

выносливости бегунов на средние дистанции, характеризую потенциал спортсмена и его предрасположенность к работе с определенным типом энергообеспечения, позволяют говорить о структурировании тренировочных воздействий. Несмотря на то, что для оценки функционального обеспечения специальной работоспособности необходимо использовать более широкий комплекс показателей, оценка которых позволит оценить специфические характеристики специальной выносливости и сформировать на этой основе специализированную направленность физической подготовки бегунов на средние дистанции, приведенные показатели могут использоваться как ориентир для оптимизации и структурирования тренировочных воздействий. Необходимым условием для реализации такого подхода является оценка структуры соревновательной деятельности соответственно квалификации спортсменов и выделение системообразующих структурных компонентов, которые имеют выраженные различия по показателям специальной работоспособности и функциональному обеспечению частей соревновательной дистанции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дьяченко А.Ю. Специальная подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, направленная на увеличение скорости развертывания реакции аэробного энергообеспечения работы: Дис... канд. пед. наук / А.Ю. Дьяченко. – К., 1991. – 156 с.
2. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 238 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [учебник для завершающего уровня высшего физического образования] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 324 с.
4. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В.С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В.Е. Виноградов. – К.: Науковий світ, 2007. – 351 с.
5. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: [научно – практическое руководство/ под ред. МакДугал Д.Д., Говард Э.У., Говард Д.Г.]. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.
6. Duffield R. Energy system contribution in track running / R. Duffield, B. Dawson IAAF New Studies in Athletics № 3, – 2003.
7. Melbo J. Is the maximal accumulated oxygen deficit on adequate measure of the anaerobic capacity? / Melbo J. Can. J. Appl. Physiol. – 1996. – N 21. – P. 370-383.

Хачикян С.С.

Національний технічний університет України "КПІ"

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ СПРИЙМАНЬ У БОКСІ

У статті розглядається методика розвитку спеціалізованих сприймань у боксі. Це стосується розвитку відчуття дистанції, розвитку вміння орієнтуватися у рингу, розвитку відчуття положення тіла, розвитку відчуття свободи руху, розвитку відчуття удару, розвитку відчуття часу, розвитку уваги боксера, розвитку мислення, розвитку швидкості реакції боксера. Розвиток вище перелічених сприймань сприяє психологічній підготовці боксерів до змагань.

Ключові слова: боксер, сприймання, відчуття дистанції, вміння орієнтуватися у рингу, положення тіла, свобода руху, мислення, швидкість реакції.

Хачикян С.С. Развитие специальных восприятий в боксе. В статье рассматривается методика развития специализированных восприятий в боксе. Это касается развития ощущения дистанции, развития умения ориентироваться в ринге, развития ощущения положения тела, развития ощущения свободы движения, развития ощущения удара, развития ощущения времени, развития внимания боксера, развития мышления, развития скорости реакции боксера. Развитие выше перечисленных восприятий способствует психологической подготовке боксеров к соревнованиям.

Ключевые слова: боксер, восприятие, ощущение дистанции, умения ориентироваться в ринге, положение тела, свобода движения, мышления, скорость реакции.

Khachikian S.S. Development of the special perceptions in boxing. In the article methodology of development of the specialized perceptions is examined in boxing. It touches development of feeling of distance, development of ability to be oriented in a ring, development of feeling of position of body, development of feeling of freedom of motion, development of feeling of blow, development of feeling of time, development of attention of boxer, development of thinking, speeding up of reaction of boxer. Development of the above enumerated perceptions promotes psychological preparation of boxers to the competitions.

Key words: boxer, perception, feeling of distance, abilities to be oriented in a ring, position of body, freedom of motion, thinking, speed of reaction.

Виклад матеріалу. Успіх оволодіння технікою і тактикою в цілому залежить від рівня розвитку спеціалізованих сприймань (відчуття дистанції, орієнтування у рингу, відчуття положення тіла та свободи рухів, відчуття удару, відчуття часу), представлень, уваги, мислення, рухової пам'яті та швидкості реакції боксера. Психічні процеси розвиваються в ході тренування під впливом спеціальних педагогічних впливів тренера. Розвиток спеціалізованих сприймань вимагає дуже важкої, кропіткої праці перед дзеркалом, у бою з тінню, у вправах на снарядах, з партнером. В процесі цієї роботи використовуються різні допоміжні засоби для розвитку сприймань (м'ячі, камені, еспандери, надуті камери, стійки та ін.), а також прилади, які дозволяють отримати інформацію про особливості виконуваних рухів.

1.Розвиток відчуття дистанції

Боксер повинен розподіляти дальню, середню та ближню дистанцію. Окрім того, він повинен знати, що є ще ударні і захисні дистанції (Ю.К. Нікіфоров) і що для боксерів з різним зростом і довжиною рук ці дистанції значно відрізняються одна від одної. Для розвитку відчуття ударної дистанції боксери спочатку вимірюють її, витягнувши руки вперед (із кроком чи без кроку вперед) чи торкаючись у різних положеннях. Партнери стають на дальній або середній дистанціях, і один з них починає змінювати дистанцію (спочатку рухаючись назад-вперед, а після цього і в сторони), а інший намагається відновити її. Пізніше партнери змінюють дистанцію почергово, а після цього кожен реагує на зміну дистанції партнера, намагаючись її зараз же відновити. Проводячи бій із тінню, боксер повинен наносити удари намагаючись нападати у точки, де ніби-то знаходиться суперник. Для удосконалення відчуття дистанції використовуються також спеціальне знаряддя та лапи. В наш час є прибори, які можуть перевіряти рівень розвитку відчуття дистанції при ударах та захисних діях.

2. Розвиток вміння орієнтуватися на рингу

Коли боксер проводить бій, він маневрує, атакує, контратакує суперника і захищаючись від його ударів, повинен кожну мить відчувати своє положення на ринзі відносно його кутів, канатів, місцезнаходження судді, в той же час не відволікаючись від дій суперника. Для вміння орієнтуватися на рингу партнерам дається завдання в умовних боях проводити бойові дії біля кутів та канатів і частіше робити виходи звідти. Чи, наприклад, таке завдання: уважно слідкувати за партнером, загнати його у кут, чи притиснути до канатів рингу, а партнер – не допускати цього і триматися на середині рингу.

Найбільшу ж користь для розвитку вміння орієнтуватися на ринзі приносить справжній бій.

3. Розвиток відчуття положення тіла

Для того, щоб знайти потрібні вихідні положення для миттєвої атаки чи контратаки, які приймаються під час маневрування та після захисних боїв, боксеру необхідно вміти контролювати положення свого тіла з допомогою мускульно-рухових відчуттів. Для розвитку відчуття положення тіла боксер, який знаходиться у бойовій стійці спочатку переносить вагу тіла, стоячи на місці, вперед-назад, наліво-направо, а після цього у різних напрямках, з невеликими кроками. Боксер повинен відчувати відхилення тулуба від звичайного положення у стійці і увесь час змінювати амплітуду його рухів при переміщенні.

4. Розвиток відчуття свободи рухів

Відчуття свободи рухів будується в результаті оволодіння боксером координацією рухів, оптимальним чередуванням розслаблення і напруження м'язів. Навчатися вмінню розслаблятися можна з допомогою різних загально розвиваючих та спеціально-підготовчих вправ боксера, до яких відносяться рухи рук у плечових суглобах, за рахунок різних поворотів тулуба, почергове розслаблення м'язів усього тулуба (К.В. Градополов, 1956). Для того, щоб навчитися розслаблятися боксер повинен наносити удари не напружуючись. Ще для розвитку відчуття свободи рухів корисно робити вправи перед дзеркалом і щоб під час цих вправ грала легка весела музика.

5. Розвиток відчуття удару ("відчуття кулака")

Відчуття удару зв'язане із складним сприйняттям швидкості та різкості руху у кінцевій фазі удару. Для розвитку відчуття удару спеціально використовуються вправи з нанесенням ударів по рукавичках, лапах, мішках, грушах, вправи з партнером для розучування ударів і захисту від них. Боксер, який наносить удари, повинен відчувати їх різність, швидкість, силу, положення руки, повороти тулуба, положення ніг. Удари треба бити з різною швидкістю, силою, з різних вихідних положень. Дуже ефективні для розвитку відчуття удару вправи з лапами. Під час виконання цих вправ тренер може регулювати удар, його силу, швидкість тощо. Користь приносять і спеціальні ударні динамометри, з допомогою яких боксер отримує об'єктивну інформацію про силу удару.

6. Розвиток відчуття часу

Відчуття часу дає боксеріві оцінити довжину раунду, хвилинного відпочинку та мікро інтервалів часу, коли наносять удари і виконуються захисні дії. Для розвитку відчуття довжини раундів та перерви між ними тренер називає ці часові проміжки. Частіше усього на практиці боксерам надається такий варіант: робити вправи по 3хв., 2хв., 1,5хв., 1хв, а проміжки між раундами становлять 1 чи 0,5хв. Нерідко тренери через якийсь проміжок часу кажуть, скільки часу залишилось до закінчення раунду, і тим самим вводять "часові орієнтири", котрі необхідні для розвитку відчуття довжини раунду. Тренер може запропонувати боксерам, які виконують завдання в умовних боях, самим відмічати відрізки часу, коли йде бій (1хв., 2хв., 2,5хв), наприклад, піднімаючи руку чи називаючи час, котрий пройшов з початку раунду. Для розвитку відчуття часу на заняттях повинні бути прибори, котрі фіксують час реакції і рухів рук з вихідного положення до цілі. Ці прибори зразу дають інформацію про час швидкісних дій спортсмена і дозволяють контролювати і управляти ними.

Суб'єктивно мікроінтервали часу усвідомлюються і відносно точно оцінюються при зрівнянні швидкісних дій різних партнерів, часу своїх рухів та реакції (у процесі нанесення чи після закінчення атакуючих, зустрічних, відповідних ударів, вдалих чи невдалих захистів від них).

7. Розвиток уваги боксера

Увага боксера, як направленість і зібраність його психічної діяльності, може бути покращено у ході тренувальних занять. Ряд прийомів покращення уваги у боксерів різної кваліфікації був експериментально перевірений А. Хамідом. Декотрі з них приведені тут. Під час занять направленість сприйняття, представлень, мислення спортсмена швидко змінюється в зв'язку зі швидкою зміною вправ, завдання тренера. Тому розвиток уваги і його конкретних повинно бути зв'язано з конкретними групами вправ, котрі застосовуються на уроці. Однак спочатку треба добитися того, щоб поняття увага – в науковому понятті цього слова – було осмислено (як і зміст інших психічних процесів) спортсменами. Багато спортсменів-асів, великих майстрів рингу були дуже уважними у боях, на тренуванні. Це такі майстри шкіряної рукавички, як видатні боксери СРСР довоєнного і післявоєнного часу В. Михайлов, М. Корольов, С. Щербakov, В. Енгіборян, Т. Шатков, О. Ягубкін та супербоксери сучасності О.Де ла Хойя, брати Клички, Е. Хопфілд, Ф. Мейезер, А. Фрейтас та інші. Під час тренувань – умовних та вільних боїв – вони багато працювали над розвитком уважності. Треба відмітити, що увага – необхідна умова дій, виконуваних по типу реакції, тобто миттєва відповідь на з'явлення подразників. Без зосередження чи розподілу уваги на положеннях і діях суперника не можна швидко реагувати своїми діями і рухами. Тому всі вправи для розвитку швидкості реакції будуть одночасно і вправами для покращення властивостей уваги боксера, так як дозволяють розподіляти увагу на двох, практично одночасних моментах: появи подразника (удару суперника) і початку своєї відповідної дії. Однак нерідко

увага розподіляється тільки на сприйнятті своїх дій (особливо у спеціально-підготовчих діях) чи тільки на діях тренера і других боксерів, виконуючи контрольну функцію. Тому не всі вправи для покращення уваги сприяють розвитку швидкості реакції.

Найважливіша властивість уваги, без якої не може успішно виконуватися ні одна більш чи менш складна робота – це інтенсивність, яка характеризує напругу уваги, ступінь направленості його на якихось діях (наприклад, на різних рухах, зусиллях, темпі виконання вправ, рухах партнера і т.д.). Чим більше ми зосереджуємо увагу на об'єкті, тим більше її стійкість. Для того, щоб боксер міг з достатньою інтенсивністю зосереджувати увагу на всіх своїх діях під час тренування, він повинен відпрацювати в собі вміння концентрувати своє сприйняття і мислення на виконуваних вправах. Перед кожним заняттям необхідно нагадувати спортсменам про необхідність уваги до всіх вправ, вмінню відволікатися від усього що заважає їх виконанню. Перед початком підготовчої частини тренування корисно дати декілька завдань для настроювання уваги спортсменів на виконання вправ. Наприклад, тренер стає у бойову стійку і на його різні сигнали виконують різні вправи: на хлопок у долоні – прямий лівою з кроком уперед, на два хлопки – прямий лівою з кроком назад, і т.д. Мобілізує увагу і така вправа: тренер, котрий стоїть перед строєм, показує боксерам переміщення, удари і захисні дії, а вони повинні копіювати його. Але одним з найновіших методів розвитку уваги є так зване “тренування для очей”. Таке тренування з успіхом використовували кубинські боксери. І протягом багатьох років були лідерами світового боксу. Пізніше цю методику почали використовувати збірна команда Росії з боксу.

Тренування складається з кількох вправ. Воно починається з колових обертів очей в обидва боки по черзі. У процесі обертів очей боксер повинен намагатися розрізнати певні предмети – зробити це буває нелегко, так як спортсмену потрібно докласти багато зусиль, налаштуватися та зосереджуватися перед вправою. Наступна вправа – рухи очей “у зовнішній бік” і “у внутрішній”. Спортсмен повинен спочатку подивитись двома очима в різні боки, потім – двома очима в бік носа (косий зір). Далі необхідно вибрати місце на стіні та повністю зосередити на ній увагу. Потім треба постаратися одночасно роздивитись якомога більше предметів, які знаходяться в кімнаті. Далі виконуються рухи очей “вниз-вгору”, увага зосереджується спочатку на підлозі, потім на стелі. Потім спортсмен повинен побачити предмет, який знаходиться якнайдалі.

Наступна фаза – очі закриті та розслаблені. Ця вправа повторюється декілька разів. Систематичне виконання спеціальних вправ для очей сприятливо діють на вдосконалення спеціальної підготовленості боксера і є дійовим засобом укріплення м'язів очей, а також профілактики близорукості. Тренування для очей допоможе боксеру розширити поле зору, тобто краще бачити під час поединку усе те, що відбувається на ринзі, і тим самим буде сприяти покращенню результативності загальної діяльності [15, с.11-12].

8. Розвиток мислення

В залежності від тих завдань, які потрібно вирішити боксерові у процесі тренування та змагань, в нього проявляються різні види мислення. В тому випадку, коли перед боксером ставиться завдання теоретичного характеру, наприклад, спланувати на чотири роки зміст засобів техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки, продумати характер харчового режиму під час інтенсивного згону ваги, проаналізувати анатомо-динамічні та біомеханічні особливості якого-небудь улюбленого прийому, з'ясувати недоліки у розвитку волі, стосунках з людьми, мислення має більше теоретичний чи так званий словесно-понятійний характер. У процесі мислення спортсмен широко користується абстрактними поняттями (тобто узагальненими знаннями цілої групи явищ, об'єднаних за однорідністю суттєвих ознак), встановлює зв'язки між поняттями, робить висновки із даних, які має в своєму розпорядженні [1, с.113]. Мислення боксера набуває образного змісту, коли він розробляє план свого виступу, оцінює конкретні ситуації на ринзі, робить висновки про те, як краще себе поводити при одній чи іншій атаці знайомого суперника, обмірковує в перервах між раундами, яка повинна бути тактика у наступному раунді, аналізує з тренером свої помилки і т.д. При цьому мислення стає практичним. Проте боксер ніколи не користується одним видом мислення. Є теоретичне, образне та практичне мислення. Для вдалого теоретичного мислення спортсмену необхідно мати достатньо глибокі знання з анатомії, біомеханіки, гігієни, психології, фізіології, добре розуміти принципи періодизації та планування спортивного тренування, знати сутність боксу, особливості спортивної підготовки боксера і т.д. Всі завдання та методи самопізнання сприяють розвитку мислення. Найважливішим засобом розвитку теоретичного мислення є самостійне планування річної та, для спортсменів вищого класу, багаторічної підготовки. У процесі складання індивідуальних планів боксер ретельно обмірковує свої недоліки у технічній, тактичній, фізичній, психологічній та теоретичній підготовленості, обговорює їх разом з тренерами та товаришами, обмірковує задачі підготовки, розробляє методи вдосконалення підготовленості, засоби усунення недоліків і помилок, розподіляє за етапами та періодами оптимальне співвідношення засобів загальної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки і т.д.

Для розвитку образного мислення спортсмен повинен мати комплекс знань – уявлень про техніку: уявляти основні рухи боксера – їх форму, напрямок, амплітуду, швидкісно-силові характеристики, засоби та послідовність оволодіння ними і т.д., а також уявляти ситуації, в яких використовуються різні прийоми, різноманітні варіанти тактики партнера, засоби протистояння ним, види елементів тактики та тактичних дій. Розвитку образного мислення сприяє: письмовий аналіз окремих сторінок техніки, тактики партнерів і майбутніх суперників, їх манери ведення бою; обмірковування завдань перед умовними та вільними боями; розробка плану бою; аналіз проведених змагань, ефективності своєї техніки, тактики; підбір вправ для вдосконалення фізичних якостей; створення яскравих образів дій в умовних боях, у вправах зі снарядами і т.д.

Практичне (дійове) мислення виховується у процесі ретельного обмірковування своїх рухів, пошуку найбільш оптимальних варіантів виконання і т.д. Тренер ставить перед учнями завдання наносити удари та робити захисні дії не механічно, а осмислювати їх тактичне направлення, рухові задачі та біомеханічні принципи виконання. Для розвитку цього виду мислення велику користь приносять вправи з лапами, коли боксер разом з тренером аналізує всі деталі виконаних рухів.

Тактичне мислення формується в процесі умовних та вільних боїв, де спортсмени вирішують задачі, котрі постають перед боєм чи виникають під час поединку. Після закінчення умовних і вільних боїв, а іноді і під час їх проведення боксери повинні розповідати тренеру, що їм вдалося з'ясувати під час бою, чим були викликані їх дії, які наміри мали спортсмени, які

причини заважали їм виконати ти чи інші дії і т.д. Кожен умовний і вільний бій потрібно детально розбирати. Тренер повинен разом з боксером аналізувати психологічну сторону цих вправ: наскільки правильно і швидко спортсмени сприймали бойову обстановку та реагували на неї, наскільки уважними вони були, які труднощі заважали виконати поставлені завдання, як виявлялись під час бою вольові якості боксерів і т.д. Проблема виховання тактичного мислення – одна з головних у тренуванні боксерів, але до цього часу їй приділяється мало уваги, що, звичайно заважає підготовці боксерів високого рівня [1, с.116].

9. Розвиток швидкості реакції боксера

В наш час застосовується багато прийомів, за допомогою яких вдається розвинути швидкість реакції боксера. Вся система приведення спеціальних вправ для навчання техніці і тактиці сприяє розвитку швидкості реакції та уваги боксера. Однак, як показує практика та наукові дослідження, звичайних вправ в умовному та вільному бою недостатньо для оптимального розвитку швидкості реакції боксера. Тому для розвитку швидкості реакції необхідно застосовувати особливу систему загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ, а в умовних і вільних боях давати боксерам спеціальні завдання. В результаті досліджень (Н.А.Худадов, 1995) вдалося розробити кілька принципів розвитку швидкості реакції на заняттях з боксу.

Для розвитку швидкості реакції рекомендується:

- створити готовність швидко і точно реагувати на подразники-сигнали, накази, удари, відкриття та ін.;
- створювати на заняттях у процесі виконання вправ умови, які миттєво змінюються, на які боксери повинні миттєво реагувати швидкими діями;
- систематично переборювати у боксерів напругу та скованість рухів, котрі викликані чи неправильною координацією чи емоційним станом спортсменів (страхом перед суперником, збудженням і т.д.);
- навчити боксерів контролювати у часі свої реакції та управляти їх швидкістю; створювати у спортсмена чітке представлення про час реакції, застосовуючи на тренуванні спеціальні вимірювачі часу.

Для розвитку швидкості реакції дуже важливо, щоб боксери чітко представляли сутність процесу реакції. Зазвичай боксери, виконуючи миттєві дії за типом реакції, не можуть розділити їх на елементи через швидкість дій, не уявляють, з чого складається структура реакції, не можуть виділити у свідомості момент відповіді. Для цього треба показати боксерам усі види реакції, які можуть виникнути в них у бойових та спеціально-підготовчих вправах. Дуже важливо щоб боксер зрозумів принципи розвитку швидкості реакції. Принципи розвитку швидкості реакції особливо добре можуть бути реалізовані в підготовчій частині заняття тому, що увага і нервово-м'язовий апарат спортсмена ще не втомлені значним навантаженням.

В цій частині тренування використовуються загально підготовчі та спеціально-підготовчі вправи. Тренер застосовує схему команд та сигналів (піднімає руки, застосовує свисток), на які боксери повинні реагувати якомога швидше, миттєво виконуючи відповідні дії і рухи. Спочатку для розвитку швидкості реакції виконують загально-підготовчі вправи при пересуванні, а потім імітаційні при пересуванні по залу і на місці. Наприклад, під час загально підготовчих вправ у відповідь на один з сигналів боксери повинні зробити різкий стрибок уперед, на другий сигнал присідають чи виконують який-небудь складний координаційний рух. При виконанні імітаційних вправ можна, наприклад, запропонувати таке завдання: на один сигнал зробити захист ухилом і нанести серію ударів з рухом вперед, а на другий – провести удар, зробити крок убік і знову провести удар і т.д. Під час виконання вправ на снарядах тренеру рекомендується використовувати різні звукові чи світлові (наприклад, за допомогою ліхтарика) сигнали, на які боксер повинен миттєво реагувати ударно-захисними діями. У вправах х лапами тренер, наприклад, імітує удари, від яких спортсмен повинен своєчасно захиститись. Чи, по розташуванню лап, боксер повинен розпізнати які удари, чи комбінації йому потрібно виконати [6, с. 55 - 58]. Це швидкість реакції дуже добре розвивається у вправах з партнером: в рукавичках та без них.

ВИСНОВОК. Відбір кращих спортсменів у збірну команду країни, безумовно, повинен бути пов'язаний з ретельним дослідженням найважливіших психічних процесів боксерів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Н.А.Худадов. Психологическая подготовка боксера. – М.: ФиС, 1968.
2. Н.А.Худадов. Ежегодный сборник материалов для тренера. – М.: ФиС, 1970.
3. Р.Р.Камалетдинов. Его величество удар. – М.: Терра спорт, 1999.
4. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. – М.: ФиС, 1967.
5. Градополов К.В. Воспоминания боксера. – М.: ФиС, 1972.
6. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М.: ФиС, 1060.
7. Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. – К.: Здоров'я, 1977.
8. Strelay J. Temperament: A psychological Perspective / Strelay J. -N.Y.: Plenum, 1999.
9. Williams L.M. The dynamics of cortico-amygdalar and autonomic activity over the experimental time course of fear perception / [Williams L.M., Brown K.J., Das P. et al.] // Cog. Brain Res. - 2004. - V.21. - P. 114-123.
10. Stahl J. Differences in the transmission of sensory input into motor output between introverts and extraverts: Behavioral and psy- chophysiological analyses / Stahl J., Rammsayer T. // Brain and Cognition. - 2004. - V.56, 1.3. - P.293-303.

Цись Дмитро

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК З ВОЛЕЙБОЛУ У СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Використання засобів волейболу на заняттях з фізичного виховання зі студентками ВНЗ сприяє різносторонньому позитивному впливу на організм. У дослідженні взяли участь 79 студенток 1 курсу (основна група 39 осіб і контрольна – 40). У навчально-виховний процес основної групи впроваджувалась розроблена програма формування рухових умінь і навичок з волейболу, розрахована на 32 години. Встановлено, що використання розробленої програми сприяє статистично достовірному ($p < 0,05$) збільшенню результативності виконання передач м'яча двома руками зверху