

ВИХОВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕЗЕРВІВ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Сучасна художня гімнастика – один з найгарніших і найпопулярніших видів спорту завдяки вишуканості, граціозності, які супроводжуються приголомшуючими каскадами елементів.

За кожним вдалим або невдалим виступом у гімнастиці простежується робота тренера-викладача з його індивідуальними професійними особливостями, які вимагають знань, умінь і т. п.

Художня гімнастика має вплив на розвиток окремих сторін психіки спортсменок, але у той самий час труднощі, притаманні художній гімнастиці, необхідні для розвитку психічних якостей і функцій, які мають конкретну специфіку. Це потребує від тренера необхідності вивчення психологічних особливостей діяльності гімнасток, що надає можливість визначити конкретні завдання і методики психологічної підготовки спортсменки, виховати якості і функції для успішної змагальної діяльності.

Дані методики передбачають спеціально розроблений і засвоєний гімнастками план дій. До нього входять прийоми ідеомоторної підготовки, контроль і корекція своєї поведінки, емоційного стану протягом усього часу від підготовки до виступу.

Безумовно, сучасний тренер повинний мати знання і навички з психологічної підготовки та працювати у цьому напрямку. Тренер має донести до спортсменок методи психологічної підготовки.

Завдяки цьому виступи гімнасток стануть більш стабільними, а тренер буде мати змогу повністю втілювати свої педагогічні та спортивні методики.

А. Я. Єфремова

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАЛІЗНИЧНОГО ПРОФІЛЮ

В умовах розвитку України як самостійної незалежної держави, розбудови національної системи виховання та освіти з особливою гостротою постає проблема зміцнення фізичного здоров'я нації. Одним з пріоритетних завдань, що визначені Національною доктриною розвитку освіти та державними програмами з фізичної культури і спорту, є виховання гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і державної власності. З метою

вирішення цього завдання ведуться інтенсивні пошуки нових змісту, форм і методів підвищення якості підготовки викладацьких кадрів з фізичного виховання, що є важливим шляхом покращення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я тих, хто навчається.

В організації та проведенні навчального процесу підготовки фахівців залізничного транспорту використовують рухливі ігри.

Рухливі ігри є дійовим засобом всебічного виховання студентської молоді. Вони широко застосовуються у різних ланках системи фізичного виховання. Саме заняття рухливими іграми сприяють вирішенню оздоровчих, освітніх і виховних завдань, підготовці студентів до складання нормативів оцінки фізичного розвитку.

Майстерність проведення рухливих ігор з освітніми та виховними цілями є важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців-залізничників.

Питання організації та проведення навчальних занять з використанням рухливих ігор з позиції бачення цілісного педагогічного процесу розглядається недостатньо і рухливі ігри на заняттях з фізичного виховання не знаходять відповідного застосування.

Для того щоб рухливі ігри відігравали важливе значення у покращенні фізичного виховання студентів, викладачі фізичного виховання мають бути готові проводити їх на високому професійному рівні. Під готовністю викладача слід розуміти систему послідовних дій, які засновані на знаннях змісту, методів і прийомів, що можуть бути реалізовані шляхом теоретичних і практичних занять з фізичного виховання.

Отже, рухливі ігри необхідно розглядати як один з найважливіших розділів програми з фізичного виховання у закладах вищої освіти. В системі навчальної роботи їм необхідно приділяти більше уваги, проводити їх як основний матеріал, що вимагає попереднього вивчення, закріплення з метою подальшого самостійного використання ігор у різних формах фізичної активності.

С. М. Черніна

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ТА СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП (СМГ)

Організація занять у спеціальних медичних групах потребує одночасного врахування багатьох факторів. Основні з них – загальний функціональний стан студента, рівень фізичної підготовленості, зміни у самопочутті згідно із захворюванням.

Є студенти в групах СМГ, яким зовсім або на деякий час не рекомендовані біг, стрибки, підскоки. Таким студентам була