

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:

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

- II етап – безпосередньо робота над матеріалами вправи: визначення частин комбінації, набір конкретних елементів та розподіл їх за схемою;

- III етап – створення вправи за розробленим планом з використанням раніше підібраних елементів та зв'язок.

Необов'язково створювати комбінацію послідовно від початку до фіналу. Можливо починати, наприклад, з основної частини або з найбільш «зрозумілих» частин. Немає єдиного «рецепту». Після створення композиції продовжується робота з уточнення ракурсів виконання елементів переміщення по килиму (майданчику), виразності рухів, нюансів рухів.

Художньої завершеності досягають лише ті вправи, які після виконання їх на спортивному майданчику перебувають під контролем тренера-постановника. Необхідна постійна коректура, щоб «очистити» вправу від непотрібних «шарів», які знижують її художню цінність.

І.О. Савегіна, О.Р. Лучко

СТРИБКОВА РОЗМИНКА ЯК АЛЬТЕРНАТИВА БІГОВІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ УкрДУЗТ

На заняттях з фізичного виховання в університеті залізничного транспорту у підготовчій частині заняття зазвичай використовується повільний біг у рівномірному темпі для підготовки всіх органів і систем організму до фізичного навантаження.

У зв'язку з погодними умовами не завжди є можливість проводити заняття на стадіоні, доводиться використовувати невеликі зали в підтрибунних приміщеннях.

Сучасна спортивна наука рекомендує перед тренуванням проводити стрибкову розминку, яка є вдалою альтернативою біговій. Основною відмінністю стрибкової розминки від бігової є можливість проведення занять в обмеженому просторі.

У групах з малою кількістю студентів доцільно використовувати скакалку, а у великих групах слід використовувати інші варіанти стрибкових вправ.

Стрибкові вправи дуже ефективні та за короткий термін розігрівають організм людини, таким чином готують його до навантаження основної частини занять.

Існує декілька видів стрибкових вправ:

- стрибки з відштовхуванням з двох ніг (стрибки «розніжка», в групуванні та ін.);

- стрибки з відштовхуванням з однієї ноги (різновиди стрибків на одній нозі, перестрибування з ноги на ногу, відштовхування та приземлення на одну й ту ж ногу);