

Ефективність використання ігрових завдань, які спрямовані на удосконалення техніко-тактичної майстерності студентів груп спеціалізації «футбол» складає 50-60 %.

Аналізуючи особисті спостереження за змагальною діяльністю студентів груп спеціалізації «футбол» (Спартакіада I-х курсів, Міжфакультетська спартакіада), на заняттях в яких використовувалися засоби специфічного характеру для підвищення ТТД, можна констатувати їх перевагу як у кількісних, так і в якісних показниках змагальної діяльності. Тому можна стверджувати доцільність використання запропонованих засобів техніко-тактичного характеру у системі підготовки студентів груп спеціалізації «футбол».

О. Р. Лучко

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МУЗИЧНО-РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Метою фізичного виховання у виші є формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання засобів фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я, підготовки до майбутньої професії, а також формування загальнокультурних компетенцій майбутніх фахівців.

В УкрДУЗТ на заняттях з фізичного виховання з успіхом використовуються засоби художньої гімнастики, які дозволяють не тільки покращити фізичну підготовленість студенток, але і розвивати естетичні якості, підвищувати загальний культурний рівень дівчат.

Для успішного виконання рухових дій необхідна не тільки фізична підготовленість, але й почуття ритму і часу. Визначений взаємозв'язок між фізичною підготовленістю тих, хто займається, і почуттям ритму, умінням узгоджувати рухи з музичним супроводом підтвердив, що доцільно використовувати засоби, які сприяють удосконаленню міжм'язової координації під час керування рухами.

Була розроблена методика музично-рухової підготовки студенток, яка реалізовувалася протягом навчального року на академічних заняттях груп спеціалізації «художня гімнастика». До традиційної методики навчання, яка складається з вербальної корекції порушень, що пов'язані зі сполученням рухів і музичного супроводу, було впроваджено спеціальні завдання з узгодженості музичного супроводу і рухів, визначення музичного розміру, тактування, визначення музичної форми та динамічних відтінків.

Всі ці завдання розподілялися на два семестри у певному сполученні і дозуванні, що сприяє поступовому формуванню знань і умінь у студенток. Під час впровадження цієї методики враховувалися як

загальнопедагогічні принципи, так і загальні закономірності підбору музичного супроводу занять фізичними вправами, а саме естетична доцільність, єдність музики і рухів, відповідність спрямованості занять. Відомо, що оцінка рівня фізичної підготовленості студенток є одним з найважливіших критеріїв стану здоров'я тих, хто займається, і у свою чергу впливає на працездатність. Наприкінці навчального року була визначена позитивна динаміка у результатах тестів з гнучкості, сили черевного пресу, витривалості, а також ця методика суттєво підвищила інтерес до занять фізичною культурою і призвела до більш усвідомленого виконання дівчатами всіх вправ.

Використання методики музично-рухової підготовки позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості і сприяє збільшенню рівня розвитку фізичних якостей. Вплив музично-рухової підготовки на фізичну підготовленість пов'язаний з кумулятивним ефектом використання різноманітних засобів з арсеналу художньої гімнастики протягом навчального року.

А. Є. Паршев

МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ТЕХНІЧНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ «МЕРТВИХ ЗОН» У ЖИМІ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ

Долання «мертвої зони» в жимі штанги лежачи – це ключове завдання для атлета. Корегування техніки сприяє подоланню першої «мертвої зони», а корегування підготовки допомагає долати першу та виключити другу «мертву зону».

Для успішного долання першої «мертвої зони» рекомендовані такі вправи:

- «швидкісний» жим штанги лежачи. Мета вправи – активізувати швидкі м'язові волокна, які дозволяють розвинути велику силу, а також навчити синхронної роботи великий грудний м'яз, трицепс плеча, активність яких необхідна для потужного «зриву» штанги з грудей на початку фази підйому;

- жим штанги лежачи з паузою на грудях продовж 2-3 с за кожним повторенням. Мета вправи – збільшити у подальшому початкову швидкість відриву штанги від грудей;

- дожим штанги з бруска за діагоналлю у бік голови. Мета вправи – навчання правильної траєкторії руху штанги у другій половині фази підйому для подолання першої «мертвої зони»;

- «зрив» штанги з грудей вертикально угору з частковим розгинанням колінного суглоба та поштовхом штанги груддю. Мета вправи – навчання узгодженої активності м'язів ніг і рук атлета для створення механічного імпульсу, який передається від ніг штанзі;