

на силу, швидкість, витривалість і спритність. Основою занять відновлення серцево-судинної та дихальної систем має бути використання вправ на витривалість, що роблять найсприятливіший вплив на ці системи. Це циклічні вправи аеробного характеру.

Вправи на силу й швидкість доцільно включати в заняття спочатку як рухові переключення, а потім, у міру поліпшення освоєння до фізичних навантажень, здійснювати поступове тренування й цих якостей.

Вправи на розвиток спритності доцільно використовувати на початку основної частини заняття з фізичного виховання, тому що в процесі стомлення можливості засвоєння координаційних навичок погіршуються.

Важливою умовою формування правильного ставлення до фізичного виховання є встановлення між викладачем і студентом того необхідного контакту, що забезпечує повну довіру студента до педагога. Причинами, з яких студенти не відвідують заняття, є проведення занять не на вищому рівні, а також систематичне невдале виконання самими студентами фізичних вправ, що призводить до втрати віри у свої сили.

Отже, для підвищення функціональних можливостей організму слід застосовувати диференційований вплив на функціональні системи. Потенційні можливості організму визначаються відповідно до інтенсивності діяльності функціональних систем. Розвиток функціональних систем повинно здійснюватися не за допомогою основних форм рухової діяльності, характерної для даного виду спорту, а через спеціальні вправи для відповідної системи. Результати досліджень останнього часу показали, що найкраща адаптація організму до фізичних навантажень розвивається лише в тому випадку, якщо застосовують різні за своєю спрямованістю вправи як тренувальні засоби. Це дає можливість підняти рівень функціонального розвитку організму в більш короткий термін.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІЗНОГО РІВНЯ СПРИТНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ НА РЕЗУЛЬТАТ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ТХЕКВОНДО ВТ

***Олін В. Ю., асистент кафедри фізичного виховання
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»***

У спортивній практиці відомі п'ять фізичних якостей спортсмена: сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість. При роботі зі спортсменами, що засвоїли базову техніку й готуються виступати на українських і міжнародних змаганнях, виникає питання: що слід тренувати в першу чергу і чому саме так для досягнення високого результату на змаганнях? На мій погляд, найбільш цікава фізична якість – це спритність.

Спритністю називається здатність людини швидко освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються, і домагатися перемоги над противником, витрачаючи на це мінімальну

кількість зусиль. Як правильно розвивати спритність і оволодіти різними рівнями цієї якості у спортсменів, що тренуються тхеквондо?

Ми використовували різноманітні елементи акробатики, стрибкові вправи та спортивні ігри: баскетбол, волейбол, футбол. Крім цього, нові вправи, їх виконання та рухливі спортивні ігри дуже подобалися спортсменам, виконувались з задоволенням, сприймалися як активний відпочинок, що одночасно розвиває інші фізичні якості, такі як гнучкість, швидкість і витривалість. Тренування проходили емоційно, весело і, що важливо, задоволення від роботи на спортивному майданчику поліпшило якість результату і навіть привело до перемоги у змаганнях.

З усіх спортсменів-студентів були створені дві групи, які тренувалися за різною методикою й готувалися до Спартакіади серед студентів у відкритому Кубку ТКД ХАІ 2019: група №1 – спортсмени, які використовували рухливі спортивні ігри та прості елементи акробатики (перекати, перекиди, перевороти, шпагати, містки) і група №2 – у її складі спортсмени, які використовували складні акробатичні елементи (сальто з ударом ногою, бланш, рондат-фляк, махове сальто).

Спортивні ігри зробили спортсменів більш рухливими та агресивними, розвинули їх координаційні здібності, навчили тримати рівновагу, уникати падіння. У спарингу стрибки з ударами тхеквондо використовували частіше як елемент несподіваності, обманний елемент техніки, і влучніше на 90 % по завданню. Це значно поліпшило результат спортсменів групи №1 у спарингу.

Використання високих стрибків з ударами тхеквондо разом зі складною акробатикою у спортсменів групи №2 розвинуло більш складну координацію і видовищність елементів техніки і, як наслідок, підвищило загальну суму балів у виконанні пумсе (комплекс обов'язкових елементів техніки тхеквондо). Наші дівчата, таким чином, покращили оцінку за виступ в пумсе: перше місце у складі команди, у парі та особисто.

На цих змаганнях було визначено, що володіння складною акробатичною спритністю під час змагань з тхеквондо найбільш позитивно впливає на рівень технічної підготовки спортсмена, що безпосередньо впливає на результат виступу в пумсе.

За рахунок ефективного використання розвитку акробатичної спритності студенти-спортсмени наприкінці експерименту досягли значних зрушень за всіма показниками розвитку технічних і фізичних показників.

Отже, можемо зробити висновки, що окреслені напрямки та акценти у тренуванні показників спритності значно підвищують ефективність результатів змагань як у спарингу, так і в пумсе, але є необхідність індивідуального підходу в підборі умов і методів, які розвивають спритність у кожного студента-спортсмена.