

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- дещо нижчий рівень показників в арбітрів був у випробуваннях зі спритності;
- найнижчі показники арбітри отримали з таких випробувань, як швидкість та витривалість. Враховуючи вище сказане, ми розробили та запропонували свою програму фізичної підготовки футбольних арбітрів, де значна увага приділяється роботі на швидкість та витривалість.

Протягом 2011 – 2012 рр. (грудень – березень) арбітри тренувались за нашою програмою. Наприкінці березня ми провели повторне тестування всіх арбітрів. Отримані дані засвідчили, що усі арбітри підвищили рівень своїх фізичних якостей.

Таблиця 2.

Рівень фізичної готовності арбітрів після експерименту (n = 10)

Прізвище арбітра	Сила	оцінка	Швид-кість	Оцінка	Гнуч-кість	оцінка	Сприт-ність	оцінка	Витри-валість	оцінка
Я – ий А.	47 кг	5	5.7 с	5	19 см	4	5.5 с	5	3350 м	5
Б – ий Б.	47 кг	5	5.7 с	5	21 см	4	5.6 с	5	3340 м	5
Л – ий Н.	46 кг	5	5.8 с	5	16 см	3	5.8 с	4	3200 м	5
М – х О.	45 кг	5	5.8 с	5	16 см	3	5.8 с	4	3200 м	5
Б – ра Б.	45 кг	5	5.9 с	5	16 см	3	5.8 с	4	3190 м	4
П – ий В.	42 кг	4	5.7 с	5	18 см	4	5.5 с	5	3250 м	5
Х – ук С.	44 кг	4	5.7 с	5	16 см	3	5.7 с	5	3190 м	4
В – икСт.	44 кг	4	5.8 с	5	16 см	3	5.6 с	5	3200 м	5
М – ов О.	42 кг	4	5.8 с	5	23 см	5	5.5 с	4	3250 м	5
Ц – ов О.	44 кг	4	5.8 с	5	17 см	3	5.7 с	4	3200 м	5
Середнє значення	44,6	4,5	5,77	5	17,8	3,5	5,65	4,5	3237	4,8

Висновки

1. Фізична діяльність футбольного арбітра обумовлюється особливостями його рухової активності під час матчу, для якої характерна постійна змінна інтенсивності роботи.

2. Для того, щоб арбітр міг правильно оцінити різні ігрові ситуації, йому необхідно знаходитися поряд з ними. Уміння арбітра зайняти оптимальну позицію при оцінці ігрового епізоду – це не тільки свідомство рівня кваліфікації, але і показник відмінної фізичної підготовки, підтвердження високої рухової активності.

3. Структура і зміст фізичної підготовленості суддів має багато спільних ознак із фізичною підготовленістю футболістів, проте розвиток окремих якостей має для суддів важливіше значення, ніж для футболістів. Якості, які є значущими та більшою мірою визначають фізичну підготовленість суддів, – це швидкість та витривалість.

4. Розробка програми з фізичної підготовки, дозволила покращити фізичну підготовленість арбітрів на 25 – 30% від вихідного рівня.

Петрук Н.

Науковий керівник – доц. Кічук С.Ф.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДАЧІ У ВОЛЕЙБОЛІ

Актуальність. Одне із перших місць у системі фізичного виховання займають спортивні ігри, зокрема волейбол. Завдяки емоційності та доступності він є улюбленим масовим видом спорту в нашій країні. Різноманітність ігрових ситуацій, тактичних комбінацій, рухових навичок і дій сприяє розвитку швидкості, спритності, витривалості, наполегливості, рішучості та інших якостей [3,4].

Основними ігровими прийомами є приймання і передача, атакуючі удари, блокування та подача. Всі ці прийоми є досить важливими, але вагома роль належить подачі. На відміну від інших

прийомів гри вона є обов'язковою. В сучасному волейболі подачу використовують не тільки як прийом для початку гри, але й як ефективний засіб атаки. Варіативне застосування подачі на силу та влучність, спрямування м'яча на гравця суперника, який слабо володіє прийомом, на основного нападника або зв'язуючого значно ускладнює ігрові дії суперника [3, 4].

Оскільки подача є одним із важливих і не простих технічних елементів у волейболі, вона потребує ґрунтовного вивчення і фахової оцінки ефективності її застосування гравцями різних ігрових амплуа. Окремі фахівці [3,4] звертали значну увагу на підготовку волейболістів до бездоганного виконання подачі, керуючись тим, що кожен гравець з одного боку, повинен бути універсальним і володіти різними видами подач, з іншого – вміти бездоганно застосовувати якийсь один вид у будь-якій ігровій ситуації.

Порівняльний аналіз подач у волейболі [1] виявив більш високу ефективність її застосування у кваліфікованих гравців. Враховуючи те, що у сучасному волейболі чітко визначені амплуа гравців у нападі (зв'язуючі, перший темп, другий темп, діагональний), виникає запитання, як це впливає на ефективність подачі для досягнення перемоги. Гострота проблеми полягає також у тому, що роль кожного з гравців у застосуванні подачі під час змагань для досягнення перемоги недостатньо висвітлена в науково-педагогічній літературі.

Нами припускалось, що за наслідками аналізу науково- методичної літератури та анкетного опитування досвідчених тренерів будуть отримані дані для ефективного й цілеспрямованого корегування навчально-тренувального процесу з волейболу.

Об'єкт дослідження - ігрова діяльність волейболістів.

Предмет: ефективність застосування подачі м'яча гравцями різних ігрових амплуа.

З метою вирішення проблеми були поставлені наступні завдання:

1. Виявити складність техніки подачі у її порівнянні з іншими ігровими прийомами.
2. Виявити ефективність застосування подачі волейболістами різних ігрових амплуа.

Для вирішення поставлених завдань нами було застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, зокрема:

- аналіз науково-методичної літератури,
- анкетування,
- метод математичної статистики.

У відповідності до мети вивчення стану питання щодо подачі у теорії і практиці спортивно-технічної підготовки волейболістів, нами було опрацьовано 45 літературних джерел. Особлива увага приділялась вивченню літературних джерел, у яких містилась інформація про:

- а) зміни в правилах гри, які створювали умови для збагачення тактичних можливостей гравців при виконанні подачі;
- б) різновиди подач, їх техніку і тактику як головну умову підвищення ефективності цих подач;
- в) засоби та методи техніко-тактичного удосконалення подачі;
- г) наукові факти про застосування подачі гравцями в змагальних умовах;
- д) зміст та характеристика ігрових функцій волейболістів у нападі.

На наступному етапі нами було проведено анонімне опитування 26 тренерів команд, які брали участь у змаганнях міського, обласного та всесоюзного рівнів.

У вступній частині містилось прохання дати відповіді на запитання анкети та запевнення, що результати анкетування будуть використані в наукових цілях.

В основній частині анкети були сформульовані питання закритого та відкритого типу. До респондентів ми звертались з проханням оцінити за п'ятибальною шкалою окремі прийоми гри в залежності від складності техніки їх виконання, також скільки часу витрачається для удосконалення подачі, скільки в середньому подач виконує гравець під час тренування.

У заключній частині анкети містились питання стосовно віку, стажу тренерської роботи та висловлення власної думки щодо підвищення ефективності подач.

Отримані результати на всіх етапах дослідження обчислювалися методом математичної статистики. За результатами опитування ми визначали середній бал оцінки кожного ігрового прийому у залежності від складності виконання та їх ефективність в досягненні позитивного результату у розіграванні м'яча.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичних джерел засвідчив, що протягом багатьох років постійно удосконалювались техніка і тактика подачі. За способом виконання

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

подачі поділяються на нижні і верхні, а за положення подаючого гравця відносно сітки – на прямі і бокові. Подачі будь-яким способом можуть виконуватися почергово на силу та влучність, з місця в опорному положенні або у стрибку, а також з розбігу у стрибку.

У сучасному волейболі майже всі гравці застосовують верхню пряму подачу. При цьому більшість гравців виконують її на силу з розбігу у стрибку. Тому подача як обов'язковий ігровий прийом і як перша ланка у ланцюгу ігрових дій перетворилась із засобу введення м'яча в гру у ефективний прийом нападу. За чинними правилами гри усі прийоми техніки повинні виконуватись миттєво, один за одним, а для подачі надається вісім секунд [2]. Саме цим створюються сприятливі умови для широкого варіативного застосування індивідуальних тактичних дій і досягнення позитивного результату.

Специфічна особливість волейболу полягає в тому, що виконання будь-якого прийому відбувається не ізольовано, а взаємозв'язано з іншими прийомами, які застосовують гравці команди або суперника. Дії волейболістів при виконанні різних ігрових прийомів суттєво відрізняються за кінематичними і динамічними характеристиками. Цим обумовлена складність прийомів техніки гри.

За результатами анкетного опитування досвідчених тренерів складність основних прийомів гри оцінена ними за п'ятибальною шкалою різному кількісному відношенні (табл.1).

Таблиця 1.

Оцінка складності ігрови прийомів та їх значення у виграші очка

№ п/п	Прийоми техніки гри	Оцінка, бали	
		Складності техніки	Значення у виграші очка
1.	Подача м'яча	3,9	4,4
2.	Нападаючий удар	4,8	4,9
3.	Прийом-передача м'яча	4,5	4,2
4.	Блокування	4,1	4,0

Найвищим балом тренери оцінили техніку нападаючого удару (4,8 бала.). Це обумовлено тим, що виконання атакуючих ударів вимагає від гравців всебічної атлетичної підготовленості і високого рівня розвитку координаційних здібностей.

Високим балом оцінена техніка приймання і передачі м'яча та блокування. Найнижче оцінена складність подачі (3,9 бала). В той же час вона має вирішальне значення у виграші очка. За цим показником вона посідає друге місце після атакуючих ударів (табл.1). Проте й, інші техніко-тактичні прийоми також відіграють велику роль у двосторонній грі без яких важко досягти позитивного розігрування м'яча.

У процесі змагальної діяльності волейболісту необхідно вміти використовувати увесь арсенал прийомів гри і їх способів у різних ігрових ситуаціях при активній протидії суперника, стабільно виконувати цей арсенал у грі відповідно до ігрових функцій. Одним із основних прийомів гри є подача. На думку досвідчених тренерів ефективність її застосування гравцями різних ігрових амплуа неодинакова (табл.2).

Таблиця 2.

Дані про ефективність подачі гравців різних ігрових амплуа

Амплуа гравців	Хто з подачі приносить найбільше очок, %	Кількість помилок, %	Хто найбільше ризикує при виконанні подачі, %
1 темп	12,5	34	24
2 темп	78	47	72
Зв'язуючий	9,5	19,5	4

З наведених даних у табл.2 видно, що 72% тренерів вважають, від всієї кількості виграних очків безпосередньо з подачі припадає на гравців другого темпу. Відсоток відповідей щодо виграних очків гравцями першого темпу і зв'язуючим значно нижчий. Аналогічні були відповіді щодо кількості помилок гравців при виконанні подачі. Саме ці гравці частіше за інших виконують подачу на силу і влучність з розбігу у стрибку і з відстані понад 3 м і більше від лицьової лінії, тоді як гравці першого темпу і зв'язуючий виконують подачу при більш

сприятливих, комфортних умовах. Незважаючи на те, що зв'язуючий гравець припускається найменше помилок і менше за інших ризикує, його частка у вигрaші 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.