

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

подачі були «грізною зброєю» японських волейболістів на Чемпіонаті світу у 1962 р. У теперішній час плануючі подачі теж успішно використовуються.

А. Я. Єфремова

МЕТОДИКА ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ, ПСИХОФІЗИЧНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ВИШУ ЗАЛІЗНИЧНОГО ПРОФІЛЮ

Стрімкі зміни соціально-економічних стосунків, переоцінка соціальних цінностей, складність матеріального становища широких верств населення, а у ряді випадків невідповідність педагогічного процесу сучасним вимогам, призвели до негативної трансформації фізичної, психофізичної та професійно-прикладної підготовленості студентської молоді.

На сьогоднішній день система фізичного виховання переживає період пошуку стратегічних рішень свого розвитку, що спонукає до реформування системи фізичного виховання, розробки нових педагогічних технологій, які відрізняються сучасним поглядом на завдання, зміст і методи навчання, іншими підходами до студента, урахуванням його потреб та інтересів.

Програми з фізичного виховання вишу, які ґрунтуються на концептуальних засадах ряду законів України, наголошують на важливості виховання всебічно розвиненої гармонійної особистості, яка має не тільки достатній рівень здоров'я, але й високий рівень фізичної, психофізичної та професійно-прикладної підготовленості.

Важливим завданням фізичного виховання є цілеспрямоване керування процесом розвитку такої особистості за допомогою спеціальних програм, комплексів фізичних вправ вибіркової спрямованості – для різного контингенту з різноманітними функціональними станами.

Саме на заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» маємо можливість залучити студентську молодь до активних занять фізичною культурою і спортом, допомогти оволодіти системою практичних знань і умінь, сформувати потребу у регулярних заняттях фізичними вправами, надати знання науково-практичних і теоретичних основ фізичної культури і спорту, здорового способу життя та пояснити роль фізичної культури у підготовці до майбутньої діяльності, забезпечити загальну фізичну, психофізичну і професійно-прикладну підготовленість студентів.

Численні дослідження дозволяють стверджувати, що засоби фізичного виховання широко використовуються для формування професійно важливих якостей у фахівців самого різного профілю та позитивно впливають на розвиток рухових і морально-вольових якостей майбутніх фахівців в умовах вишу. Так у процесі занять фізичним