

Музичний супровід як засіб удосконалення технічних прийомів гри в баскетбол

*Л.В.Сиділо старший викладач, О.В.Сукачов викладач
кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*

Постановка проблеми. Прогресивні тенденції розвитку суспільства, що супроводжують розбудову України як незалежної європейської держави, диктують соціальне замовлення на всебічно розвинену, самодостатню особистість. Докорінні перетворення системи освіти, що спостерігаються в нашій країні, стимулюють також розв'язання проблем, пов'язаних із формуванням у молоді культури здоров'я. Сучасний стан фізичного розвитку студентів вимагає від викладачів та тренерів вищої школи постійного вдосконалення методик викладання як теоретичних, так і практичних дисциплін. Особливо це стосується викладання спортивно-педагогічних дисциплін, які мають синтезувати в собі кращі надбання теорій та методик видів спорту, новітніх технологій підготовки тренерів для цих видів спорту та основних наукових досягнень у підготовці спортсменів [4,47].

Саме тому одним із важливих завдань викладачів спортивних дисциплін та тренерів є оптимальне використання в навчально-тренувальному процесі інноваційних та ефективних традиційних технологій з метою подальшого удосконалення спортивної майстерності спортсменів, урахування впливу на різні аналізатори гравця, передусім на зір та слух. Аналіз науково-методичної та педагогічної літератури засвідчує, що одним з ефективних допоміжних засобів підготовки спортсменів є музика.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методичним орієнтиром у підготовці статті слугували дослідження А. Єгорушкіна [1], у яких описано особливості організації уроків фізичної культури в школі з використанням музичного супроводу, Ю. Коджаспірова [2;3], В. Титова та А. Кожушко [6] щодо функціональної ролі музики на заняттях зі спортивної гімнастики, О. Овсяк [5] про технологію удосконалення рухових дій спортсменів на основі комплексного використання полісенсорної інформаційної дії, Т. Кравчук та О. Круглянського [4], у яких зроблено теоретичний аналіз та описано практичний досвід використання музики в спортивній діяльності, узагальнення

В. Шапшикової [7] про ефективність використання музичного супроводу під час проведення навчально-тренувальних занять. На думку багатьох учених, зв'язки з іншими навчальними предметами, зокрема з тими, що безпосередньо впливають на аналізатори людини, мають пронизувати усі види та форми спортивної діяльності, оскільки вони становлять органічну частину всього тренувального процесу, проте ще недостатньо досліджено вплив музичного супроводу у проведенні навчально-тренувальних занять зі студентами, що відвідують спортивні секції з баскетболу.

Метою дослідження стало обґрунтування методики проведення у вищій школі навчально-тренувальних занять з баскетболістами під музичний супровід.

Виклад основного матеріалу. Для активізації дій гравців у баскетболі, зростання їхньої емоційності при вдосконалюванні технічних прийомів, доречно використовувати музичний супровід, до якого входять як повільна голосна музика, так і швидка голосна музика, а також швидка музика, що переходить у повільну.

Музичні ритми можуть збігатися зі структурою рухової активності спортсменів

або не збігатися з нею. Повільна мелодійна музика більш доцільна на вихідному етапі навчання та при вдосконаленні техніки гри, для збудження інтересу при виконанні вправ та підвищення чуттєвого стану баскетболістів. Функціональне використання музики на тренуваннях під час проведення індивідуальних занять, безперечно, також передбачає врахування побажання спортсмена щодо підбору музичного репертуару.

При вдосконаленні різних техніко-тактичних дій, при зміні спрямування та швидкості пересування тренувальні вправи доцільно виконувати під акомпанемент то швидкої, то повільної музики. Такими вправами можуть бути ведення м'яча, обведення стояків, виконання фінтів, вправи з партнером. За такої організації діяльності спортсмени намагаються скоординувати свої рухи з музичними ритмами, що сприяє збільшенню рухової активності.

Для виконання техніко-тактичних дій на швидкість, доцільно включати швидку голосну музику. Спортсмени при цьому прагнуть до того, щоб рушійні структури виконуваних вправ збігалися з музичними ритмами. Такі вправи містять в собі технічні дії, добре відомі баскетболістам, бо поліпшувалися ними індивідуально, при взаємодії з партнером та супротивником, а також вправи загального характеру: біг, прискорення, пересування різноманітними способами, стрибки та інші.

Результати досліджень. Вплив музики на інтенсифікацію тренувальних вправ підтверджується статистичними показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) (див. табл. 1). Як засвідчують наведені дані, найбільший вплив на функціональний стан організму спортсменів мають тренувальні вправи, що виконуються під швидку голосну музику та музику, коли швидкий темп переходить на повільний, причому гравці намагаються діяти під музичний супровід. Такі вправи фіксують найбільший показник ЧСС і підтверджують ефективність використання пропонованої методики.

Педагогічні спостереження показали, що музика, маючи потужний стимулюючий та оздоровчий потенціал, сприяє поліпшенню настрою, емоційного стану спортсменів, розвантаженню їх від зайвої психоемоційної напруги. Це підтверджує думку про те, що ідея музичної стимуляції спортивної працездатності під час навчально-тренувальних занять у такому виді спорту, як баскетбол, може бути успішно реалізована.

Таблиця 1. Динаміка ЧСС при виконанні тренувальних вправ під різні музичні ритми

Методи тренування	Динаміка ЧСС за 10 с			
	без музики	під повільну музику	під швидку музику із зміною на повільну	під швидку музику
Тренування без суперника	19-20	20-22	22-23	22-24
Тренування з партнером	19-21	20-22	22-23	22-24
Тренування з умовним партнером	20-21	21-22	22-24	20-25
Тренування із суперником	22-25	22-25	25-28	25-30
Тренування з партнером та суперником	22-25	23-26	24-28	24-30

Висновки. Практика роботи з баскетболістами під час тренувального процесу у вищій школі засвідчує ефективне використання музичного супроводу в спортивній діяльності як засобу, що стимулює емоційний стан гравців та сприяє зниженню їхньої втомленості при значних фізичних навантаженнях. Вправи з музичним супроводженням викликають значний інтерес у спортсменів, інтенсифікують

навчально-тренувальний процес. Музика різних стилів і напрямків з чітким ритмічним малюнком допомагає переборювати одноманітність, знесиленість, дозволяє здолати утруднення при виконанні одноманітної роботи.

Література:

1. Егорушкин А. С. О музыкальном сопровождении на уроках физической культуры / А. С. Егорушкин // Физкультура в школе. – 1970. - №11. – С.15.
2. Коджаспиров Ю. Г. Музыка в спортивном зале / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 1998. - №2. – С.72-73.
3. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка на уроках гимнастики / Ю. Г. Коджаспиров // Физкультура в школе. – 1989. - №12. – С.25.
4. Круглянський О. Використання музичного супроводу в навчально-тренувальному процесі студентів факультету фізичної культури, що спеціалізуються з тхеквондо / О. Круглянський, Т. Кравчук // Теорія і методика фізичного виховання. – 2010. - №9. – С.47-49.
5. Овсяк Е. А. Технология совершенствования двигательных действий спортсменов на основе комплексного использования средств полисенсорного информационного воздействия: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Овсяк Елена Александровна; Хабаровский гос. ун-т. – Хабаровск, 2003. – 22 с.
6. Титов В. С. Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике / В. С. Титов, А. А. Кожушко. – Харьков: ХГПУ, 1989. – 33 с.
7. Шапошникова В. И. Здоровье и музыка / В. И. Шапошникова // Физическая культура в школе. – 1998. - №2. – С.91-93.

Анотація

Музичний супровід як засіб удосконалення технічних прийомів гри в баскетбол

У статті висвітлено особливості використання музичного супроводу під час проведення навчально-тренувальних занять з баскетболу як одного з оптимальних засобів підготовки спортсменів.

Історія розвитку гімнастики на Україні і на сучасному етапі

М.М. Скорик, *викладач-методист, вища категорія,
Кіровоградський базовий медичний коледж ім. Є.Й. Мухіна*

Гімнастика на території нашої країни виникла ще в глибоку давнину. Так, наприклад, гімнастичні вправи зустрічаються у стародавніх племен, які заселяли долини річки Дніпра. У цих племен зустрічалась цікава гра з биком, яка заключалась у виконанні складних акробатичних стрибків на спину і з спини бика. Як система фізичного виховання гімнастика на Україні розвивалась протягом кількох століть.

Ну а відлік української спортивної гімнастики почався майже 150 років тому, коли в Одесі було відкрито перший гімнастичний гурток у 1861 році, на 10 років раніше, ніж перше офіційне «Товариство гімнастів» у Москві. З'явилися гімнастичні