

- підвищується чутливість м'язової тканини до інсуліну, а отже, спрощується процес спалювання жирів;
- тренуватися можна в домашніх умовах, на вулиці, на майданчику, в залі;
- для тренувань не знадобиться додатковий інвентар, заняття проходять із вагою власного тіла (але можна займатися і з обтяженнями);
- регулярні заняття знижують ризик розвитку діабету і допомагають боротися із депресією;
- тренування дуже прості, зрозумілі, чіткі за своєю структурою і неймовірно зручні.

Проаналізувавши літературу з результатами досліджень і відгуки тих, хто тренується за фітнес-системою «Табата», визначилося, що після впровадження нової фітнес-методики зацікавленість молодих людей до фізичної активності зростає.

Д. І. Золотарьов

ВПЛИВ РОЗВИТКУ СТИБУЧОСТІ НА РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ

Сучасний баскетбол – це атлетичний вид спорту, що вимагає розвитку як фізичних якостей, так і технічної підготовленості.

Сучасні фахівці з баскетболу, детально розглядаючи різні види підготовки баскетболістів, практично не зосереджуються на методиках поєднаного розвитку швидко-силових якостей, зокрема стрибучості, з технічною підготовленістю гравців, зокрема з точністю кидків.

Баскетбол вміщує велику кількість спеціальних прийомів і дій, які роблять гру непередбачуваним і захоплюючим видовищем.

Але в баскетболі атлетичні якості повинні органічно поєднуватись із блискавичною технікою, високою точністю цільових дій, що проявляються у точності влучень м'яча у кошик.

Стрибучість є однією з найважливіших фізичних якостей баскетболістів і характеризує здатність гравця максимально високо вистрибувати під час різних ігрових ситуацій.

Специфічними особливостями стрибучості є вибухова сила, швидкість і ритм рухів.

Специфіка розвитку швидкості, сили, витривалості істотно впливає на опанування техніки фізичних вправ і є фундаментом, що визначає рівень спортивних досягнень.

Науковець Аль Кхатіб Ахмад на підставі проведеного ним дослідження, яке спрямовано на вивчення механізмів управління рухами під час кидка м'яча у кошик, довів, що цілеспрямований педагогічний вплив на окремі механізми управління рухами людини дозволяє підвищити їхню точність у спортсменів.

Точність кидків м'яча в стрибку залежить на 68-72 % від дистанції, на 17-28 % від напрямку і на 3-13 % від способу кидка. Найбільшої результативності баскетболісти досягають при виконанні кидків з ближньої дистанції. Зі збільшенням відстані до кільця точність влучень зменшується. У дослідженнях деяких авторів доведено, що протидія з боку суперника сильно впливає на висоту стрибка при виконанні кидка в стрибку та його ефективність.

Інформація про ступінь реалізації гравцем своїх стрибкових можливостей дозволяє підвищити ефективність виконання технічних прийомів, структурно пов'язаних із проявом стрибучості.

Оскільки стрибучість визначається багатьма фахівцями як комплексна здатність людини проявляти зусилля максимальної складності в найкоротший проміжок часу, то головними критеріями, що визначають керованість стрибка, є час відштовхування і додані при цьому сила, висота стрибка та його тривалість.

Т. В. Шепеленко

ВИХОВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Важливою проблемою сучасного закладу вищої освіти є питання підготовки конкурентоспроможного спеціаліста, який володіє інформаційними технологіями, навичками самостійного отримання знань, здатний саморозвиватися, має високий рівень загальної культури і фізичного здоров'я.

Важливі навички самостійної діяльності можуть бути сформовані й у процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання». Освітній процес, побудований на основі активного, компетентного й особистісно орієнтованого підходу, може створити сприятливі умови для виховання у студентів самостійності на заняттях фізкультурно-оздоровчими заходами. Підвищення самостійності студентів на заняттях фізичною культурою сприяє формуванню засобів фізичного самовдосконалення, підтримці оптимального здоров'я, вихованню творчої і соціально-активної особистості.

Форми організації самостійної діяльності студентів включають до себе: вивчення навчальної, наукової і методичної літератури, матеріалів періодичних видань із застосуванням електронних засобів інформації; підготовку до теоретичних і практичних занять, контрольних заходів; написання науково-дослідних робіт; участь у наукових студентських конференціях; виконання фізичних вправ і рекреаційних заходів у режимі дня; заняття у спортивних секціях; масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.