

СЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

А. М. Буц

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В УМОВАХ УкрДУЗТ

Фізичне удосконалення існує як соціальна необхідність, що продиктовано вимогами сучасного суспільства.

Навчальна діяльність в УкрДУЗТ відноситься, насамперед, до сфери складної інтелектуальної роботи, яка характеризується значними напруженнями аналізаторних систем, великим науково-емоційним навантаженням і напругою.

Настільний теніс розвиває координацію, спритність, гнучкість, швидкість, емоційну витривалість. Слід зазначити, що вправи для початківців повинні відповідати їх реальним здібностям і можливостям виконати завдання під час вивчення основ техніки і тактики гри, а вправи для добре підготовлених тенісистів повинні бути наближені до ігрової ситуації.

Під час гри у настільний теніс застосовується безліч ударів та їх різновидів. Засвоєння техніки настільного тенісу прийнято починати з розучування ударів без обертання м'яча, а потім відпрацьовуються удари з обертанням м'яча. Перш ніж починати засвоєння ударів необхідно визначити свою хватку ракетки і оволодіти основною стійкою.

Тримати ракетку необхідно легко та вільно. Але так, щоб ані кисть, ані ракетка не бовталися під час удару, щоб ребро ракетки знаходилося між великим і вказівним пальцями. Це дозволить чітко виконувати удари і справа і зліва.

Під час основної стійки обидві стопи та корпус гравця спрямовані у бік м'яча, тобто до тієї точки, з якої буде виконано удар. Ноги гравця в положенні основної стійки знаходяться набагато ширше, коліна злегка зігнуті. Верхня частина тулубу злегка нахилена, голова та шия спрямовані вперед. Спортсмен знаходиться на такій відстані від столу, коли він в змозі доторкнутися до кінцевої лінії столу кистю ігрової руки, яка тримає ракетку. Вільна рука так само, як і ігрова, зігнута у лікті під 90° і не має напруги, але при цьому має бути готовою миттєво відреагувати на ігрову ситуацію.

Правильна робота ніг дозволяє гравцеві своєчасно вийти на м'яч і зайняти оптимальну позицію для нанесення удару, а також вкласти в удар більше енергії і зробити його потужним. Схема роботи ніг, яку повинний обрати гравець залежить від конкретної ситуації і індивідуальних можливостей. Вона дозволяє «зачиняти» відносно невеликий простір навколо гравця і надає можливість швидко повертатися у вихідне положення.

Удари у настільному тенісі розрізняються за характером і ступенем обертання. Крім цього вони розрізняються за моментом зіткнення з м'ячем після відстрибування. Поштовх – це у вищій точці зльоту контр накати до верхньої точки, підрізування післяверхньої точки польоту м'яча.

Для самостійних занять і підвищення спортивної майстерності необхідно більш детально ознайомитися з технікою оволодіння подач, основними елементами гри, технікою, тактикою та зайнятися фізичною та психологічною підготовкою.

В. А. Горчанюк

МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ ПОДАЧІ М'ЯЧА У ВОЛЕЙБОЛІ

Гра у волейболі починається з подачі. Сильніші волейболісти використовують подачу і як засіб нападу.

Технічний прийом подачі виглядає так: гравець розташовується за лицьовою лінією у межах ширини майданчика, підкидує м'яч і ударом однієї руки спрямовує його у бік суперника. На виконання подачі гравцеві надається 8 с.

У подачі розрізняють:

- вихідне положення;
- підкидання м'яча і замах;
- удар по м'ячу;
- рух після удару по м'ячу.

Успіх у виконанні подачі залежить від уміння узгоджувати свої рухи по відношенню до м'яча, що летить, так, щоб удар по м'ячу був здійснений у потрібній точці, що забезпечує ефективність подачі, силу і точність). Удар по м'ячу під час подачі здійснюється долонею або кистю руки.

Підкидання м'яча звичайно здійснюється однією рукою. Якщо удар по м'ячу здійснюється правою рукою, то гравець підкидує м'яч лівою. Напрямок і висота підкидання м'яча залежать від способу виконання подачі.

Замах і амплітуда руху руки на удар різні. Найменший рух – під час націлених та плануючих подач, найбільший – під час верхньої бокової подачі на силу.

За своїм характером розрізняють такі подачі: силові, націлені, плануючі.

Подачі на силу мають за мету утруднити прийом м'яча гравцем суперником або викликати помилку під час прийому м'яча і принести команді очко.

Особливістю націлених подач є напрям м'яча у вразливі місця майданчика суперника.

Плануючі подачі небезпечні тим, що м'яч летить, не обертаючись, і змінює траєкторію польоту у найбільш несподіваних напрямках. Плануючі