

надувные, пластмассовые игрушки; обручи из пластика или алюминия; плавательные шесты (трубки из алюминия, бамбука 3—4 см в диаметре); плавательные перекладки (снаряд из пенопластовых пластин и пластиковых трубок). В качестве дополнительных поддерживающих средств можно использовать стенку бассейна, ступени для спуска в воду, подвесные лесенки.

Неумеющие держаться на воде выполняют упражнения для освоения с водной средой. Мы согласны с мнением В. С. Васильева, Б. Н. Никитского (1973), которые подготовительные упражнения для освоения с водой разделяют на следующие группы:

элементарные движения рук и ног; передвижения по дну; погружение; упражнения для дыхания; всплывание; лежание; скольжение.

Существует множество комплексов упражнений для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата на суше и в водной среде.

Наук. кер – ст. викл. Долгова Н.О.

ОСНОВА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЯКІСТЬ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Безпалій О.В., студент групи ПМ-51

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування. Систематично вживані фізкультура та спорт – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті – здоров'я.

Практика фізичного виховання молоді

Складовою частиною методики навчання фізичній культурі є система знань по проведенню занять фізичними вправами. Без знання методики занять фізкультурними вправами неможливо чітко і

правильно виконувати їх, а отже ефект від виконання цих вправ зменшиться, якщо не зовсім пропаде. Невірне виконання фізкультурних вправ приводить лише до втрати зайвої енергії, а отже і життєвої активності, що могло б бути спрямоване на більш корисні заняття навіть тими ж фізичними вправами, але в правильному виконанні, чи іншими корисними справами.

Розробка методики занять фізичними вправами повинна вироблятися високопрофесійними фахівцями в області фізичної культури, тому що неправильна методика виконання може привести і до більш серйозних наслідків, навіть до травм. Тим більше у вищих навчальних закладах, де навантаження повинне бути більш ускладнене ніж у середніх, методика занять фізкультурними вправами повинна бути чітко розроблена і деталізована.

Крім розробки самої методики занять фізкультурними вправами важливою частиною методики фізичного виховання і навчання студентів є засвоєння студентами знань, навичок, умінь з метою розвитку й удосконалювання фізичних здібностей.

Розділи занять

Фізичне виховання і навчання студентів складається з теоретичних, практичних і контрольних занять, що визначаються методикою і концепцією викладання, прийнятої в даному вищому навчальному закладі.

Кожний розділ має свою особливість, виконує визначені цілі і спрямований на конкретний результат. І звичайно ж має свою особливу методику.

Теоретичний розділ.

Будь-яка навчальна програма по фізичній культурі припускає наявність обов'язкового теоретичного розділу. Ця частина фізичного виховання і навчання викладається студентам у формі лекцій у логічній послідовності. Тим самим формується теоретичний шар знань у студентів по фізичній культурі. Це буде основою для формування умінь у студентів виконувати фізичні вправи і прокладе шлях для наступного розділу.

Практичний розділ складається з двох підрозділів: методико-практичного і учбово-тренувального.

У кожному семестрі система практичних занять, що має методичну й учбово-тренувальну спрямованість, будується як закінчений модуль, відповідний проходженню різних розділів програми.

Контрольні заняття.

Модулі завершуються виконанням студентами на заняттях відповідних контрольних завдань і тестів, що характеризують ступінь засвоєння навчального матеріалу. Контрольні заняття забезпечують оперативну, поточну і підсумкову інформацію про ступінь засвоєння навчального матеріалу

Отже розкривши всі розділи фізичного виховання і навчання студентів можна помітити, що без чітко сформованої й відпрацьованої системи викладання і навчання важко буде дотриматись методики занять фізичними вправами. Іншими словами правильне, чітке виконання послідовності проходження всіх трьох розділів обумовлює якість виховання і навчання і є основою для застосування методики занять фізкультурними вправами.

Складаючи основу методики фізичного навчання і виховання всі перераховані вище розділи тим самим виконують функцію факторів, що впливають на якість навчання і виховання студентів, тому що тільки послідовне проходження всіх етапів фізичного навчання може гарантувати правильність засвоєння і контроль за засвоєнням матеріалу по фізичній культурі.

Словесні способи навчання засновані на використанні слова як засобу впливу на тих що займаються і включає пояснення, розповідь, бесіду, подачу команд, указівок, зауваження. Це може здійснюватися шляхом попереднього усного пояснення викладачем фізкультурної вправи, правильності його виконання, його значення для зміцнення і розвитку фізичного стану організму. Наочні способи навчання - це показ, демонстрація відеофільмів, кінограм, фотографій, плакатів, схем, що створюють у студентів образні представлення про досліджувані вправи. Їхній показ повинний бути чітким, зразковим, інакше він негативно впливає на психіку того, кого навчають, веде до неправильного виконання прийомів і дій. Він важливий на первісному етапі навчання, коли пояснення не дає повного представлення про вправу. Потім викладач може продемонструвати виконання цієї фізкультурної вправи. Наступним етапом буде виконання цієї вправи студентами і контроль викладачем правильності, точності і чисельності виконання фізкультурної вправи. У разі потреби застосовується "дзеркальний" спосіб показу. Одна з форм використання цього способу навчання - показні заняття.

Практичні способи відіграють вирішальну роль у формуванні рухових навичок, розвитку й удосконалювання фізичних якостей у студентів. Це, як правило, повторення вправ цілеспрямовано і багатократно з поступовим ускладненням умов і підвищенням навантаження.

Важливим у навчанні і такі методичні прийоми, як випробування, виконання вправ по командах викладача, самостійне виконання вправ, оцінка і заохочення, надання допомоги і страхівка, ігри, естафети, змагання, підготовчі вправи. Усе це застосовують у тісному взаємозв'язку щоб домогтися високої ефективності від кожного навчального заняття.

Наук. кер. – ст. викл. Долгова Н.О.

ВІДНОВЛЕННЯ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Бурла А.О., *аспірант кафедри ТМФК СумДПУ*

Стрімкий прогрес спортивної майстерності змушує детальніше вивчати процес підготовки спортсменів і шукати можливості для його подальшого вдосконалення. До найбільш перспективних відносяться ті, які відштовхуються від розв'язання проблеми ефективності застосування відновлювальних заходів.

Сучасні методи підготовки спортсменів засновані на використанні великих за обсягом інтенсивності тренувальних навантажень, що нерідко призводить до перенавантаження і навіть до травм і захворювань опорно-рухового апарату. Повторні мікротравми спричиняють розвиток дегенеративного процесу в колагенових волокнах сухожилок з наступними явищами невеликого реактивного запалення в добре зрошуваних елементах: сухожилкових піхвах, серозних сумках, окісті, м'язах.

Як відомо, унаслідок втоми в організмі спортсменів у вигляді закономірної біологічної реакції виникають процеси відновлення, які забезпечують повернення до початкового рівня функціонального стану організму. Розгортання і перебіг процесів відновлення залежить від напряму та величини навантаження, характеру тренувальних занять та багатьох інших факторів зовнішнього і внутрішнього середовища.

Виконуючи свою роботу, м'язи одночасно вдосконалюють функції практично всіх систем організму, у першу чергу серцево-судинної і дихальної.