

Література:

1. Теорія и методика фізичного виховання/ за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. С. 259-273.
2. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Розвиток спритності та координаційних здібностей в процесі самостійних занять студентів: Метод. розроб. для виклад. кафедр фіз. вих. і студентів. Житомир: ДАУ, 2004. 18 с.
3. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збуря, 2000. С. 125-131.

МЕТОДИКА РОЗВИДКУ ШВИДКОСТІ

Кохан К.Ю.

*Науковий керівник: Кірсанов М.В., ст. викладач
Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

При навчанні та вдосконаленні техніки бігу на короткі дистанції слід звернути увагу на ліквідацію найбільш характерних помилок, яких припускаються студенти, а також збільшити обсяг засобів при розв'язанні цих складних завдань.

В методиці розвитку швидкості можна виділити два напрямки: 1. цілісне виховання швидкості у відповідному русі; 2. аналітичне вдосконалення окремих факторів, які впливають на максимальну швидкість руху. Тому до самостійних занять з розвитку швидкості можна переходити лише після оволодіння технікою бігу з середньою швидкістю, оскільки техніка спринтерського бігу має багато схожого з бігом на середні дистанції.

Починаючи підготовку з удосконалення спринтерського бігу, потрібно враховувати методичні поради, які суттєво впливають на ефективність тренувального процесу.

1. Головними засобами розвитку швидкості є короткочасні вправи, які виконуються з максимально можливою швидкістю і з граничною частотою рухів. Тобто інтенсивність є вирішальним фактором при розвитку швидкості. Однак потрібно знати, що темп рухів збільшується до тих пір, поки не виникає зайва напруженість. Тому підвищення швидкості повинно йти у відповідності до рівня оволодіння технікою. Тривалість таких вправ не повинна перевищувати 3-10 с, а довжина відрізу - 20- 80 м. Заняття слід організовувати так, щоб швидкісним вправам не передувала будь-яка утомлива робота.

2. Відрізок часу між виконанням повторних навантажень повинен забезпечити оптимальне відновлення працездатності. Відрізок відпочинку не повинен бути тривалим, щоб збудження нервової системи не встигло згаснути. Всяка наступна вправа повинна виконуватись в період підвищеної працездатності. Встановлено, що цій фазі відповідає період відновлення ЧСС до 105-115 за 1 хв. Якщо підготовка знаходиться на достатньому рівні, то загальну кількість повторень треба виконувати серійно.

3. Загальний обсяг навантаження, як в одній вправі, так і в серії повинен бути невеликим і виконуватись до тих пір, поки сам темп виконання

тренувальних вправ не почне знижуватися. Тобто, всі вправи повинні виконуватись при оптимальній працездатності центральної нервової системи. При цьому тренуватися потрібно лише доти, поки не настала втома.

4. В кожному наступному тренуванні, в кожній спробі, в кожному повторенні вправи за рахунок вольової мобілізації потрібно намагатись показати найкращий результат, перевершити свою максимальну швидкість.

5. Вправи повинні бути настільки добре засвоєні, щоб під час руху основні вольові зусилля були направлені не на спосіб, а на швидкість виконання. Разом з тим, швидкість рухів можна значно покращити за рахунок розвитку сили м'язів. Цей показник буде підвищуватися лише тоді, коли більш продуктивно використовуватимуться еластичні якості м'язів, пам'ятаючи, що попередньо оптимально розтягнутий м'яз скорочується з більшою силою та швидкістю. В зв'язку з цим, корисним буде виконання вправ у поєднанні розтягування м'язів з наступним їх напруженням і скороченням. При цьому потрібно також навчити студентів розслабляти м'язи-антагоністи, які не задіяні в активній роботі.

Розвиток швидкості потребує також правильного використання таких методів:

1. Багаторазового повторення вправ на заняттях в нормальних умовах (так званий основний метод розвитку швидкості). При його використанні розрізняють два варіанти: а) використання вправ з поступово наростаючою швидкістю, яка досягає до максимально можливої; б) збільшення максимальної інтенсивності робочих зусиль одразу ж на початку виконання вправ.

2. Виконання вправ в ускладнених умовах (біг вгору, біг з обтяженнями, біг по піску тощо).

3. Виконання вправ в полегшених умовах з більшою швидкістю, в більш високому темпі (біг скороченими і частішими кроками, біг за допомогою тяги, біг на місці в упорі, виконання бігу по доріжці з нахилом 2-3 тощо).

Техніка бігу на короткі дистанції має свої відмінності. Вона характеризується максимальною інтенсивністю, короткочасністю та потужністю роботи рухового апарату. Добра реакція на старті дозволяє одразу розвинути швидкість, а добра фізична підготовка - підтримати її на дистанції без уповільнення на фініші. Для цього застосовують ряд спеціальних підготовчих вправ, які за своїм характером і руховою структурою близькі до бігу, або ж відтворюють окремі елементи бігових рухів. Доступність, емоційність та практична цінність цих вправ робить їх незамінними засобами для більш правильного оволодіння технікою бігу. Тому основним завданням при вдосконаленні техніки спортивного бігу є правильний підбір, послідовність застосування спеціальнопідготовчих вправ.

Література:

1. Зайцева В. М. Теорія спортивного тренування з основами методик: Підручник для студентів IV курсу вищих навчальних закладів з факультетами фізичного виховання. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 174 с.

2. Свіргунець Є.М., Савченко Р.Є. Розвиток швидкісних можливостей: Методичні рекомендації для студентів. Хмельницький: ТУП, 1999. 22 с.
3. Нікітушкін В.Г. Підготовка юних бігунів. Київ: Здоров'я, 1988. 112 с.

ФАКТОРИ УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДПРИЄМСТВ У СФЕРІ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ

Куценко Ю.В.

*Науковий керівник Жуковська В.М., д.е.н., професор
Державний торговельно- економічний університет*

Фізична культура і спорт, як соціальний інститут і специфічний вид професійної діяльності, активно впливає на розвиток здорового суспільства і нині переживає структурні і якісні перетворення. Дослідження підприємництва у сфері спорту носять фрагментарний характер, тобто вивчаються окремі питання, пов'язані з розвитком професійного спорту та фітнес-індустрії. Різні функціональні аспекти потенціалу управління у сфері фізичної культури та спорту досліджуються в роботах В.В. Галкіна, С.М. Добсона, В.М. Жуковської А.Д. Молдована, В.І. Лукашука, О.О. Кузьменка, Г.Н. Серикова, Д.Л. Гадайчука, А.А. Павленка, та ін.

Метою тез є обґрунтування факторів успіху компаній у сфері фізичної культури та спорту. Спортивний менеджмент – особливий вид бізнесу, що потребує певних знань та умінь від підприємця. Звісно, в першу чергу, стосовно спорту та комерції. Спортивний менеджмент зобов'язує мати не тільки комунікативні та організаційні здатності, але й глибоке знання складових спортивної науки, а саме: анатомії, біохімії, фізіології, раціонального харчування, спортивної медицини, психології й педагогіки спорту, спортивного менеджменту та маркетингу. Функції підприємництва у сфері спорту виділяють такі:

- 1) загальноекономічну, що проявляється в участі суб'єктів ринку товарів та послуг спортивного призначення в суспільному поділі праці;
- 2) ресурсну, спрямовану на ефективне використання як відтворюваних, так і обмежених ресурсів;
- 3) інноваційну, обумовлену потребою в безперервному технологічному розвитку організацій у сфері спорту;
- 4) організаторську, що полягає в прийнятті власниками майна самостійних рішень щодо організації й диверсифікації власної справи;
- 5) соціальну, спрямовану на можливість надання робочих місць іншим [1].

Спортивний менеджмент заснований на тому, що товари й послуги спортивного призначення надаються споживачам платно за ринковими цінами. економічна поведінка споживачів на ринку визначається ціною, що формується під впливом попиту та пропозиції, популярності спортсмена або компанії у сфері спорту. Ціна є важливою передумовою збільшення або скорочення