

796(082)

Ф50

**ФІЗИЧНЕ
ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ:**

**ІСТОРІЯ,
ЗДОБУТКИ,
ПЕРСПЕКТИВИ**



командах передбачається великий штраф за "обжерливість". Рекомендується в раціон харчування включати продукти, збагачені вітамінами і мінеральними речовинами, а також враховувати енергетичну цінність білків, жирів та вуглеводів.

Приклад використання фізичних вправ.

Вправи на розвиток швидкості.

1. Човниковий біг - перебіжки між двома відмітками, відстань між якими 10 або 15 метрів.
2. Біг на короткі дистанції: 60 і 100 метрів.
3. Біг з перешкодами.

Вправи на розвиток сили.

1. Кроси - найрізноманітніші від 1 до 5 км.
2. Біг на довгі дистанції.
3. Заняття на тренажерах, з різними снарядами.
4. Класичні вправи на розвиток сили і витривалості.

Куцик А.О.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАНЬ З АРМСПОРТУ СТУДЕНТІВ КДПУ

Армспорт - доволі молодий вид спорту. Його офіційне визнання пов'язують із початком 60-х років минулого століття. В КДПУ офіційно цей вид спорту розпочав своє існування у 1999 році, коли був проведений I чемпіонат КДПУ з армспорту. З того часу студенти-армборці КДПУ приймають участь в турнірах та чемпіонатах м. Кривого Рогу. Збірна КДПУ з армспорту включена до складу міської федерації. Враховуючи індивідуальні можливості студентів-армборців, розроблені тренувальні заняття, під час яких студенти мають змогу підготувати себе до участі у змаганнях різного рівня.

Техніка армспорту розвивається відповідно закономірностей спорту найвищих досягнень. Таке положення передбачає урахування базових вимог до техніки боротьби армборців, що обумовляють положення тіла армборця у просторі у тісному зв'язку із положення та розподіленням зусиль супротивника. Незважаючи на демократичність та доступність,

техніка армспорту достатньо консервативна, так як обмежена правилами змагань і малою площею взаємодії борців. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, розвиток індивідуальних особливостей спортсмена, все це може міняти лише деталі техніки, її елементи, але основний механізм рухів зберігається, так як він відповідає анатомо-фізіологічним особливостям людини [3, 28].

Становлення та розвиток техніки кожного армборця, як правило, відбувається із урахуванням його ростових та вагових показників і розвитку основних м'язових груп. Правильне уявлення про техніку боротьби дозволяє спортсмену-армборцю детальніше оцінити і краще використати в процесі тренування основні та допоміжні вправи.

Удосконалення тактико-технічних дій армборця повинно мати постійний та безперервний характер по мірі підвищення його рівня підготовленості.

В процесі спортивного тренування вирішуються такі завдання: всебічного фізичного розвитку та розвитку спеціальних якостей; підвищення функціональних можливостей організму; оволодіння гнучкою тактикою ведення боротьби; виховання психологічних та морально-вольових якостей [1, 156].

Тренування в армспорті характеризується постійним підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, більш спеціалізованою роботою над вдосконаленням фізичних якостей, спортивної техніки та тактики, участі в змаганнях. З метою успішного вирішення задачі тренування підбираються відповідні комплекси вправ, які сприяють вихованню спеціальних якостей, необхідних у армспорті. Взагалі засоби тренувань мають порівняння по формі та характеру виконання із основною (змагальною) вправою, в якій спеціалізується спортсмен.

Обсяг спеціальної фізичної і технічної підготовки значно підвищується не за рахунок загальної фізичної підготовки, а завдяки збільшенню часу, що відводиться на спеціальну підготовку. Завдяки цьому тренувальний процес набуває рис поглибленої спортивної спеціалізації [2, 15].

В армспорті головним фактором для досягнення високих результатів є спеціальна сила, тому домінуючим стає силове тренування. Засоби силового тренування представляють собою фізичні вправи, що використовуються для удосконалення діяльності нервово-м'язової системи. При проведенні тренувальних занять використовуються такі вправи, як з вагою власного тіла, партнером, супротивником, навантаженням, гумовими еспандерами.

Під час проведення тренувальних занять складаються тренувальні комплекси в залежності від рівня підготовленості та індивідуальних особливостей студентів. Під час проведення тренувань вирішуються завдання таких видів підготовки: фізичної, технічної, практичної, теоретичної та психологічної [4, 18].

Вправи з вагою власного тіла: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулуба із положення лежачи на підлозі використовуються спортсменами на кожному тренуванні.

Використовуються вправи з партнером, за допомогою яких розвиваються силові якості, силова витривалість, максимальна та швидкісна сила. Навантаження керується за допомогою партнера.

Вправи з супротивником необхідні у якості спарингу і сприяють найкращому моделюванню змагальних умов.

Вправи з навантаженням - штанга, гантелі, гири, еспандери. Використовується дозування та зміна навантаження.

Сучасний тренувальний процес характеризується цілеспрямованістю тренувальних навантажень, завдяки чому включаються адаптаційні процеси, що приводять до підвищення необхідних функціональних властивостей організму.

Тренувальне навантаження складається із різних компонентів і підпорядковується ряду закономірностей, що впливають на працездатність. Плануючи підвищення навантаження, слід враховувати шість основних компонентів, що знаходяться у взаємозв'язку: час тренування, дозування тренувань, обсяг тренувань, вид вправ та якість їх виконання. Окрім цього, ефективність силового тренування залежить від

послідовності виконання вправ, кількості повторень, темпу виконання вправи.

Регулювання навантажень на тренувальних заняттях безпосередньо перед змаганнями носить індивідуальний характер, а результати можуть бути досягнуті лише за умови додержання закономірностей, що існують поміж навантаженням, втому та відновленням.

Література

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.- 200 с.
2. Живора П.В. Борьба на руках //Спортивная жизнь. - 1995. - №9. С. 15 17.
3. Мандриков В.Б., Неумоин В.В., Моломедов А.Ю. Армспорт. - Волгоград: Волгогр.мед.акад., 1998. - 104 с.
4. Петренко В.А. Железные руки: Учебно-методическое пособие по основам армспорта. - Харьков: Поиск, 2000. - 84 с.

Мінжоріна І.А.

РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ У ВИКЛАДАННІ МЕТОДИКИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Рейтингове оцінювання є однією з головних складових кредитно-модульної системи. В основі рейтингової системи оцінювання як нової технології навчального процесу, лежать поопераційний контроль і накопичення рейтингових балів за різнобічну навчально-пізнавальну діяльність за певний період навчання [2, 52].

Метою роботи стала ймовірність підвищення активності у студентів до більш якісного засвоєння навчального матеріалу з курсу „Легка атлетика” через використання рейтингової системи оцінювання. Завдання включало виявлення особливостей накопичення балів за різними модульно-рейтинговими показниками, спостереження за зростанням інтересу студентів