

Література:

1. Смоляр І.Є., Музиченко Я.О., Дельнова Г.В. Спорт: економіка, політика, культура. Опис тематичної виставки Універсального підсобного фонду Відділу комплексного бібліотечного обслуговування. URL: <http://www.nbu.gov.ua/node/4872>.
2. Економіка та спорт. Економічні відносини у сфері фізичної культури та спорту. Економіка спорту, теоретичні аспекти та перспективи розвитку. URL: <https://1ppa.ru/uk/the-book-of-incomes-and-expenses/ekonomika-i-sport-statya-ekonomicheskie-otnosheniya-v-sfere-fizicheskoi/>
3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. №3808-ХІІ – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
4. Особливості І Перспективи Розвитку Системи Управління Сферою Фізичної Культури І Спорту. URL: <https://sportbuk.com/2011/03/18/osoblyvosti-i-perspektyvy-rozvytku-systemy-upravlinnya-sferoyu-fizychnoji-kultury-i-sportu/>.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Корчма С.В.

Науковий керівник: 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 різнить те, 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. 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