

Помічених перспективних спортсменів беруть на замітку, дають їм грошову оцінку і потім запрошують на роботу. У той же час спортсменів, не демонструють обнадійливих результатів, переводять у резерв або дублюючий склад. [2]

3. Спеціальна система ціноутворення: питання про ціну того чи іншого спортсмена на професійно-орієнтованих ринках праці дуже важливий з кількох причин. По-перше, ціни на професійних спортсменів, як правило, досить високі, по-друге, потенційні таланти спортсмена і його можливості невизначені, по-третє, професійний спорт вельми ризикований в плані отримання травм та ушкоджень [2].

Література:

1. Борисова О.В. Рынок труда в современном теннисе: особенности функционирования. НУФВС. Киев. 2012. С.340
2. Галкин В.В. Экономика профессионального спорта. URL: <http://vadimgalkin.ru/sport-2/sport/economics> (дата звернення 10.11.2021).

ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Полішко А.А., викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Основний шлях поліпшення фізичного розвитку та забезпечення фізичної підготовленості - це розвиток рухових здібностей. В кожній фізичній вправі можна умовно виділити окремі частини: її форму (техніку) - вихідне положення, характер руху, тобто напрямок, амплітуду, темп, ритм та ін., і виявлені при цьому силу, швидкість, витривалість тощо. Наявність цих двох боків рухової діяльності - навичок і здібностей - призвела до визначення двох напрямків в процесі фізичного виховання, двох методик: навчання рухам (вправам) та виховання (розвиток) фізичних здібностей. При цьому необхідно, щоб формування та наступне вдосконалення рухової навички здійснювалось з одночасним розвитком її якісних показників. Фізичними здібностями або якостями називають ті функціональні властивості організму, які визначають ступінь рухової обдарованості людини. Виділяють такі основні фізичні здібності: силу, швидкість, витривалість, спритність або координаційні здібності, гнучкість. Слід мати на увазі, що під час виконання рухів в практичній діяльності людини в чистому вигляді фізичні здібності не виявляються ізольовано одна від одної. Майже завжди вони виявляються у взаємозв'язку. Виконання кожної вправи потребує певного виявлення сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

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. В процесі розвитку різних рухових здібностей є певні спільні вимоги. Це робить доцільним визначення загальних правил побудови тренувального процесу виховання та розвитку рухових здібностей, визначення його структури.

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. При цьому визначають кількість занять в циклі із застосуванням обраних засобів та методів виконання співвідношення занять різної направленості, умови чергування з відпочинком, динаміку навантаження.

В процесі спортивного тренування виконання вправ використовується в рамках двох основних методів - безперервного та інтервального. Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним виконанням тренування. Інтервальний метод передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку. При використанні обох методів вправи можуть виконуватись як в рівномірному, так і в перемінному режимах. У рівномірному режимі інтенсивність роботи є постійною, в перемінному - робота виконується з різними ступенями інтенсивності.

Безперервний метод тренування, який застосовується в умовах рівномірної роботи, в основному використовується для розвитку спеціальної витривалості середньої та великої тривалості. Прикладом може слугувати біг або веслування на дистанціях 5000 і 10000 м з постійною швидкістю. Можливості безперервного методу тренування в умовах перемінної роботи значно різноманітніші. Залежно від тривалості частин вправ, які виконуються з більшою або меншою інтенсивністю, можна домогтися підвищення швидкісних можливостей, розвитку різних видів витривалості тощо.

Інтервальний метод тренування передбачає рівномірне виконання роботи і широко застосовується в практиці спортивного тренування. Виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю та точно регламентованими паузами є типовими для цього методу. Наприклад, 10 x 400 м - в бігу та бігу на ковзанах, 4 x 50 м - в плаванні. Цей метод також може передбачити зміну об'єму та інтенсивності роботи в окремих вправах, зменшення або збільшення пауз для відпочинку. Додатково до згаданих вище

методів можна віднести ще ігровий та змагальний методи.

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри. Застосування цього методу забезпечує високу емоційність занять і вимагає від тих, хто займається, ініціативи, сміливості, наполегливості, виявлення високих координаційних здібностей, швидкості реагування, швидкості мислення тощо. Важлива роль ігрового методу як засобу активного відпочинку. Переключення на інший вид рухової активності позитивно впливає на прискорення відновлюючих процесів, підтримання раніш досягнутого рівня підготовленості.

Змагальний метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність для підвищення результативності тренувального процесу. Застосування даного методу пов'язано з виключно високими вимогами щодо технічних, фізичних та психологічних можливостей спортсмена і тим самим забезпечує вдосконалення різних боків підготовленості.

Література:

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. Олимпийская литература, 1997. 584 с.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. Москва. Физкультура и спорт, 1966. 199 с.
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва. Физкультура и спорт, 1986. 288 с.

ЗАСОБИ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СИСТЕМАТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Романенко О.Ю., ст. викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Фізичне виховання у ВНЗ є основною ланкою організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно - масової роботи серед студентів. У зв'язку з цим величезне значення набуває правильна організація занять на кафедрах фізичного виховання. Підрастаюче покоління особливо потребує ефективних засобів оздоровлення. У молоді є величезна потреба в русі, у фізичних навантаженнях, в самоствердженні, спілкуванні і проведенні вільного часу в колі однолітків та друзів, потреба в рухових іграх, розвагах, відпочинку та емоційній розрядці.

У зв'язку з вищесказаним стає очевидною потреба внесення змін у процес фізичного виховання - вдосконалення навчального процесу засобами певного виду рухової активності (В.І. Платонов, 1990; Л.І. Лубишва, 1993).

На сьогоднішній день популярністю користуються різні види гімнастики танцювальної спрямованості, що є одним з ефективних засобів залучення студентської молоді в систематичні заняття фізичними вправами. Слід зазначити, що ставлення студенток до різних танцювальних напрямків характеризується позитивною мотивацією, помітно зростає інтерес до занять, задоволеність ними. Цю особливість навчального процесу підкреслюють багато