рухів) можуть бути травми у блокуючих Це не виключає навчання групового блокування регулярно займаються в секціях в колективах фізкультури волейболістів добре підготовлених в технічному відношенні

Навчання індивідуальному групового блокування рекомендується починати з вправ, що підводять з переміщенням у сітки і імітацією блокування блокування нерухомих м'ячів блокування стоячи на підставках і безпосередньо блокування нападаючих ударів в різних зонах майданчика

При навчанні прийому м'яча з подач і нападаючих ударів

рекомендується навчати передачі м'яча знизу і зверху двома руками (одією рукою) Для цього застосовується приблизно ті ж вправи що при вивченні передачі м'яча але додатково виконуються передачі м'яча і після нападаючих ударів і ударів типу подачі

При вивченні тактичних взаємодій в нападі

осіб старшого віку рекомендується розучувати систему організації нападаючих дій через зв'язуючого - гравця передньої лінії (найкраще зони 3). При більш високому рівні підготовки займаються не виключається можливість розучування і вдосконалення взаємодії при грі зв'язуючого гравця задньої лінії

При вивченні тактичних взаємодій в захисті

осіб старшого та похилого віку рекомендується розучувати дві системи гри в захисті страхує гравцем задньої лінії 6 зони і гри в захисті страхує гравцями задньої лінії 1, 5 зони.

Страховка гравцем задньої лінії 6 зони більш раціональна для осіб старшого та похилого віку, так як при нападаючих діях гравці старшого віку дуже часто застосовують обманні удари і передачі м'яча.

Навчально- тренувальні заняття зазвичай закінчуються навчальними іграми. У двосторонніх іграх необхідно стримати азарт займаючихся, намагатися, щоб займаючісся не прагнули виконати особливо важкі елементи гри (наприклад прийом м'яча з падінням на груди, різкі ривки за м'ячем і т.д.). При появі больових відчуттів, або судом навіть слабких болів у грудях, почуття нездужання- гру слід такому гравцеві припинити і звернутися до лікаря,

Надмірне перевантаження може привести до небажаних наслідків. Тим хто грає в окулярах можна порекомендувати для безпеки зміцнювати їх на потилиці за допомогою гумки. Бажано щоб окуляри мали гнучку оправу. Після занять необхідно привести організм в більш спокійний стан, пройтися по майданчику відновити дихання, прийняти душ.

Заняття повинні проводитися регулярно, не повинно бути інтервалу між заняттями більше 3 днів. В іншому випадку тренувальні заняття не дають бажаного результату. При проведенні навчально - тренувального заняття з особами старшого та похилого віку, для створення найбільш сприятливих умов, для вивчення прийомів гри і тактичних взаємодій, рекомендується будувати заняття дотримуючись 4 етапів навчання:

етап загальне ознайомлення з прийомами гри.

На даному етапі має велике значення чіткий показ і супровід ретельного пояснення що створює правильне і точне уявлення про досліджуваному прийомі або дії. Це тим більш необхідно в зв'язку з тим що особи старшого та похилого віку страждають на слух зір і у деяких утруднено уявлення про рух. На цьому етапі навчання видається можливість займаються випробувати виконання прийому гри або тактичного взаємодії для отримання рухових відчуттів. Методи застосовувані на даному етапі навчання наочний і словесний

2- етап вивчення прийому гри в спрощених спеціально створених умовах. На даному етапі головним завданням стоїть правильне оволодіння структурою прийому або тактичного дії. Прийом або дію вивчають ізольовано від гри за допомогою спеціально організованих доступних вправ де на виконання прийомів впливає найменшу кількість перешкод, що сприяє концентрації

уваги. Слід строго дотримуватися принципу індивідуалізації і враховувати, що в осіб похилого віку знижені функціональні можливості ряду систем і органів у порівнянні з молодими спортсменами. Дозування вправ повинна бути менше, навантаження і інтенсивність нижче. Для збільшень інтервалів відпочинку при виконанні вправ прийомів гри або тактичних дій користуватися поясненням типових помилок, поясненням методики їх виправлення. Відновлення втрачених та формування нових навичок і умінь а також весь процес навчання в осіб старшого віку займає значно більше часу чим у молодих. Вони не рідко забувають вправи і прийоми гри розучені на попередніх заняттях. Розучування кожної вправи прийому гри або тактичного взаємодії має займати приблизно від 3 до 5 хвилин при засвоюваності 90%. Ці ж вправи у осіб старшого та похилого віку розучуються від 7 до 8 хвилин при виконанні на задовільно 60%.

В інтервалах відпочинку застосовується ходьба, заспокійлива, пояснення помилок. На цьому етапі навчання застосовуються методи цілісного і розчленованого навчання.

3- етап вдосконалення прийому гри в ускладненій обстановці. На цьому етапі змінюється обстановка в якій виконуються вправи або прийоми гри так що б наблизити їх до ігрових умов вивчають різні варіанти виконання цих вправ в поєднанні їх з іншими вправами і вчать виконувати вправи в умовах протидії.

На цьому етапі в основному використовуються методи

-повторний так як тільки багаторазове повторення особливо у осіб старшого та похилого віку сприяє поступовому закріпленню навичок і знань;

-ігровий;

-сопряжений дозволяє вирішувати завдання вдосконалення і техніки та розвитку спеціальних фізичних якостей а так же технічної підготовки і формування тактичних умінь;

-змагальний.

4- етап це закріплення вправи прийому гри або дії безпосередньо в грі.

На цьому етапі навчання займається має можливість закріпити і проявити набуті навички та вміння під раптово мінливої ігрової обстановці в умовах протидії а також вдосконалення своєї індивідуальної здатності виконання прийомів гри і вільно застосовувати його в грі.

На цьому етапі навчання застосовується метод наочності аналіз виконання прийомів гри і технічних дій за допомогою відеозйомки

- інтервальний;

- ігровий;

- змагальний.

Навчальна гра і змагання рекомендується проводити з особами старшого похилого віку з 3 партій застосовується система розіграшу з вибуванням і комбінована а так само за спрощеними правилами Календар ігор складається так що б після кожного ігрового дня був 1 - 2 дні відпочинку.

Література:

1. А.В.Беляев, М.В.Савин Волейбол учебник Москва"Физкультура и Спорт" 2006г.
2. Ю.Д.Железняк, А.В.Ивойлов Москва "Физкультура и Спорт" 1991г.
3. Ю.Н.Клещев, А.Г.Айриянц Москва "Физкультура и Спорт" 1985г.
4. Физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста под редакцией И.Т. Осина "Физкультура и Спорт" 1968г.