

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ КОМПЛЕКСНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВНЗ

Нетрадиційні види гімнастики набувають великого значення для оздоровлення всіх верств населення. Відомо, що більшість видів нетрадиційної гімнастики спрямовані на формування і підтримку стрункості статури, а також для зняття нервової напруги, відновлення працездатності, збільшення тривалості життя, розвитку фізичних якостей: гнучкості, спритності, координації, витривалості, пластичності та ін.

За допомогою використання в освітньому процесі ВНЗ нетрадиційних видів гімнастики можна вирішувати цілий комплекс завдань: оздоровчих, освітніх, лікувально-профілактичних та ін.

На сьогоднішній день усе більше уваги приділяється різним видам нетрадиційних гімнастичних систем, таких як: стретчинг, елементи хатха-йоги, атлетичної гімнастики, шейпінгу, які можуть застосовуватися і на навчальних заняттях у ВНЗ, і для самостійної підготовки студентів у позанавчальний час.

Відомо, що при стандартній організації і проведенні навчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ відбувається неухильне зниження інтересу студентів до регулярних занять фізичною культурою і відсутність у них стійкої потреби в активній руховій діяльності. У зв'язку з цим дуже актуальною є проблема підвищення ефективності занять шляхом зміни їх змісту. Отже, доцільним є внесення до навчального процесу істотних якісних змін шляхом комплексного вживання традиційних засобів фізичної культури і різних нетрадиційних гімнастичних систем.

Упровадження у навчальний процес інноваційних оздоровчих технологій підвищить мотивацію студентів до регулярних занять з фізичного виховання і урізноманітнить програму як навчальних занять, так і варіативної частини навчального процесу.

А.Я. Єфремова

МЕТОДИКА ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Тема загальної характеристики і вікових особливостей рухових здібностей – одна з цікавих і складних проблем теорії і методики фізичного виховання.

У цей час виділяють до вісімнадцяти видів витривалості людини, близько двох десятків спеціальних координаційних здібностей, що виявляються у конкретних рухових діях (циклічних, ациклічних та ін.), та ще близько десятка так званих координаційних здібностей, які мають своє специфічне виявлення: рівновага, реакція, ритм, орієнтація в просторі,

здібність до диференціювання просторових, силових і тимчасових параметрів рухів та ін.

Достатня фізична підготовленість, яка визначається рівнем розвитку основних фізичних якостей, є основою високої працездатності у всіх видах навчальної, трудової і спортивної діяльності.

Під час навчання у ВНЗ основним видом діяльності студентів стає розумова праця, яка потребує постійної концентрації уваги, довготривалого утримання тіла в одноманітному положенні та розвитку необхідних для цього вольових зусиль. Це у свою чергу вимагає досить високого розвитку витривалості та силових якостей відповідних м'язових груп.

Розглянуто розвиток рухових здібностей, їх залежність від спадкових чинників та чинників навколишнього середовища, а також їх тренування; критерії і методи їх оцінювання (вимірювання); розвиток різних рухових здібностей залежно від віку, статі, індивідуальних особливостей, цілеспрямованих дій.

В.А. Горчанюк

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Сучасний волейбол характеризується високою рухливою активністю спортсменів. Ефективне виконання стрибкових ігрових дій, технічних прийомів і більшості тактичних комбінацій протягом однієї гри або кількох ігрових діб ґрунтується на високому рівні розвитку фізичних якостей.

У волейболі фізичні якості умовно поділяються на загальні і спеціальні. Загальні – сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість – значною мірою визначають усебічність фізичного розвитку і здоров'я спортсменів.

На основі достатнього розвитку вищеперелічених фізичних якостей розвиваються спеціальні фізичні якості, що необхідні для гри у волейбол: «вибухова» сила, швидкість переміщення, стрибучість, швидкісна, стрибова та ігрова витривалість, акробатична та стрибова спритність.

Розвиток і удосконалення рухових якостей здійснюються шляхом багаторазового виконання фізичних вправ за допомогою різних методів. Залежно від кількості повторених вправ, їх чергування, інтервалів відпочинку між діями та від ступеня інтенсивності і тривалості роботи, яку виконують ті, хто займається, розрізняють такі методи розвитку рухових якостей: рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, змагальний, ігровий, коловий.

Застосування змінного методу на організм того, хто займається, впливає по-різному, тому що в результаті змінної роботи вдосконалюються різні механізми енергозабезпечення (аеробний і анаеробний), що сприяє підвищенню рівня як загальної, так і спеціальної (швидкісної) витривалості. Різновидом змінного методу є марш-кидок, «фартлек» (гра швидкостей) та ін.