

**ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ  
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВУЗЕ**

*Грицев Д. Л.*

*Старший преподаватель*

*Ильков В. А.*

*Старший преподаватель*

*Плешкунов Д. А.*

*Старший преподаватель*

*«Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого»*

*Гомель, Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные вопросы функциональной подготовки спортсменов волейболистов в учебно-тренировочном процессе вуза. Определяются важные направления и компоненты его перспективного развития, с целью достижения максимальных результатов в соревновательной деятельности. Авторами проанализирован накопленный педагогический опыт и определены стратегические пути развития тренировочного процесса, которые позволят целенаправленно формировать важные качества спортсмена высокой квалификации.

**Ключевые слова:** функциональная подготовка, волейбол, оптимизация, эффективность, спортсмен, учебно-тренировочный процесс.

**Актуальность.** Достижение высоких спортивных результатов и вместе с тем гармоничное развитие личности спортсмена-волейболиста неотъемлемо связано с правильно организованным процессом спортивной тренировки. Правильно построенная тренировка является важной составляющей формирования целого комплекса биологических и психических преобразований личности спортсмена, а также способствует целесообразному и прогрессивному развитию тренированности спортсмена, повышению его работоспособности, созданию условий для достижения максимальных результатов в волейболе. Комплексно подготовленный игрок способен выполнять свою игровую деятельность более качественно, экономично и с наименьшими затратами собственных ресурсов, что в общем способствует рациональному распределению необходимых усилий для достижения максимального спортивного результата. В этой связи прогнозируемым результатом правильно организованного тренировочно-

го процесса должен стать высокий уровень физических, специальных и психических качеств, а также двигательных навыков занимающихся.

**Цель исследования:** функциональную подготовку спортсменов-волейболистов различной квалификации необходимо изучать в комплексе осуществления педагогических процессов обучения и воспитания, направленных на достижение высоких результатов в данном виде спорта. В этой связи целью нашего исследования выступает процесс решения задач оптимизации функциональной подготовки спортсменов-волейболистов в учебно-тренировочном процессе в системе вузовского образования.

**Методика и организация исследования.** Совершенствование и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса функциональной подготовки спортсменов-волейболистов в вузе зависит от качественного решения целого ряда педагогических задач, среди которых, на наш взгляд, наиболее значимыми выступают следующие:

- повышение уровня физиологического и психологического здоровья обучающихся и их физического развития;
- формирование и совершенствование специальных морально-психологических и физических качеств молодежи;
- овладение необходимыми теоретическими и методическими знаниями в области спортивных игр, гигиены и самоконтроля;
- освоение элементов техники игры и тактическими действиями, дальнейший рост спортивной квалификации игроков.

В структурировании функциональной подготовки спортсменов-волейболистов, прежде всего, необходимо учитывать целый ряд общепринятых принципов построения учебно-тренировочного процесса подготовки. Фундаментальным основанием для качественного осуществления деятельности служат единые дидактические принципы обучения и воспитания. Помимо этого, для решения задач эффективности учебно-тренировочного процесса важно учитывать специфические принципы: цельность общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывность тренировочной деятельности, распределение сте-

пени повышения физической нагрузки и системность применение максимальных нагрузок, цикличность тренировочной деятельности, индивидуальность спортивной тренировки [2]. Комплексное применение дидактических и специфических принципов подготовки, является определяющим фактором успешности содержания учебно-тренировочного процесса по волейболу, который включает в себя следующие виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, морально-психологическую, теоретическую и организационно-методическую. Комплексный подход, как неотъемлемая составляющая качественного осуществления функциональной подготовки спортсменов волейболистов в вузе, реализуется в интегральной подготовке, которая является венцом тренировочного процесса.

Основопологающим фактором эффективности системы функциональной подготовки является налаживание процесса прогнозирования желаемых результатов в отдаленном будущем. В этой связи особенно актуально в процессе подготовки спортсменов волейболистов использование методов прогнозирования при построении процесса подготовки спортсменов. В настоящее время наиболее широко применяются методы прогнозирования экспертных оценок, логического анализа, экстраполяции, статистические. Методы прогнозирования могут и должны быть использованы во всех компонентах системы подготовки волейболистов.

Так атлетическая подготовка является основопологающим фактором развития современного волейбола. Высокий уровень её развития позволяет создать необходимые условия для успешного решения специальных (игровых) задач.

Важным критериальным фактором эффективности подготовки спортсменов волейболистов выступает процесс овладения широким технико-тактическим арсеналом универсальности в подготовке и высокому уровню мастерства применительно к избранной игровой функции.

Психоэмоциональные особенности и уровень их развития у спортсменов волейболистов позволяет качественно увеличить скорость выполнения игровых

действий, умению быстро переключаться в действиях, гибко используя технико-тактический арсенал.

Поэтому очень важно комплексно и четко спрогнозировать степень эффективности использования специфических методов всестороннего развития волейболиста и команды в целом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Таким образом эффективность качественно организованного процесса функциональной подготовки спортсменов волейболистов выступает определяющим фактором результативности игры. В связи с неуклонным повышением уровня спортивных достижений, большой интерес представляют исследования, посвященные проблеме оптимизации тренировочной деятельности спортсменов [1]. Основная задача оптимизации процесса подготовки спортсменов сводится к выбору лучшего варианта из множества существующих, с целью решения конкретной задачи подготовки, которая решается на определенном этапе подготовки спортсмена. [2]. В теории и практике волейбола актуальным является вопрос поиска новых форм повышения уровня специальной физической подготовленности квалифицированных волейболистов, в связи с тем, что высокий уровень специальной физической подготовленности позволяет игрокам эффективно реализовывать технико-тактические элементы, что положительно сказывается на успешности соревновательной деятельности.

**Заключение.** Специфические особенности соревновательной деятельности в волейболе предъявляют высокие требования к физической подготовленности спортсменов, что связано с динамикой игры, решением технико-тактических задач нападения и защиты, что является важным в системе функциональной подготовки спортсменов. Успешность её организации обеспечивается подведением спортсмена к оптимальному уровню спортивной формы к основному соревновательному периоду, а это в свою очередь, требует детального изучения и научно-обоснованного подхода к системе их тренировки в подготовительном периоде.

**Список литературы:**

1. Жуков В. И. Оптимизация двигательных действий спортсменов в видах спорта силовой и скоростно-силовой направленности: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / В. И. Жуков. Майкоп, 1999. 57 с.
2. Рыцарев В. В. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / В. В. Рыцарев. М.: Спорт, 2016. 456 с.

**УДК 796.012.6.617.753.2**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ**

*Дацко М. Д.*

*Студент*

*Чебан Т. Н.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко*

*Тирасполь, Приднестровье*

**Аннотация.** В настоящее время, при возрастающем темпе жизни большинства людей, актуальность приобретает поддержание хорошего уровня здоровья. При нарушении зрения, в частности при выраженной близорукости, физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на общее состояние организма, и на органы зрения. Однако при нарушении зрения, необходимо придерживаться ряда норм и правил при составлении программы тренировок и при их выполнении.

**Ключевые слова:** физические упражнения, физическая культура, заболевание, органы зрения.

**Актуальность.** Ведение здорового образа жизни, занятия спортом становятся всё более популярными. Физические упражнения оказывают благоприятное влияние как на общее состояние организма в целом, так и на органы зрения в частности. При этом важно учитывать все функциональные показатели занимающихся, а также их состояние здоровья, наличие хронических заболеваний.

**Цель исследования:** изучение роли физической культуры при заболеваниях органов зрения.

**Методы и организация исследования:** анализ современных литературных источников по проблеме исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Заболеванием органов зрения является хроническая патология или приобретенное поражение зрительного анализатора, последствием которого является снижение уровня зрения. Ста-