

ПРОЯВИ АГРЕСІЇ ТА МЕТОДИ ЇЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Агресія – це поведінка, при якій ставиться мета завдати іншим фізичної та моральної шкоди чи обмежити їх бажання. З цієї точки зору спорт, за своєю змагальною суттю, агресивний тому, що спортсмени на змаганнях намагаються обмежити прагнення інших до перемоги.

На думку вчених, змагання – це відрегульована правилами система агресивної поведінки, це агресивність, яка відображається у соціально-небезпечній формі. Поняття «агресивність» можна замінити поняттям «спортивна злість».

А.Є. Паршев, Т.В. Шепеленко

МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ У ПІДТЯГУВАННІ НА ПЕРЕКЛАДІНІ

Проаналізувавши результати контрольного нормативу підтягування на перекладині, видно велику різницю результатів. Певна перевага цієї різниці не на рахунок високих результатів. Молоді люди із захопленням відвідують тренажерні зали, щоб розвинути силу, зміцнити м'язи, сформувати красиву статуру. Разом з цим, немає кращої та доступнішої вправи, яка дає змогу гармонійно та повноцінно розвинути майже всі м'язи плечового поясу та спини, ніж підтягування.

Метою доповіді є відповідь на запитання, у чому полягає різниця результатів та надання інформації про методику їх підвищення.

Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

До педагогічних засобів відновлення належать фізичні вправи, їх підбір та варіативність, сполучення яких у структурі програм тренувальних занять у мезо- та мікроциклах забезпечує досягнення заданого (планованого) результату. Педагогічні засоби, що спрямовані на прискорення процесів відновлення, слід використовувати індивідуально з урахуванням функціональних особливостей організму кожного спортсмена.

Останніми роками доведена необхідність строгої відповідності між періодами напруженої роботи та відносного відновлення у мезоциклах.

При цьому необхідно враховувати тривалість цих періодів та обсяг навантаження у кожному з них. Чим більше навантаження в ударних мікроциклах, тим нижче воно повинно бути у відновлювальних; чим триваліший період напруженої роботи, тим більший повинен бути час, відведений для відновлення.

С.М. Черніна

ПСИХОЛОГІЧНІ ПИТАННЯ НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ

Навчання рухових дій, техніки виконання фізичних вправ, з психологічної точки зору, це процес чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння цими діями до рівня заучених дій, тобто навичок. Це єдиний процес керування тих, хто навчається, педагогом. Розрізняють три етапи – етап початкового вивчення дії, етап поглибленого, деталізованого вивчення, етап закріплення та подальшого удосконалення. Психологічна структура рухових дій складається з трьох блоків: блок формування моторних інструкцій, блок реалізації, блок контролю та корекції. Характеристика структури дії і процес оволодіння нею забезпечується двома контурами регулювання: зовнішніми та внутрішніми. Уява про рухову дію полімодальна (зір, вестибулярні та слухові процеси) та поліфункціональна (можливість закріплення і перебудови моторних інструкцій – усвідомлення дії). Йде мова про регулюючі функції уяви рухів, самоконтролю рухових дій, інтелектуалізацію навчання, індивідуальний підхід до рухових навичок.