

удару (друга передача) дорівнює 1,10-1,40 сек, а прострільної передачі - 0,60-0,70 сек, час прийому подачі - 1,40-1,50 сек, прийом нападаючого удару - 0,35-0,45 сек. Блокування відбувається за 2,00-2,05 сек, причому в три етапи:

- 1) розпізнавання дій суперника і визначення зони, де необхідно ставити блок - 0,30-0,50 сек;
- 2) переміщення в зону блокування - 1,00-1,15 сек;
- 3) стрибок винесення рук над сіткою - 0,4-0,50 сек.

Основні рухові дії волейболістів - це швидкі переміщення, стрибки, кидки при прийомі м'яча. Виконання їх пов'язане з певним ризиком і вимагає від гравців сміливості і самовладання. Усі дії характеризуються мінливістю в процесі гри. На тренуваннях волейболістам доводиться опановувати цілу систему рухових навичок, які складаються з великої кількості прийомів захисту і нападу.

Складність ігрових дій полягає і в тому, що цей арсенал технічних прийомів доводиться застосовувати в різних поєднаннях і в умовах, що вимагають від гравця виняткової точності і диференційованості рухів, швидкого перемикання з одних форм рухів на інші, зовсім інші за ритмом, швидкістю і характером. Майже всі дії волейболістів відбуваються на основі зорового сприйняття. Уміння бачити розміщення і переміщення гравців на майданчику, безперервний рух м'яча, а також уміння швидко орієнтуватися в умовах, що склалися – найважливіші якості волейболістів, які висувають досить високі вимоги до обсягу поля зору гравців і точності їх окоміру. Тактичні дії в волейболі вкрай різноманітні. Тактичне мислення волейболіста має свої специфічні особливості. В процесі виконання того чи іншого технічного прийому воно було придбане в самій дія, невіддільне від нього і пов'язане не тільки з відшукування правильного тактичного ходу, але і з його реалізацією.

Висновок. Аналіз дій волейболістів показує, що у висококваліфікованих спортсменів ігрові навички настільки високо автоматизовані, що ті дії, які, здавалося б, повинні були будуватися за типом складної реакції, будуються по типу простої. Раптовість, блискавична швидкість та точність дій у волейболі викликають необхідність розвивати у гравців швидкість реакції, а також швидкість рухів, які пов'язані з високою швидкістю польоту м'яча.

СПОРТ ЯК АЛЬТЕРНАТИВА ШКІДЛИВИМ ЗВИЧКАМ

Жмурко Є.А.

Науковий керівник – Посипайко А.О., викладач

Актуальність проблеми. Проблема вживання алкоголю, тютюну та наркотиків дуже актуальна в наші дні. Зараз їх споживання

характеризується величезними цифрами, і проблема стала воістину глобальною. Від цього страждає все суспільство, але в першу чергу під загрозу ставиться підрастаюче покоління: діти, підлітки, молодь. Адже алкоголь, тютюн і наркотики особливо активно впливають на несформований організм, поступово руйнуючи його. З даною проблемою повинно боротися не тільки суспільство, але і кожна людина повинна усвідомлювати для себе велику шкоду цих звичок і намагатися боротися з ними. Тільки після цього можна говорити про рішення даної проблеми.

Мета. Мета нашої роботи - показати характер проблеми наркоманії, тютюнопаління, алкоголізму, використовуючи наукові дані в боротьбі з цим злом. Одним із завдань є вивести «формулу здоров'я», засновану на заняттях фізичною культурою і спортом. Сьогодні, коли в нашій країні стрімко поширюється наркоманія, куріння і алкоголізм, стає надзвичайно актуальним питання про участь спорту в боротьбі з цими згубними звичками. Дуже часто людині, яка прийняла рішення кинути курити, пити або наркотики радять зайнятися спортом. З чим це пов'язано?

Спорт допомагає зберегти і поліпшити здоров'я. Здоровий спосіб життя обов'язково включає в себе: позитивне мислення; активну життєву позицію; здатність досягати психічної і душевної гармонії в житті, бути задоволеним своєю роботою, хобі; здорове повноцінне харчування; відпочинок; виключення з життя саморуйнівні моделі поведінки: алкоголізму, паління, наркоманії.

Для зняття стресових ситуацій рекомендується застосування фізичних навантажень. Регулярні заняття спортом запобігають розвитку хронічних захворювань, позбавляють від депресії.

Спортивні заняття сприяють: підвищенню імунітету; вихованню сили волі; набуття впевненості в собі; збільшенню тривалості життя; поліпшенню зовнішнього вигляду; зміцненню фізичної сили.

Що відбувається при заняттях спортом?

1. Йде заміна дій. Кожен раз, коли курець тягнеться за сигаретою, рекомендується відвернути увагу будь-якою фізичною вправою. Можна тримати під рукою скакалку, можна робити присідання, бігати, виконувати силові вправи. Таким чином, незабаром бажання курити почне асоціюватися з необхідністю фізичного навантаження.

2. Виникає необхідність концентрації на активній фізичній дії, що є ефективною заміною шкідливої звички. Намагайтеся вникнути в суть складної вправи, спробуйте досягти гарних результатів, і ви помітите, що думати про алкоголь або куріння ніколи.

3. Поліпшується настрої. Досягнення мети і сам процес тренувань позитивно впливають на людину, дозволяючи справлятися зі стресом, в тому числі, зі стресом після різкої відмови від звички.

Ніхто не обіцяє, що процес боротьби з психологічної залежністю буде легким. Але саме спорт допоможе зробити його максимально ефективним. Переконайтеся в цьому самі. Головне, прийняти тверде рішення боротися із залежністю. Спорт - альтернатива шкідливим звичкам ще й тому, що під час спортивних тренувань наш організм краще очищається від токсинів. Ось яким чином спорт допомагає побороти залежність.

Спортивні вправи супроводжуються виділенням поту, разом з яким виходять токсини. Медичні дослідження показують, що прискорення кровообігу під час регулярних спортивних занять сприяє зміцненню імунітету.

Заняття спортом потребує дотримуватися особливого режиму харчування. Наприклад, якщо ви хочете позбутися від харчової залежності до солодкого і мучного, ваш організм сам зажадає відмови від зайвої порції їжі: бігати на повний шлунок непросто і неефективно. Поступово ви привчитеся харчуватися правильно, з користю для здоров'я.

В окремих країнах існують різні методи боротьби з курінням, наприклад в Англії віднімають гроші з зарплати за час, проведений в курильній кімнаті, в Данії заборонено курити в громадських місцях, Сінгапур - за куріння - 500 доларів штрафу. Немає реклами на тютюнові вироби, Фінляндія - лікарі встановили 1 день - 17 листопада, коли курці приходять на роботу без сигарет, Японія - м. Ваки - рішення: 3 дні на місяць без куріння, Франція - після антитютюнової кампанії число курців скоротилося більш, ніж на 2 млн. чоловік.

Висновок. Спорт може зіграти велику роль в боротьбі з будь-якою шкідливою звичкою, будь-якою залежністю. Звичайно, якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися зі звичкою самостійно, в першу чергу, потрібно звернутися до лікаря. Може бути, психіатр, нарколог або гастроентеролог зможуть вирішити вашу проблему. Але кожен з них буде правий, коли порадить вам займатися спортом.

СУМІСНІСТЬ СПОРТУ ТА ВЕГЕТАРІАНСТВА

Єремєєва В.М

Науковий керівник – Посипайко А.О., викладач

Актуальність проблеми. Вважається, що спорт і м'ясо - це нероздільне поняття. М'ясо - головне джерело білка для спортсмена,