

загального річного плану колективу фізкультури. Цілком очевидно, що проведення великої кількості змагань протягом року вимагає великої роботи до створенню й утриманню в належному порядку учбово-спортивної бази, інвентаря, обладнання тощо.

Спортивні змагання будь-якого масштабу не можуть бути проведені без Положення, яке визначає умови і порядок їх проведення. Дуже важливо, складаючи Положення про змагання, забезпечити однакові умови для всіх учасників і команд тим, щоб визначення особистої та командної першості стимулювало особисту зацікавленість кожного учасника в досягненні хороших результатів.

Література:

1. Слєпкань З.І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: навч. посіб. К. Вища шк., 2005. 239 с.
2. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. науковий журнал Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. № 8. 132 с.*
3. Воронцова Т. В. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок. К. : Просвіта, 2007. 246 с.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ПРИКЛАДІ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИЦІ

Слатіна А.Д.

Науковий керівник: ст. викладач Кірсанов М.В.

Харківський національний автомобільно – дорожній університет

Правильне виконання гімнастичних вправ залежить не тільки від наявності рухових навичок у гімнасток, але й від того, наскільки розвинені їхні специфічні відчуття й сприйняття. У художній гімнастиці спортсменкам необхідні самоконтроль і усвідомлене довільне керування рухами тіла в координаційно складних сполученнях.

Розвиток рухливих якостей у спортсменок з художньої гімнастики починається у дуже ранньому віці, але у дітей дошкільного віку координаційні здібності на дуже низькому рівні.

К 5-7 рокам відбувається інтенсивний розвиток здібностей до просторових орієнтувань, диференціюванню м'язових відчуттів, що дозволяє вивчати технічно складні рухи без предмету та з предметом. У сучасній художній гімнастиці освоєння вправ із предметами ґрунтується на багатому запасі рухових навичок, складної координації різноманітних рухів у сполученні з точною роботою рук. Вправи досить високої складності спортсменки демонструють вже у віці 9-11 років, що відповідає етапу попередньої базової підготовки.

Також однією з важливих проблем у художній гімнастиці є освоєння

рухів в обидві сторони, з лівої та правої ноги, робота з предметами правою та лівою рукою.

Гімнастику можна охарактеризувати як вид спорту, в якому складно-координаційні дії виконуються у відносно постійних умовах з оцінкою майстерності спортсменки за критеріями труднощів програми, її композиції і якості виконання. Кількість складних елементів і з'єднань встановлюються правилами змагань для кожного спортивного розряду.

У структурі координаційних здібностей спортсмена, в першу чергу, необхідно виділити сприйняття та аналіз своїх рухів, наявність образів, динамічних, часових і просторових характеристик рухів свого тіла і різних його частин в їх складній взаємодії, розуміння поставленого рухового завдання, формування плану і конкретного способу виконання руху.

Рівень координаційних здібностей багато в чому залежить і від моторної (рухової) пам'яті – властивості центральної нервової системи запам'ятовувати рухи і відтворювати їх у випадку необхідності. Моторна пам'ять спортсменів високого класу, особливо тих, які спеціалізуються у художній гімнастиці містить багато навиків різної складності. Це забезпечує прояв високого рівня координаційних здібностей, характерних для тренувальної та змагальної діяльності. Важливим чинником, який визначає рівень координаційних здібностей, є ефективна внутрішньом'язова та міжм'язова координація.

Отже, під координаційними здібностями розуміють: здатність доцільно будувати цілісні рухові акти, перетворювати вироблені форми дій або переключатися від одних до інших відповідно до вимог ситуації, що змінюється.

Узагальнюючи численні визначення координаційних здібностей, В.Н. Платонов запропонував під такими здібностями розуміти вміння людини швидко, точно, доцільно, ощадливо вирішувати рухові завдання, особливо складні, які виникають раптово. Однак їх можна диференціювати на окремі види по особливостям прояву, критеріям оцінки і чинникам, які їх обумовлюють.

Координаційні здібності в теорії й методиці фізичного виховання та спортивного тренування розглядаються як одна із специфічних фізичних якостей.

Специфіка координаційних здібностей у гімнастиці полягає не тільки в демонстрації на оцінку складних дій без предмета або із предметами, але й у прояві емоційночуттєвої сторони вправи в цілому. Тут істотну роль відіграють як психологічна, так і інші види підготовленості спортсменок.

Відмінною рисою гімнастики є виконання різноманітних, різнохарактерних і координаційно складних гімнастичних вправ, що вимагають дотримання певної форми руху й чистоту виконання. Виконання гімнастичних вправ, складних за координацією й з обмеженням композиційного часу, створює особливі труднощі; їх складніше контролювати; вони вимагають від гімнасток особливої мобілізації, зосередженості й швидкого переключення уваги.

Високий рівень точності вирішення рухового завдання також

забезпечується м'язовою й внутрім'язовою координацією. Відомо, що економічність рухів пов'язана із зменшенням кількості залучених у роботу рухових одиниць за рахунок їхнього суворого дозування. Наприклад, при кидку скакалки результат багато в чому залежить від точності положення руки гімнастки в момент фінального зусилля.

Якість рухової діяльності гімнастки при роботі як без предмета, так і з предметами значною мірою визначається рівнем розвитку точності, як однієї із провідних рухових характеристик у художній гімнастиці.

Література:

1. Дерюгіна А.М. Півтори хвилини до Олімпу. К.: Здоров'я, 1984. 128с.
2. Художня гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К., 1999. 113с
3. Бирюк Е.В. Художня гімнастика. К., Радянська школа, 1981. 110с.

ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Стогул.К.М.

Науковий керівник: Семенов А.І.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Зміни в спорті тісно пов'язані з переходом країни до ринкової економіки. Зміна соціального статусу, цілей, завдань і функцій менеджменту спорту має бути спрямована на пошук оптимальної структури, здатної вирішити одну з головних соціальних проблем – оздоровлення населення [3]. В умовах посилення негативних тенденцій у соціально-економічній сфері це набуває особливої актуальності, подолати яку можна шляхом розвитку культурно-дозвілєвої практики, серед якої особливе місце займає спортивна діяльність. Фізичному вдосконаленню особистості, популяризації здорового способу життя, подоланню окремих видів соціальної нерівності сприяє спортивне дозвілля [4].

У сфері фізичної культури та спорту якісні зміни проявляються насамперед у її ролі в економічному відтворенні. Фізична культура стає важливим якісним чинником інтенсифікації суспільного відтворення та розвитку здорового способу життя: продовжує творче довголіття, сприяє раціональному використанню неробочого часу, сприяє вихованню здорових потреб людини, є важливою складовою всебічного розвитку особистості [1].

Зростання матеріальних і фінансових витрат, залучення додаткових трудових ресурсів, підвищення значення фізичної культури та спорту у суспільному відтворенні роблять актуальним питання про визначення ефективності цієї сфери послуг в умовах розвиненої ринкової економіки.

Для визначення ефективності фізичної культури недостатньо спиратися лише на економічні чи лише на соціальні фактори розвитку суспільства.