

УДК 378

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОСОБИСТІ ЯКОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

*Шевченко В. І.**Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Основний шлях поліпшення фізичного розвитку та забезпечення фізичної підготовленості - це розвиток рухових здібностей. При цьому необхідно, щоб формування та наступне вдосконалення рухової навички здійснювалось з одночасним розвитком її якісних показників.

Під час реалізації завдань з виховання та розвитку рухових здібностей і навичок застосовується термін "методика", який означає сукупність способів доцільного проведення тренувального процесу. Бажано, щоб в методиці були точні вказівки щодо виконання у визначеній послідовності певних дій, які призводять до вирішення поставленого завдання, із зазначенням основних параметрів цих дій та вірогідних результатів. При цьому необхідно уточнити деталі дій та корегувати процес залежно від конкретних завдань, ходу тренувального процесу та індивідуальних особливостей організму людини [1].

Принципова схема послідовності дій у розвитку рухових здібностей в процесі різних форм фізичного виховання включає такі розділи:

1. Вибір цілі: яку здібність розвивати, для застосування в якій конкретній сфері діяльності (спортивній, професійно-прикладній, побутовій, оздоровчій), до якого рівня (максимального, середньовікового, професійно-необхідного).

2. На підставі обраної цілі здійснюють вибір відповідних вправ, визначають їх основні ознаки і форми (вижимання штанги, присідання, біг, стрибки тощо).

3. Визначають відповідний спосіб виконання окремої вправи (величину обтяження, швидкість, тривалість тощо).

4. Обирають оптимальний спосіб повторення окремих вправ й їх місце в занятті.

5. Визначають тип побудови малого (тижневого) та більш тривалого тренувального циклів [2].

В результаті аналізу наукових досліджень, які представлені у працях багатьох авторів, можна зазначити, що сучасна система фізичного виховання в повному обсязі, не задовольняє потребу студентської молоді в руховій активності, не забезпечує необхідний рівень здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми і оздоровчими технологіями, які можна використовувати в подальшій життєдіяльності. Необхідність пошуку вирішення проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання є актуальною і вимагає кроків, спрямованих на покращення фізичної підготовленості особистості, та підготовки до майбутньої професійної діяльності чим і обумовлена тема дослідження.

Розглянемо розвиток спритності та координації як приклади рухової активності. 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 [3].

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 [4].

Література:

1. Гаркуша С. В. Характеристика стану здоров'я сучасної молоді в Україні. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. Чернігів: ЧНПУ, 2013. № 107. Т. 1. С. 92–95.

2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. 2-ге вид., випр. X. : ОВС, 2008. 406 с.

3. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини О. Дубогай. К. : Шк. світ ; Вид. Л. Галіцина, 2006. 128 с.

4. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : Монографія. К. : Освіта України, 2014. 420 с.