

- 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. Сапегіна, 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);

- стрибки з вихідного положення (В.П.) сидячи (можливо виконувати в різні боки, вперед, назад, вгору, з обертами);
- стрибки з партнером (різновиди стрибків через партнера, стрибки з використанням елементів східних єдиноборств);
- стрибки зі спортивним обладнанням (стрибки з використанням спортивної лави, стрибки з невеликими низькими бар'єрами, стрибки через набивні м'ячі, стрибки через рейку, яка встановлена на різних висотах, стрибки з невеликим обтяженням);
- стрибкові вправи з В.П. упор лежачи (упор присівши, ноги нарізно, ноги разом, з поперемінним відштовхуванням правою або лівою ногами, з одночасним відштовхуванням обома ногами).

Завдяки використанню методики стрибкових вправ можна досить ефективно проводити підготовчу частину заняття, якщо є обмежений простір і велика кількість студентів.

О.Р. Лучко, І.О. Савегіна

МОНІТОРИНГ ВИСТУПУ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ НА XXXI ЛІТНІЙ ОЛІМПІАДІ У РІО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

З 5 по 21 серпня 2016 року у Ріо-де-Жанейро відбулася головна спортивна подія – олімпіада.

Чотири роки спортсмени всього світу готувалися до стартів. Напружені тренування, харчовий режим, новітні розробки у галузі спорту та інше – усе для великих перемог та рекордів.

До Ріо прибули спортсмени з 206 країн. Уперше участь узяли такі держави, як Південний Судан та Косово. На XXXI Олімпіаді представлені 28 видів спорту та розіграна рекордна кількість медалей (301 комплект).

Атлетів з кожним олімпійським циклом стає більше. На олімпіаді в Ріо виступало 10500 осіб.

Наша країна протягом 25 років незалежного існування на кожну Олімпіаду відряджає своїх кращих атлетів.

Спортсмени, які брали участь в олімпійських стартах, ретельно готувалися до змагань, слідкували за своїм здоров'ям та не приймали заборонені фармацевтичні препарати.

Склад української збірної на XXXI літніх Олімпійських іграх – 206 спортсменів, які брали участь у змаганнях з 24 видів спорту. Олімпійську делегацію очолила член виконкому Національного олімпійського комітету України, срібна медалістка Олімпіади-80 Ніна Уманець.