

сприятливих, комфортних умовах. Незважаючи на те, що зв'язуючий гравець припускається найменше помилок і менше за інших ризикує, його частка у виग्रaші очків з подачі є незначною.

Більший відсоток тренерів (66%) вважає, що недоцільно спрямовувати подачу на «ліберо», який практично виконує функції захисника, а 34% тренерів, навпаки, прихильники того, щоб спрямовувати подачу на «ліберо», але незавжди, у залежності від ігрової ситуації.

Враховуючи важливість подачі у досягненні перемоги над суперником, понад 81% тренерів витрачають біля 20,8% часу на кожному тренувальному занятті для удосконалення подачі.

Отже, подача у волейболі є одним із основних і обов'язкових прийомів гри. Вона у сучасному волейболі застосовується не тільки для введення м'яча у гру, але й як ефективний засіб атаки.

Складність техніки подачі оцінена досвідченими тренерами найнижчим балом. В той же час за значенням у вигрaші очка вона посідає перше місце після атакуючих ударів.

Тренери вважають, що найбільша кількість вигрaшних очків безпосередньо з подачі припадає на гравців другого темпу. Саме ці гравці ризикують більш за всіх, виконують подачу з розбігу у стрибку на силу і влучність. Цим вони досягають високої ефективності подачі.

У кваліфікованих командах техніко-тактичне удосконалення подачі здійснюють на кожному занятті у тижневому циклі. Для цього 81% тренерів витрачають від 20 до 30 хвилин. Протягом цього часу кожен гравець виконує від 40 до 50 подач різного тактичного спрямування в умовах наближених до ігрових або ігрових.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Козак Є.П. Порівняльний аналіз подач у волейболістів різної спортивної кваліфікації /Є.П.Козак //Модернізація вищої освіти в контексті європейського виміру: наук.збірник .- Кам'янець – Подільський: Аксіома, 2009. –С.227-230.
2. Официальные волейбольные правила: (введены в действие с 1 января 2005 г., с изменениями в 2006 г.) (пер.с англ.) –М.:Олимпия: Человек, 2007. – 96 с.
3. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для студентов высших учебных заведений /Под ред.Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портных. – М.:Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
4. Хапко В.Е. Волейбол юним – К.: Здоров'я, 1987. – 120 с.
5. Ядов В.А. Социологическое исследование. Методология, программа, методы. – М.: Наука, 1972. – 229 с.

Тернова І.

Науковий керівник – доц.. Омелянєнко І.О.

ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ, ЯК ОДИН ЗІ ШЛЯХІВ ПОКРАЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

На превеликий жаль, система фізичного виховання в нашій країні є недосконалою і потребує змін. Її недосконалість обумовлює зростаючу гіподинамію, низький рівень мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами, відсутність інтересу до уроків фізичної культури, що знижує їх ефективність.

Існує безліч шляхів вдосконалення уроку фізичної культури, як основної форми фізичного виховання школярів. Одним з них є використання музичного супроводу. Нажаль, музика рідко лунає на уроках фізичної культури, хоча її застосування сприяло б розв'язанню завдань фізичного виховання.

Музика створює позитивну мотивацію для занять фізичними вправами: темпи і ритми різних музичних композицій надають заняттю емоційності, змушують учнів підтримувати, чи змінювати такт і ритм виконання вправ. Таким чином, музика робить звичні вправи різноманітними і цікавими.

У результаті наукових досліджень доведено здатність музики впливати на емоційний світ людини – змінювати її настрій, знижувати тривогу й напруженість, що робить її важливим засобом профілактики та лікування захворювань.

Музика підвищує психічний тонус, зменшує дратівливість та агресивність, діє як «знеболюючий засіб», відволікаючи учнів від переживань та проблем. До того ж музика знімає м'язове напруження та сприяє релаксації.

Підібраний відповідним чином ритм музики знижує мимовільні рухи дітей, що позитивно позначається на координації рухів і швидкості засвоєння рухових дій та сприятиме ефективному розв'язанню оздоровчих завдань. Оздоровчий вплив музики базується на особливостях психіки: емоційній сприйнятливості та мимовільному підпорядкуванні музичного ритму, оскільки більшість фізіологічних, біохімічних та біофізичних процесів в організмі протікають ритмічно.

Музика також має і виховний вплив. Під впливом музики у учнів розвиваються естетичні почуття, музичність та творчі здібності [1].

До підбору музики вчителю фізичної культури потрібно ставитись ретельно. Занадто гучна, настирливо ритмічна або одноманітна музика швидко набридає. Варто також враховувати інтереси учнів щодо музичних жанрів та творів.

Музика може супроводжувати будь-які вправи, що не містять елементи змагання. Її темп необхідно підбирати, враховуючи частоту серцевих скорочень, що відповідатиме виконанню конкретної фізичної вправи.

Музику варто змінювати в залежності від вправ, що спрямовані на підготовку м'язів окремих частин тіла (великих, середніх, дрібних) та різних суглобів. У зв'язку з цим, для вправ однієї ланки тіла можна збільшувати її тривалість, а для іншої – швидкість звучання музики.

Необхідно використовувати відповідну фонетику зі спортивних, танцювальних мелодій, які відповідають ритму вправ що виконуються. Така музика сприяє підсвідомому виконанню структурних елементів вправ, синхронізує руховий ритм всього класу, удосконалює гармонію музики і пластики тіла, сприяє естетичному задоволенню та підвищує фізичне навантаження [4].

На уроках фізичної культури музика може використовуватись в різному обсязі: звучати цілий урок чи у певних його частинах.

Під час проведення підготовчої частини уроку рекомендуємо вмикати музику за 10 хв. до початку уроку. Це сприятиме покращенню емоційного стану учнів, усуватиме психоемоційне напруження, налаштуватиме на роботу. В підготовчій частині уроку музика може лунати лише під час проведення комплексу ЗРВ. При шикунні, рапорті чергового та повідомленні завдань уроку, музичний супровід не бажаний так як він буде відволікати увагу дітей.

В першій половині основної частини уроку вирішуються найбільш складні педагогічні завдання, що пов'язані з ознайомленням, детальним аналізом і розучуванням нового матеріалу, повідомленням теоретичної інформації і мовним контактом учителя з учнями та потребує від школярів підвищеної уваги і складає труднощі для музичного сприйняття. Тому музичний супровід тут не бажаний.

Зовсім інші умови складаються в другій половині основної частини уроку при вдосконаленні уже сформованих рухових умінь і навиків. Увага та волевільні зусилля учнів спрямовані не стільки на слідкування за технікою виконання вправ, скільки на подолання втоми і стану монотонії, що виникає внаслідок тривалої роботи. Пояснень вчителем стає менше, а діяльність учнів відбувається за раніше заданими вчителем ритмі, темпі і швидкості рухів, що створює умови для використання музичного супроводу. До того ж, наприкінці основної частини помітно знижується працездатність і її музична активізація тут не тільки бажана, але й вкрай необхідна.

Варто використовувати музику при фронтальному способі організації діяльності учнів, що сприятиме синхронізації їхніх дій.

Урок фізичної культури викликає певні зрушення у функціональному стані нервової, м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму учнів.

В заключній частині уроку вчитель повинен низити фізичне та емоційне напруження, стабілізувати всі процеси в організмі та підготувати учнів до наступної навчальної діяльності. З цією метою доцільно використовувати заспокійливу музику, яка формує стан гармонійно урівноваженої бадьорості, покращеного настрою, хорошої працездатності та готовності до наступного уроку [2].

Музикотерапія дає відчутний лікувальний ефект при різноманітних захворюваннях під час занять у спеціально медичних групах. Насамперед це різні захворювання нервової системи

– неврози, неврастенії, депресії, безсоння. Музика сприятливо позначається на стані шлунково-кишкового тракту: з її допомогою лікують гастрит, коліт, виразкову хворобу шлунка й дванадцятипалої кишки.

Коли йдеться про музикотерапію, як про метод лікування якогось конкретного захворювання, мається на увазі не одна або декілька музичних композицій певного автора, а ціла музична програма. Від того, наскільки вона грамотно складена, і залежатиме її лікувальний ефект.

Існують загальні закономірності при складанні лікувальних музичних програм. До них здебільшого входять загальноновизнані шедеври музичного мистецтва: класична, симфонічна, джазова музика, а також народні, фольклорні мелодії. При виборі темпу краще дотримуватись золотієї середини. Дуже швидкі або дуже протяжні мелодії з метою оздоровлення використовувати не рекомендується.

Помічено, що кларнет добре впливає на систему кровообігу, скрипка і фортепіано заспокоюють, флейта має позитивну дію на легені та бронхи. Веселі, динамічні, маршові мелодії підвищують артеріальний тиск і роблять частішим пульс, а мелодійна, спокійна музика, навпаки, зменшує частоту серцевих скорочень і сприяє пониженню тиску. Мажор активізує м'язовий тонус і піднімає настрій, а мінор особливо доречний тоді, коли треба, зняти зайве перенапруження [3].

Таким чином, проведення занять в умовах музичного середовища позитивно впливатиме на відвідування учнями уроків фізичної культури та їхню дисципліну, покращуватиме настрій, підвищуватиме розумову і фізичну працездатність, сприятиме їх оздоровленню та покращенню функцій органів та систем; вихованню естетичних почуттів та музичності; забезпечить якісне розв'язання освітніх завдань та розвиток координаційних здібностей через удосконалення відчуття темпу та ритму, формуватиме організованість та синхронність взаємодій учнів; забезпечуватиме терапевтичний ефект при різних захворюваннях в СМГ. Це можливо лише при ретельному підборі вчителем музики та її використанні у відповідності з закономірностями побудови уроку фізичної культури та функціонуванням організму людини.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Євстігнеєва Н. І. Музика як засіб саморегуляції / Н. І. Євстігнеєва // Постметодика. – 2007. - № 2 (73). – С. 37-40.
2. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять оздоровчої аеробіки під музичний супровід : навч.-метод. посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006.- 67 с.
3. Лікувальна фізична культура: Підручник / Соколовський В.С., Романова Н.О., Юшковська О.Г. - Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. - 234 с.
4. Цветков В. Н. Музыка как фактор повышения эффективности занятий физической культуры/ В. Н. Цветков, В. И. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - № 5. – С. 62 - 63.

Трачук Т.

Науковий керівник – доц.к.н.фв. і с. Ладика П.І.

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОВІДНИХ ЖІНОЧИХ ЗБІРНИХ КОМАНД З БІАТЛОНУ ПІД ЧАС МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАНЬ

Біатлон, як вид спорту, постійно розвивається, удосконалюється, змінюється. Міжнародна федерація експериментує, вводить нові види стартів в програми, змагань, змінює правила змагань, прагнучи зробити біатлон цікавішим і видовищним видом спорту для широких мас населення. Фірми, що працюють на спорт, постійно удосконалюють спортивний інвентар (лижі, лижні черевики і палиці, зброю і т.п.) і техніку, що забезпечує підготовку трас, стрільбищ і обслуговування змагань (ретраки, електронні установки, системи контролю СИВИДАТА і ХОРА). Провідні, прогресивні тренери постійно здійснюють пошук нових більш вдосконалених методів і засобів тренування. Накопичення різної кількості змін в системі проведення змагань неминує приводить до нових напрямів розвитку біатлону, які впливають