

формами занять фізичною культурою в спортивних клубах та колективах фізичної культури. Для поліпшення фізичної підготовки проводяться пробні нововведення. Наприклад, для систематизації проведення практичних занять з фізичного виховання у вузах і школах створюються три навчальних відділення: підготовче, спортивного вдосконалення та спеціальне. Комплексний підхід до проблем масової спортивної культури може забезпечити ефективність занять для корінного поліпшення здоров'я населення, а значить і фізичних якостей. Впровадження в практику комп'ютерної системи експрес-оцінки фізичного здоров'я і, на цій основі, індивідуалізованих фізкультурно-оздоровчих програм, значно підвищує ефективність реабілітаційно-оздоровчих заходів у учнів. [3, 4].

Література:

1. Мороз О.Г. Педагогіка і психологія вищої школи: Навч. посіб. Київ, 2003.
2. Андриющенко Л. Б. Спортивно орієнтована технологія обучения студентів по предмету «Физическая культура». Теория и практика физической культуры. 2002. № 2. С. 47-53
3. Данченко И. П. «Физическое воспитание студентов»; Москва: МГУ, 1990, 168с.
4. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Вип. № 2(10), 2010. С. 50-54.

ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ВІЗ

Безніс О.Є., ст. викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Поряд з розвитком швидкості, сили, витривалості студентам необхідно розвивати такі важливі рухові якості, як спритність та координаційні здібності.

Поняття координованості та спритності як рухових якостей близькі за суттю, але не ідентичні, їх об'єднує спільність вимог, що пред'являються до рухової сфери людини, а різниця в тому, що спритності характерна раціональність і економічність рухів в ситуації, що виникає, а для координованості - швидкість і точність відтворення рухів.

Тобто, спритність можна розглядати як здібність вирішувати рухові завдання раціонально, економічно і кмітливо в миттєво виникаючих ситуаціях. Спритність і види складної реакції (реакції з вибором і на рухомий об'єкт) схожі за своєю суттю. В спритності, як і в складних рухових реакціях, фізичне і психічне є органічною єдністю. Різняться загальна спритність і спритність в окремому виді спорту чи виді діяльності, тобто специфічна спритність, що характеризується високим рівнем удосконалення у виконанні спортивної справи або трудової операції. В структурі координаційних здібностей

спортсмена, в першу чергу, слід виділити сприйняття та аналіз особистих рухів, наявність образів, динамічних, часових й просторових характеристик рухів свого тіла і різних його частин в складній взаємодії, розуміння поставленої рухової задачі, формування плану і конкретного способу виконання руху.

Важливим фактором, що визначає рівень координації, є також оперативний контроль за характеристикою виконуючих рухів і обробка їх результатів.

Рівень координаційних здібностей залежить і від моторної (рухової) пам'яті - здатності центральної нервової системи запам'ятовувати їх у випадку необхідності.

За даними спеціальних досліджень, можна виділити такі самостійні види координаційних здібностей: здібність до оцінки і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здібність зберігати рівновагу пози; чуттєвість ритму; здібність до орієнтації в просторі; здібність довільно розслабляти м'язи; координованість рухів. В практичній діяльності людини розрізняється загальна координованість і координованість в дрібних рухах. Між ними не існує тісної залежності - можна володіти хорошою координацією в дрібних рухах і бути менш здібним в координації рухів за участю всього тіла і навпаки.

Ефективність розвитку спритності багато в чому залежить від методів, які використовуються при цьому. Можна навести такі рекомендації з методики розвитку спритності: - основним завданням для розвитку спритності повинно бути оволодіння новими різноманітними руховими навичками та їх компонентами. Вивчення їх розширює базу, на якій можуть утворюватись нові координаційні зв'язки; - студент повинен безперервно засвоювати нові навички.

Це положення особливо відноситься до тих видів спорту, в яких одним з головних чинників є оволодіння складним і великим за обсягом матеріалу вправ (бокс, боротьба, гімнастика); - в той час, як інші фізичні здібності можна розвивати за допомогою виконання відносно простих рухів, вправи для розвитку спритності повинні відзначатися складністю в координаційно-руховому розумінні; - для того, щоб навчатись швидко змінювати рухові дії, в тренування необхідно включати рухливі й спортивні ігри, біг з перешкодами тощо; - розвиток спритності стимулюється підвищенням координаційних утруднень (наприклад, зміна швидкості і темпу руху, зміна способів виконання вправ, ускладнення вправ додатковими рухами, зміна протидії тих, хто займається при групових або парних вправах, виконання знайомих рухів в нових комбінаціях, дзеркальне виконання вправ тощо); - в тренуванні спортсменів, як правило, не плануються окремі заняття, які розвивають координаційні здібності.

Комплекси вправ, що сприяють їх вдосконаленню, повинні виконуватись практично щодня й органічно входити до програми тренувальних занять, ранкової гімнастики;

- вправи для розвитку спритності краще всього виконувати на початку основної частини тренувального заняття. Інтервали між ними повинні бути оптимальними. Обсяг вправ для розвитку спритності в рамках одного

тренувального заняття повинен бути незначним, але заняття необхідно проводити частіше;

- найкращі умови для розвитку координаційних здібностей в дитячому та підлітковому віці, оскільки організм в цей час найбільш пластичний і тому можна рано закласти основи швидкого засвоєння нових складних рухових навичок.

Література:

1. Пехтль В. Основы и методы тренировки ловкости. Учение о тренировке. Москва. Физкультура и спорт, 1971. С. 210- 215.

2. Лях В.И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект. Теория и практика физической культуры. 1991. № 3. С. 31-36. .

3. 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.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВНЗ

Безніс О.Є. ст. викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Основними передумовами швидкості є: рухливість нервових процесів, швидкісна сила, еластичність м'язів та здібність розслаблятися, якість спортивної техніки, інтенсивність вольового зусилля і біомеханічні механізми, що забезпечують рухи швидкісного характеру.

Швидкість може проявлятися в такій формі: 1) рухові реакції на слухові, зорові і тактильні подразники; 2) швидкість окремого руху та його швидкий початок; 3) частота рухів; 4) швидкість в комплексному виявленні. Швидкість також можна розглядати як загальну та спеціальну.

Загальна швидкість - це здатність людини виконувати будьякі рухи та дії, забезпечувати рухові реакції на різні подразники з достатньою швидкістю. Загальна швидкість набувається людиною в процесі життєдіяльності, загальної та спеціальної підготовки, в результаті цілеспрямованого тренування.

Спеціальна швидкість - це здатність виконувати з необхідною, зазвичай з дуже великою, швидкістю змагальну вправу, її елементи і частини. Спеціальна швидкість, особливо максимальна, надзвичайно специфічна і відноситься лише до тих рухів та дій, в яких велось навчання і відповідне тренування, до тих подразників, з якими вона пов'язана. Зі сказаного вище витікає, що розрізняють елементарні (латентний час простих і складних реакцій на зорові, слухові, тактильні подразники; швидкість окремого руху при незначному зовнішньому опорі; частота рухів) та комплексні форми прояву швидкісних здібностей (біг, стрибки, удари, кидки).

Латентний час реакції, в свою чергу, складається з декількох складових і