

МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ

Швидкісні якості людини виявляються в її здатності виконувати рухи у мінімально короткий відрізок часу. Існують елементарні і комплексні форми виявлення швидкісних якостей. Елементарні: час реакції, час окремого руху, частота (темп) руху. Комплексні форми виявлення швидкісних якостей наявні в усіх спортивних рухах. Наприклад, швидкість бігу спринтера, ривок футболіста.

Для виховання швидкості простої реакції рекомендується повторно виконувати відповідні дії на позавчасно обумовлений та раптовий сигнал. При вихованні швидкості складної реакції рекомендується реагувати на один з двох можливих подразників.

Підбір тренувальних вправ для виховання швидкості оснований на методичних положеннях:

- для тренування використовують спеціально-підготовчі вправи з елементами змагань;
- вправи повинні бути доведені до автоматизму рухів;
- тривалість виконання вправ повинна бути невелика;
- інтенсивність вправ або гранична, або яка наближається до граничної;
- інтервали відпочинку повинні відповідати кваліфікації спортсмена.

З психологічної точки зору, виявлення швидкості залежить від мотиву. Тому треба використовувати змагальний метод або ігровий. Найкращі результати у вихованні швидкості досягаються від 17 до 25 років.

О.Р. Лучко

МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ КОМБІНАЦІЙ У ГРУПАХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В УкрДУЗТ

Процес створення композиції в художній гімнастиці дуже складний, індивідуальний та, безумовно, залежить від творчих здібностей тренера, постановника, їх фантазії й уміння імпровізувати. Окрім цього, він залежить від спортивної підготовленості та творчої активності того, хто займається, його фізичної підготовленості, зорової та рухової пам'яті, музичного слуху, відчуття ритму, музичної пам'яті, розуміння музики та виразності.

Процес створення композиції складається з декількох етапів роботи:

- І етап – обміркування ідеї майбутньої вправи, що обумовлюється її змістом;