

комерційна громадська організація.

2. Нерозвиненість спортивної бази і неефективне її використання істотно гальмує розвиток широкої мережі фізкультурно-оздоровчих послуг.

3. Розвиток галузі фізичної культури і спорту гальмує недосконала нормативно-правова база. Політика держави має бути направлена на прийняття законодавчих актів і широкої пропаганди фізичної культури і спорту серед населення сприяючих розвитку індустрії фізкультурно-оздоровчих послуг.

4. В результаті пошукового дослідження були зроблені висновки про необхідний розвиток спортивного клубного руху в Україні, про що свідчить вітчизняний і зарубіжний досвід, а також високий попит населення на фізкультурно-оздоровчі послуги, що надаються спортивними клубами (68 % від загальної кількості опитаних респондентів бажають займатися фізичними вправами і спортом на базі спортивного клубу).

5. В основі управлінської діяльності спортивного клубу лежить технологія планування організації і розвитку, при якій спостерігається використання спортивних споруд за прямим їх призначенням у поєднанні з ефективною роботою самого спортивного клубу.

6. Для ефективного розвитку спортивного клубного руху в Україні потрібна державна підтримка у формі фінансово-кредитної, податкової, інвестиційної і пільгової політики.

Література:

1. Борисова О.В. Рынок труда в современном теннисе: особенности функционирования. НУФВС. Киев, 2012. С.340.

2. Любимов С. В., Любимова Г. И. Экономическая эффективность занятий оздоровительной физической культурой. *Теория и практика физической культуры*. 1999. № 4. С. 6-7.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОГО БІГУ

Курилко М.Ф., доцент

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

При навчанні та вдосконаленні техніки бігу на короткі дистанції слід звернути увагу на ліквідацію найбільш характерних помилок, яких припускаються студенти, а також збільшити обсяг засобів при розв'язанні цих складних завдань.

В методиці розвитку швидкості можна виділити два напрямки:

1. цілісне виховання швидкості у відповідному русі;

2. аналітичне вдосконалення окремих факторів, які впливають на максимальну швидкість руху. Тому до самостійних занять з розвитку швидкості можна переходити лише після оволодіння технікою бігу з середньою швидкістю, оскільки техніка спринтерського бігу має багато схожого з бігом на середні дистанції.

Починаючи підготовку з удосконалення спринтерського бігу, потрібно

враховувати методичні поради, які суттєво впливають на ефективність тренувального процесу.

1. Головними засобами розвитку швидкості є короткочасні вправи, які виконуються з максимально можливою швидкістю і з граничною частотою рухів. Тобто інтенсивність є вирішальним фактором при розвитку швидкості. Однак потрібно знати, що темп рухів збільшується до тих пір, поки не виникає зайва напруженість. Тому підвищення швидкості повинно йти у відповідності до рівня оволодіння технікою. Тривалість таких вправ не повинна перевищувати 3-10 с, а довжина відрізка - 20- 80 м. Заняття слід організовувати так, щоб швидкісним вправам не передувала будь-яка утомлива робота.

2. Відрізок часу між виконанням повторних навантажень повинен забезпечити оптимальне відновлення працездатності. Відрізок відпочинку не повинен бути тривалим, щоб збудження нервової системи не встигло згаснути. Всяка наступна вправа повинна виконуватись в період підвищеної працездатності. Встановлено, що цій фазі відповідає період відновлення ЧСС до 105-115 за 1 хв. Якщо підготовка знаходиться на достатньому рівні, то загальну кількість повторень треба виконувати серійно.

3. Загальний обсяг навантаження, як в одній вправі, так і в серії повинен бути невеликим і виконуватись до тих пір, поки сам темп виконання тренувальних вправ не почне знижуватися. Тобто, всі вправи повинні виконуватись при оптимальній працездатності центральної нервової системи. При цьому тренуватися потрібно лише доти, поки не настала втома.

4. В кожному наступному тренуванні, в кожній спробі, в кожному повторенні вправи за рахунок вольової мобілізації потрібно намагатись показати найкращий результат, перевершити свою максимальну швидкість.

5. Вправи повинні бути настільки добре засвоєні, щоб під час руху основні вольові зусилля були направлені не на спосіб, а на швидкість виконання. Разом з тим, швидкість рухів можна значно покращити за рахунок розвитку сили м'язів. Цей показник буде підвищуватися лише тоді, коли більш продуктивно використовуватимуться еластичні якості м'язів, пам'ятаючи, що попередньо оптимально розтягнутий м'яз скорочується з більшою силою та швидкістю. В зв'язку з цим, корисним буде виконання вправ у поєднанні розтягування м'язів з наступним їх напруженням і скороченням. При цьому потрібно також навчити студентів розслабляти м'язи-антагоністи, які не задіяні в активній роботі.

Розвиток швидкості потребує також правильного використання таких методів:

1. Багаторазового повторення вправ на заняттях в нормальних умовах (так званий основний метод розвитку швидкості). При його використанні розрізняють два варіанти: а) використання вправ з поступово наростаючою швидкістю, яка досягає до максимально можливої; б) збільшення максимальної інтенсивності робочих зусиль одразу ж на початку виконання вправ.

2. Виконання вправ в ускладнених умовах (біг вгору, біг з обтяженнями, біг по піску тощо).

3. Виконання вправ в полегшених умовах з більшою швидкістю, в більш

високому темпі (біг скороченими і частішими кроками, біг за допомогою тяги, біг на місці в упорі, виконання бігу по доріжці з нахилом 2-3 тощо).

Техніка бігу на короткі дистанції має свої відмінності. Вона характеризується максимальною інтенсивністю, короткочасністю та потужністю роботи рухового апарату. Добра реакція на старті дозволяє одразу розвинути швидкість, а добра фізична підготовка - підтримати її на дистанції без уповільнення на фініші. Для цього застосовують ряд спеціальних підготовчих вправ, які за своїм характером і руховою структурою близькі до бігу, або ж відтворюють окремі елементи бігових рухів. Доступність, емоційність та практична цінність цих вправ робить їх незамінними засобами для більш правильного оволодіння технікою бігу. Тому основним завданням при вдосконаленні техніки спортивного бігу є правильний підбір, послідовність застосування спеціальнопідготовчих вправ.

Література:

1. Свіргунець Є.М., Савченко Р.Є. Розвиток швидкісних можливостей: Методичні рекомендації для студентів. Хмельницький: ТУП, 1999. 22 с
2. Грибан Г.П. Волевая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Киев. Здоров'я, 1993. 216 с.
3. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів: Метод. розроб. для виклад. кафедр фіз. вих. і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. 29 с.

ОСВІТНІ МОЖЛИВОСТІ ВІРТУАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

Курилко М.Ф., доцент

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Динамічний темп сучасного життя, стрімкий розвиток і розповсюдження новихвих інформаційнокомунікаційних технологій змушує вищі навчальні заклади поно поглянути на роль комп'ютерних технологій в навчальному процесі. Одним з найбільш ефективних інноваційних засобів поліпшення якості освітнього процесу є створення віртуального освітнього середовища. Віртуальне навчальне середовище — це особливий комунікаційний механізм, який дозволяє підвищити ефективність освітнього процесу, вирішити цілий ряд педагогічних завдань та додати інтерактивний on-line компонент до навчального процесу.

Досвід багатьох міжнародних університетів свідчить про те, що змістовні елементи такого середовища в рамках окремої кафедри університетів можуть бути різними: навчально-методичний комплекс з дисципліні (навчальні робочі програми з дисципліні, навчально-методичні матеріали, навчальні видання, інформаційно-аналітичні матеріали, словники, відео- та аудіоресурси, ілюстративний матеріал), віртуальні лабораторії, симулятори, тренажери тощо.

Електронний навчально-методичний комплекс є сукупністю інтегрованих між собою систематизованих навчальних, наукових та методичних матеріалів