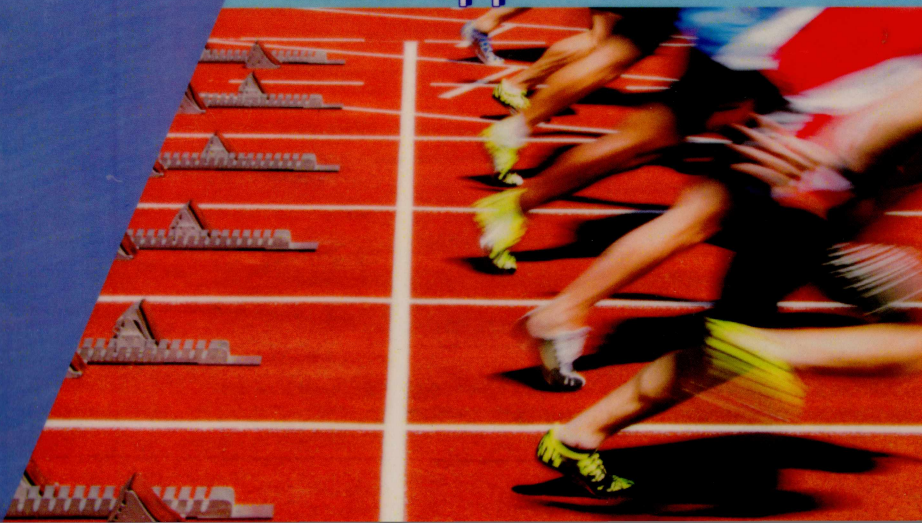


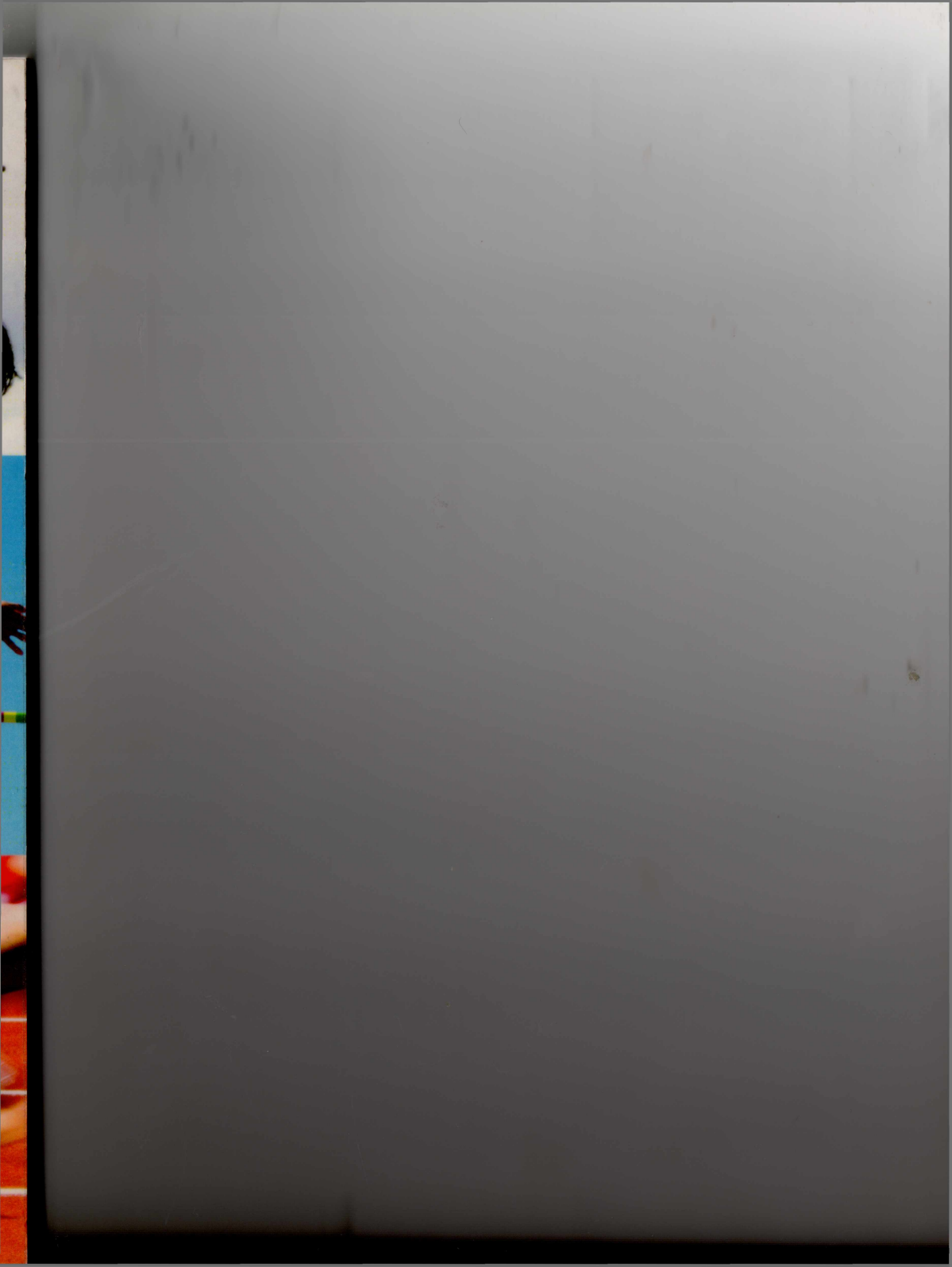
796.42 (082)

Л 38

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ





ІСТОРИЧНІ Й ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

АНДРІАНОВ В.Є., КОВАЛЕНКО І.І.

УДК 796. 09.41

ЛЕГКА АТЛЕТИКА (історичний аспект) ТА ДОСЯГНЕННЯ МОЛОДІ м. КРИВОГО РОГУ В РІК СПОРТУ

Постановка проблеми. Легка атлетика – один з основних масових видів спорту – посідає гідне місце в системі фізичного виховання. Завдяки своїй різноманітності й загальнодоступності вона має велике прикладне значення, включена до навчальних програм з фізичного виховання в навчальних закладах різного рівня. Легка атлетика була і буде однією з найважливіших форм організації занять в спортивних секціях різних видів спорту, тому що є основою для підвищення функціональних можливостей організму, запасу фізичних сил, витривалості й працездатності.

Рациональна побудова навчально-тренувального процесу у спортивних секціях міста на основі оптимального співвідношення форм, методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки із застосуванням легкоатлетичних вправ у різних циклах дозволяє досягти високих спортивних результатів. Вивчення можливостей легкої атлетики та використання їх у фізичному вихованні та спорті може сприяти підвищенню індивідуального рівня здоров'я та спортивних досягнень підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні темпи розвитку суспільства пред'являють все більш високі вимоги до людини та якості її діяльності. Питання різкого і значного підвищення фізичного і духовного потенціалу стає першочерговим. Основні напрями формування культури здорового способу життя є спонукання населення до активного способу життя [4, с. 37].



Цінність легкоатлетичних вправ полягає в тому, що в процесі занять розвиваються та вдосконалюються найважливіші фізичні якості та рухові здібності і не існує ні одного виду спорту, в якому б їх не застосовували як засіб тренування [3, с.37].

Мета дослідження полягає у розкритті ролі легкої атлетики як виду спорту і впливу її на досягнення юних спортсменів міста.

Завдання. 1. Дослідити розвиток легкої атлетики в Кривому Розі (історичний аспект). 2. Провести аналіз виступу школярів у IV спортивних іграх школярів Дніпропетровської області та України за видами спорту у 2012 році. 3. Виявити державні заходи, що спрямовані на збереження кадрового потенціалу та фінансово-матеріально-технічного стану в сфері фізичної культури та спорту міста.

Виклад основного матеріалу. Федерація легкої атлетики, що функціонує в місті Кривому Розі з 1939 року, вона підготувала першого олімпійця нашого міста Ю.Волкова - майстра спорту міжнародного класу, неодноразового чемпіона та рекордсмена Радянського Союзу, учасника Чемпіонату Європи та міжнародних змагань. Помічник сталевару Ю.Волков зі спортивного клубу «Богатир» захопився легкою атлетикою, почав показувати високі спортивні результати і в 1968 році в далекому Мехіко, на XIX Олімпійських іграх виступив перший криворізький олімпієць. Це була перша точка відліку [2, 85-86].

Рекорди міста фіксуються ще з довоєнних років, є і рекорди з таких видів як багатоборство, марафонський біг, біг з перешкодами. Рекорд з бігу на 110 м з перешкодами було встановлено у 1956 році криворіжцем В.Полозовим, який до сьогодні ніхто ще перевершити не зміг. Сотні і тисячі легкоатлетів мріють про встановлення рекорду, але рекордсменом стає не кожний. Рекорди міста з легкої атлетики розглядають не тільки як покращення своєї спортивної майстерності, а як розвиток спортивної культури, їх наукових здобутків у методиці, техніці. Це здобутки як самих спортсменів, так і їх наставників - тренерів.

Динаміка росту рекордів показує, як змінюються методи тренування та якість рекордних досягнень. Всього в числі рекордсменів міста значаться представники 120 колективів фізичної культури. Рекорди спортсменів нашого міста встановлюва-

лися в різних містах: Київ, Дніпропетровськ, Одеса, Харків тощо, крім того, 37 рекордів станом на 2005 рік було встановлено у зарубіжних містах: Брюсселі, Бухаресті та Берліні.

Змагання з естафетного бігу неодноразово захоплювало своєю гостротою мешканців нашого міста, які були вперше проведені у 1932 році. Серед збірних команд районів найбільших успіхів досяг Центрально-Міський район. По лінії збірних команд відомі такі ДСТ "Наука", "Буревісник", "Авангард", "Спартак". Першими переможцями були спортсмени гірничорудного технікуму, адже 30-40 р. тому це був найпрестижніший навчальний заклад для мешканців міста. Маршрути естафетного бігу були невеликими, склалися із 10 етапів, і проходили по центральній вулиці - Поштової (сьогодні К.Маркса).

З 1946 року маршрут естафетного бігу на приз газети "Червоний гірник" змінив напрямок і дистанцію. Естафета стартувала біля міського театру ім. Шевченка на пр. К.Маркса, далі проходила вул. Леніна, вул. Українською, вул. Харитонова і знову виходила на фінішну пряму по пр. К.Маркса. Майже 20 років переможцями були студенти гірничорудного інституту, а серед школярів СШ № 8, 22 та ін. У 1970 році естафетний біг на приз газети "Червоний гірник" було переведено на територію соцміста: старт - ДК Металургів, вул. Косіора, вул. Рязанова, пр. Миру, пр. Гагаріна, вул. Костенко, вул. Землячки і фініш на вул. Революційній. Цей маршрут свого часу теж було змінено у зв'язку з будівництвом швидкісного трамвая. Міська федерація легкої атлетики разом з представниками газети "Червоний гірник", головний редактор того часу Володимир Штельмах, у 90-х роках затвердили новий маршрут і затвердили 15 етапів, з яких 10 для чоловіків та 5 для жінок. Першість у 2000-2005рр. році утримували спортсмени колишнього гірничорудного інституту, колишнього технічного університету, а нині ФЗП «Криворізький національний університет». Проте були роки, коли перемагав спортивний клуб "Богатир" - 1987,1994; у 1986 р. - колектив фізичної культури РУ ім. Кірова; у 1990 р. - педагогічний інститут. [1, с. 90-92]. Згодом в місті серед мешканців стають популярними масові легкоатлетичні забіги і на День Перемоги, на яких додатково нагороджують дипломами та солодкими призами самого юного учасника (хлопчика і дівчинку), самого похилого за віком учасника, за волю до перемоги, саму спортивну сім'ю, учасників з вадами здоров'я [5, с. 17].

За підсумком участі спортсменів міста в IV спортивних іграх школярів Дніпропетровської області та України за видами спорту у 2012 році в обласних комплексних змаганнях прийняло участь 430 спортсменів з 11 видів спорту. За підсумками командних результатів за видами спорту місто вибороло I загальнокомандне місце. Спортсменами міста було завойовано 361 медаль, з яких 111 золотих, 111 срібних та 139 бронзових медалей (III спортивні ігри школярів області 2008 року - 413 медалей, з яких 171 золота, 136 срібних та 106 бронзових медалей).

Визначено, що успішно виступили в обласних іграх команди міста з таких видів спорту, як плавання (I командне місце, 56 золотих, 54 срібних та 54 бронзових медалей), боротьба вільна (I командне місце, 18 золотих, 19 срібних та 30 бронзових медалей), важка атлетика (I командне місце, 13 золотих, 9 срібних та 6 бронзових медалей), дзюдо (I командне місце, 10 золотих, 6 срібних та 5 бронзових медалей), легка атлетика (I командне місце, 7 золотих, 7 срібних та 6 бронзових медалей), боротьба греко-римська (I командне місце, 4 золотих, 2 срібних та 15 бронзових медалей).

Серед фізкультурно-спортивних організацій міста найбільш успішно виступили в IV спортивних іграх школярів області вихованці КПЗ «ДЮСШ №1» (32 золотих, 35 срібних та 20 бронзових медалей), КПЗ «ДЮСШ №8» (16 золотих, 6 срібних та 14 бронзових медалей) та ДП «Спорт-Мастер» (10 золотих, 13 срібних та 27 бронзових медалей). На IV спортивних іграх школярів України в складі збірних команд Дніпропетровської області за видами спорту виступало 44 спортсмена з 12 видів спорту (III спортивні ігри школярів України 2008 року - 40 спортсменів з 11 видів спорту). Спортсменами міста було завойовано 37 медалей, з яких 13 золотих, 9 срібних та 15 бронзових медалей (III спортивні ігри школярів України 2008 року - 39 медалей, з яких 9 золотих, 10 срібних та 20 бронзових медалей).

Підсумки роботи фізкультурно-спортивних організацій міста у 2012 році щодо виконання Програми розвитку фізичної культури і спорту в м. Кривому Розі на 2011-2015 роки з урахуванням даних річного звіту за 2012 рік за формою 2-ФК, затвердженої наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 5 вересня 2008 року №3658, показують, що фізкуль-

турно-спортивними організаціями міста при підтримці виконкомів міської та районних у місті рад, промислових підприємств, організацій та навчальних закладів міста була проведена відповідна робота щодо збереження кадрового потенціалу галузі (2012 рік - 969 чол., 2011 рік - 964 чол.), збереженню та збільшенню мережі спортивних споруд міста.

Враховуючи ініціативу Президента «Україна для людей» та турботу уряду про здоров'я нації 2012 рік в Україні був проголошений Роком спорту та здорового способу життя. Зважаючи на це та розуміючи важливість питання у місті збережена тенденція щодо збільшення обсягів бюджетного фінансування галузі (2010 рік - 20 млн. 377,7 тис. грн., 2011 рік - 34 млн. 412,9 тис. грн., 2012 рік - 46 млн. 392 тис. грн.).

З метою зміцнення матеріально-технічного стану галузі у 2012 році в загальноосвітніх навчальних закладах та 2 комунальних дитячих оздоровчих таборах «Слава» та «Сонячний» збудовані коштом міського бюджету 42 спортивних майданчика із сучасним тренажерним обладнанням, а також проведені капітальні та поточні ремонти комунальних позашкільних закладів «Дитячо-юнацька спортивна школа» №№1, 2, 3, 4, 6, 7, 10. За рахунок державного та міського бюджетів здійснено капітальний ремонт трибуни та під трибунних приміщень стадіону «Спартак» комунально-позашкільного закладу «Дитячо-юнацька спортивна школа №3».

На виконання Державної цільової соціальної програми «Хокей України», затвердженої Постановою Кабінету Міністрів України від 03 жовтня 2007 року №1194 в місті збудовано коштом державного та міського бюджетів криту спортивну споруду зі штучним льодом «Льодова арена». Даний спортивний об'єкт використовується для потреб комунального позашкільного навчального закладу «Дитячо-юнацька спортивна школа №1», у якій з січня цього року відкрито відділення зимових видів спорту: хокею з шайбою та фігурного катання. Завершується комплектування шахового клубу, що відповідає європейському стандарту, на проспекті К.Маркса з метою задоволення потреб комунального позашкільного навчального закладу «Дитячо-юнацька спортивна школа №3».

Збільшення кількості спортивних об'єктів міста здійснювалося також і за рахунок позабюджетних надходжень, а саме: культурно-громадським центром було введено в експлуатацію футбольний майданчик з синтетичним покриттям «штучна трава», оснащений тентовим дахом; за рахунок коштів відкритого акціонерного товариства «Південний гірничо-збагачувальний комбінат» на стадіоні підприємства було збудовано три спортивних майданчика для занять футболом (покриття «штучна трава»), тенісом та городковим спортом, в парку відпочинку спортивний майданчик з сучасним тренажерним обладнанням, два спортмайданчики для пляжного футболу і волейболу, капітально відремонтовано фасад палацу спорту; публічним акціонерним товариством «Північний гірничо-збагачувальний комбінат» в районному парку «Комсомолу України» було збудовано спортивний майданчик для занять скейтбордом; у Жовтневому районі біля Палацу спорту «Молодість» дочірнього підприємства «Спорт-Мастер» за рахунок публічного акціонерного товариства «Центральний гірничо-збагачувальний комбінат» збудовано футбольний майданчик з синтетичним покриттям «штучна трава».

Висновки

1. Рівень культури суспільства, в тому числі і фізичної культури в більшій мірі залежить від ступеня розвитку як суспільних так і індивідуальних здібностей людини.

2. Показано, що легка атлетика має глибокі історичні корені розвитку на Криворіжжі та є популярним видом спорту серед мешканців міста. Легка атлетика являє собою як командний так і індивідуальний вид спорту, тому є універсальним засобом застосування легкоатлетичних вправ в підготовчий період спортсменів в різних видах спорту.

3. Успішний виступ школярів-спортсменів у 2012 році в певній мірі залежить від кадрового, фінансового та матеріально-технічного належного забезпечення. Викладені дані свідчать про ефективність комплексної підготовки спортсменів високого гатунку в місті Кривому Розі.

Список використаних джерел

1. Андріанов В.Є. Основні здобутки фізичної культури та спорту на межі століть /Вадим Андріанов //Нариси з розвитку фізичної культури і спорту на Криворіжжі. - Кривий Ріг: КДПУ, 2005. – С. 88-98.

2. Андрианов Т. Шляхи підготовки олімпійців у Кривому Розі /Тарас Андрианов, Валентина Марчик, Вадим Андрианов //Матеріали між нар. наук.-метод. конф. [Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в сучасних умовах], (Луганськ, 13-14 травня 2004р.) /М-во освіти і науки України, Луганський національний педагогічний університет. – Луганськ: ЛДПУ, 2004. – С. 85-86.
3. Класифікація видів легкої атлетики: метод. реком. [уклад. Ірина Мінжоріна, Наталія Макарєнко, Вадим Андрианов, Валентина Марчик]. – Кривий Ріг: КДПУ, 2009. – С. 37.
4. Козьма В. Проблеми формування культури здорового способу життя /Василь Козьма //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Випуск 12. – Том 1. – Вінниця, 2011. – С. 34-37.
5. Легкая атлетика. Юбилейный региональный 10-й легкоатлетический пробег, посвященный Дню Победы: буклет /[авт.-уклад. Андрианов В.С.]. – Кривий Ріг: ООО «ЯВВА», 2003. – 36 с.

АФОНИН А.П., ТЕРЕЩЕНКО А.П.

УДК 796: 373.2 + 504

РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ТРЕХЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА г. КРИВОГО РОГА

Актуальность проблемы. Современный этап развития общества характеризуется негативным влиянием на человека и популяцию в целом большого числа факторов: социально-экономических, генетических, экологических, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей в процессе онтогенеза. Причем доля таких факторов формирования здоровья, как генетическая составляющая и состояние окружающей среды, составляют по 20% (ВОЗ, 2002).

В Украине около 70% ее территории характеризуется значительным загрязнением окружающей среды; 24,3% населения страны проживает в условиях высокого уровня загрязнения атмосферного воздуха (В. Е. Присяжнюк и соавт., 2001). Наиболее не-

гитивные изменения в природной среде наблюдаются под влиянием деятельности горно-металлургического комплекса, по наличию которого город Кривой Рог относится к рангу городов по чрезвычайному загрязнению атмосферного воздуха (И.С. Киреева; И.О. Черниченко и соавт., 2007; Г.Г. Пивняк и соавт., 2004).

Окружающая среда представляет собой многокомпонентную систему, которая объединяет физические, социальные, химические и другие факторы, среди которых загрязнение атмосферного воздуха производственными химическими веществами представляет серьезную угрозу для состояния здоровья всего населения, особенно для лиц со сниженными адаптационными возможностями организма, к которым, в первую очередь, относятся дети (А. М. Сердюк и соавт., 2004; Ю. И. Кундиев, 2004; О. И. Тимченко, 2008; В. А. Гапон, 2002 и др.)

Основными загрязнителями атмосферного воздуха, содержащимися в выбросах горнорудных предприятий Криворожского бассейна, являются: оксиды углерода и азота, взвешенные вещества (недифференцированная пыль); сернистый ангидрид, сероводород, бензол, фенол, толуол цианистый и мышьяковистый водород и другие химические соединения (А. Е. Лысый и соавт., 2002).

Целью работы было изучение состояния физического развития детей дошкольного возраста, проживающих в экологически относительно "чистом" Жовтневом районе и экологически "грязном" Дзержинском районе, в котором находятся самые мощные предприятия-загрязнители атмосферы города ПАТ «АрселорМиттал Кривой Рог». В состав этого производства входят: металлургическое и коксохимическое производства, горный департамент и шахтоуправления. В Жовтневом районе располагаются горнорудные предприятия с меньшим загрязнением окружающей среды: ПАТ «ЦГЗК»; ПАТ «КЗРК»; ПАТ «Евроз Сухая Балка» (А. Е. Лысый и соавт., 2002).

Объем и методы исследования. Оценка физического развития проведена у 663 детей в возрасте 3-х лет, проживающих Жовтневом районе (110 мальчиков и 103 девочки), в Дзержинском районе (105 мальчиков и 108 девочек) и в пяти других районах города (105 мальчиков и 102 девочки).

Для оценки физического развития использованы методы антропометрии: длина шеи, масса тела и окружность грудной клетки; статистические методы: определение критерия Фишера-Стьюдента, метод сигмальных отклонений, коррекции и регрессии. Оценка уровня и гармоничности физического развития проводилась по стандартам физического развития детей дошкольного возраста Днепропетровской области.

Анализ средних показателей физического развития детей 3-летнего возраста изучаемых групп выявил различную направленность изменений величин, не зависимо от их пола. Так, у мальчиков, проживающих в Жовтневом районе, длина тела была достоверно больше ($99,03 \pm 0,48$ см), чем у их сверстников Дзержинского района ($96,75 \pm 0,54$ см) и 5-и остальных районов города ($96,02 \pm 0,59$ см). Кроме того, у мальчиков Днепропетровской области этот показатель был также больше ($98,25 \pm 0,51$ см) только по отношению к их сверстникам в 5-и других районах города и в Дзержинском районе ($P < 0,05$).

Масса тела у мальчиков, проживающих в 5-и районах города ($15,7 \pm 0,2$ кг) и в Днепропетровской области ($15,48 \pm 0,22$ кг) была больше ($P < 0,05$), чем у их сверстников Жовтневого ($14,07 \pm 0,2$ кг) и Дзержинского ($14,74 \pm 0,14$ кг) районов.

Окружность грудной клетки у мальчиков, проживающих в Жовтневом районе ($52,15 \pm 0,2$ см), в 5-ти районах города ($52,33 \pm 0,26$ см) и Днепропетровской области ($52,52 \pm 0,19$ см) была больше ($P < 0,05$), чем у их сверстников Дзержинского района ($51,66 \pm 0,1$ см).

При оценке уровня физического развития у мальчиков трехлетнего возраста, проживающих в Жовтневом районе, общее число детей, имеющих средний, выше среднего и высокий уровни, было больше на 10,9% по сравнению с их сверстниками Дзержинского района и на 18,6%, проживающих в 5-ти других районах города. И, наоборот, низкий и ниже среднего уровни физического развития чаще определялись у мальчиков, проживающих в 5-ти других районах города (28,6%) и в Дзержинском районе (20,9%), чем в Жовтневом районе (10%).

При оценке гармоничности физического развития (соотношении массы и длины тела) гармоничное развитие чаще выявлялось у мальчиков, проживающих в 5-ти районах города

(56,2%), несколько реже – у их сверстников Дзержинского района (49,4%) и еще реже – у мальчиков Жовтневого района (42,7%). При сопоставлении показателей окружности грудной клетки и длины тела гармоничное развитие чаще определялось у мальчиков Дзержинского района (56,2%), несколько реже у их сверстников Жовтневого района (53,6%) и еще реже среди одногодок 5-ти районов города (30,4%).

Оценка основных величин физического развития изучаемых групп показала, что средние значения длины тела у девочек 3-летнего возраста, проживающих в Жовтневом районе были больше ($98,04 \pm 0,49$ см), чем у их сверстниц, проживающих в 5-ти других районах города ($96,6 \pm 0,5$ см) и в Днепропетровской области ($94,31 \pm 0,53$ см). Кроме того, девочки Дзержинского района были достоверно выше ($97,13 \pm 0,54$ см) своих одногодок, проживающих в Днепропетровской области ($P < 0,05$).

Масса тела, в сравнительном плане, была достоверно меньше у девочек, проживающих в Жовтневом районе ($13,98 \pm 0,18$ кг), по сравнению с их одногодками Дзержинского района ($14,93 \pm 0,22$ кг) и 5-ти других районов города ($14,92 \pm 0,18$ кг).

Средняя величина окружности грудной клетки была достоверно больше ($P < 0,05$) только у девочек, проживающих в 5-ти других районах города ($52,4 \pm 0,2$ см), по сравнению с их одногодками Дзержинского района ($51,33 \pm 0,21$ см), Жовтневого района ($51,55 \pm 0,21$ см) и Днепропетровской области ($51,17 \pm 0,2$ см).

При оценке уровня физического развития девочек 3-летнего возраста установлено, что частота высокого и выше среднего уровней в Жовтневом и Дзержинском районах были примерно одинаковой, составляя 33,9% и 32,5% случаев. Несколько меньше было девочек с высоким уровнем физического развития, проживающих в 5-ти других районах города, составляя 20,6% случаев. Однако в этих районах выявлен большой процент (8,8%) девочек с ниже средним уровнем физического развития, чем в Дзержинском (3,7%), а тем более в Жовтневом районе (0,9%).

При оценке гармоничности физического развития (соотношении длины и массы тела) гармоничное развитие чаще выявлялось у девочек, проживающих в 5-ти районах города

(64,7%), несколько реже – у их одноклассников Дзержинского района (54,6%) и еще реже – у девочек Жовтневого района (51,5%).

При соотношении длины тела и окружности грудной клетки установлено, что гармоничность этих величин несколько чаще определялась у девочек, проживающих в Дзержинском районе (61,2%), реже в Жовтневом (58,3%) и еще реже в 5-ти других районах города (50,9%). Аналогичная тенденция анализируемого качества физического развития в зависимости от места жительства детей наблюдалась и у мальчиков этого возраста.

Таким образом, у мальчиков, проживающих в экологически более “грязном” Дзержинском районе, определялось достоверное снижение средних величин длины тела, массы тела и окружности грудной клетки по сравнению с их одноклассниками в других изучаемых группах. Гармоничность физического развития чаще определялась у мальчиков, проживающих в 5-ти районах города и в Дзержинском районе. У девочек четкой закономерности изменений изучаемых показателей в группах не выявлено.

Список использованных источников

1. Гапон В.А. Особенности загрязнения территории санитарно-запретной зоны металлургического комбината тяжелыми металлами технического происхождения. «Довкілля та здоров'я» № 3, 2000. – 25 с.
2. Лысый А. Е., Артюх В. М., Рыженко С. А. Экология Кривбасса: социально-гигиенические проблемы и перспективы оздоровления: монография. – Кривой Рог, 2002. – 226 с.
3. Сердюк А. М. и соавт. Системная целостность человека и окружающей среды// Врачебное дело. – 1995. - №5-6. – С. 3-6.
4. Гринь Н. В., Доценко Т. М. Влияние атмосферных загрязнителей на смертность детей первого года жизни, проживающих в условиях крупного промышленного города// Гигиена и санитария. – 1980. - № 8. – С. 19-21.
5. Дробина Л.Е., Лик Е.В. и соавт. Оценка здоровья детей, проживающих в зоне влияния атмосферных загрязнителей горно-обогатительных комбинатов// Тез. докл. научно-практ. конф. «Оздоровление окружающей и производственной среды Приднепровского региона». Днепропетровск, 1993. – С.98-99.
6. Харламова А.В. Вплив атмосферного забруднення гірничо-металургійного комплексу на формування психофізіологічного стану дітей 3-7-річного віку. – Київ, 2010. – 20 с.

ДРОЗДОВ А.М., БУЛКА О.С.

УДК 796.01.1

ДВОЙСТВЕННАЯ ПРИРОДА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ЧЕЛОВЕКА

Постановка проблемы. Сознание и подсознание человека неразрывно связаны между собой. Сознание есть знание, которое можно передать или формировать. Подсознание (англ. *subconsciousness*) — термин для обозначения психических процессов, протекающих без отображения их в сознании и помимо сознательного управления. Исследование двойственной природы психических процессов может способствовать более полному использованию возможностей человека и раскрытию его потенциала в спортивной деятельности.

Анализ последних исследований и публикаций. В научной литературе исследователи отображают разные стороны психической сферы человека и её влияние на результативность в физкультурной и спортивной деятельности. Так, отмечается о необходимости перехода от системы физического воспитания, которая ориентирована на формирование лишь определенных физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков к системе, которая дает человеку глубокие знания о своем организме, средствах влияния на физическое состояние, сбережении и укреплении здоровья, а также формирует потребности в здоровом образе жизни и физическому усовершенствованию, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом [4, с. 149].

Оздоровительное поведение, как способ повышения жизнеспособности, возникло в ходе эволюционных изменений организмов. Адаптация организма к новым, постоянно изменяющимся условиям существования, привели к появлению противоречий между биологическими потребностями организма и условиями среды, которые не смогли удовлетворить эти потребности. В результате возникли новые формы поведения, что значи-



тельно отличались от примитивных, жестко контролируемых действий организма, направленных лишь на самосохранение и заботу о потомстве. Механизмы формирования здорового образа жизни, что генетически заложены в организме человека, определяют естественную защиту здоровья. [5, 175-176].

По мнению ученого, в настоящее время современное здоровье для многих жителей планеты - цель недостижимая. В ожидаемые времена, когда болезней больше не будет, лучшим ориентиром в стремлении достичь хорошего здоровья и сохранить его на долгие годы, могут служить принципы здорового образа жизни [1, с. 11]. Работа по формированию навыков здорового образа жизни зависит не только от информированности разных категорий граждан по данным вопросам, а, в первую очередь, от ответственного отношения к собственному здоровью [6, с. 118].

В работе исследуются психические процессы и показывается, что человек обладает, по крайней мере, тремя сферами мышления:

1. Подсознание - автономное управление по выработанным ранее программам (растительный ум, инстинкты, привычки). Оно связано с прошлым и обслуживает потребности сохранения (компоненты, необходимые для жизни, и безопасность), работает "на себя".

2. Сверхсознание - выработка новых форм поведения (интуиция, космический разум). Связано с будущим, обслуживает потребности роста (самоуважение и уважение другими, самоактуализация), работает "на других". На уровне сверхсознания формируется абсолютное знание.

3. Сознание - постановка проблемы, контроль ее решения, связь между людьми и поколениями с помощью речи (рассуждающий и нерассуждающий интеллекты). Является контрольным органом, обслуживает социальную потребность в привязанности и дружбе, подсознание или сверхсознание в зависимости от ситуации. На уровне сознания формируется относительное знание [7 с. 43-44].

Относительное знание неприменимо к сверхсознанию, поэтому процессы, происходящие на его уровне, оказываются непонятными сознанию. Отсюда соблазн решения проблем путем формирования произвольных образов будущего благополучия,

которые оказываются психологическим наркотиком. В то же время развитое сверхсознание выступает необходимым условием человеческой способности создавать и сохранять информационное поле будущего. Отсюда, очевидно, что инструментом для энергоинформационного программирования здоровья служит личность с развитым сверхсознанием [3].

Активизация психических процессов и приобретение власти над телом, его функциями, поведением, концентрацией резервных физиологических возможностей организма - не должны восприниматься лишь как проявления невежества и дикарства. Высказывание "В здоровом теле - здоровый дух" имеет обратные связи: в больном теле обязательно есть больной дух, и при больном духе - неминуемое больное тело. Следовательно, здоровая душа способна сделать здоровым и свой материальный носитель - тело [2, с. 24].

Цель исследования. Показать двойственную природу внутренней духовной жизни человека и его поведенческих актов.

Изложение основного материала. Каждый человек носит в себе частицу человечества, и потому мы не имеем права считать свое тело и душу только нашей собственностью. Идея двойственной природы каждого из нас положена в основу нравственных и юридических норм всех народов мира, а изучение высшей нервной деятельности человека дало возможность установить истоки этой двойственной природы.

Высшая нервная деятельность человека достаточно четко делится на сознание и подсознание. Сознательные акты, наблюдаемые в виде воображения, отражают и защищают наше «эго», наше «Я». Напротив, подсознательные акты либо автоматизированы, либо полностью закрыты от наблюдения и контроля со стороны сознания. Уже это говорит о том, что область подсознания в интеллектуальном плане выполняет работу, важную с позиции коллективных, родовых интересов и потому она должна быть защищена от эгоизма нашего сознания.

Сегодня общепризнанным в физиологии высшей нервной деятельности является представление, что сознание адресуется к коре больших полушарий мозга, а подсознание - к подкорке. Однако данные по изучению скорости образования условных

рефлексом сознанием и подсознанием требуют утверждения другой точки зрения.

Подсознание значительно превосходит в этом сознание и должно быть отнесено к более позднему отделу мозга, чем кора больших полушарий, к которому наука относит сознание. Но такого отдела просто нет. И потому сознание, и подсознание адресуются к коре головного мозга, деля ее в так называемой ячеистой структуре коры, в которой нейроны оболочек ячеек работают на сознание, а нейроны содержимого ячеек - на подсознание. Ячеистая структура коры формируется после рождения человека и потому является «функциональным органом», который невозможно наблюдать при вскрытии.

Выводы

1. Изложенное подтверждает двойственную природу нашей внутренней духовной жизни и поведенческих актов: работа внутренних органов и автоматических актов поведения в целом контролируются и управляются подсознанием, поэтому сознание не должно постоянно вмешиваться в его работу, навязывая свой контроль.

2. Нельзя полностью отказаться от сознательного контроля, но каждый человек должен стремиться к выработке меры в его использовании.

3. Не рекомендуется без особой надобности прибегать к измерению кровяного давления здорового человека, принимать лекарственные препараты, не прописанные доктором, прислушиваться к раздутой рекламе фармацевтики, малейшее недомогание пытаться заглушать успокоительными и психотропными средствами.

4. Спортсмену в любом виде спорта нельзя применять стимуляторы и допинг для искусственного повышения спортивных результатов.

Список использованных источников

1. Афонин А.П. Проблемы здоровья человека /А.П. Афонін // Матеріали наук.-практ. конф. [Актуальні питання формування здорового способу життя дітей, підлітків та молоді], (Кривий Ріг, 10 квітня 2009р.) /М-во освіти і науки України, Криворізький державний педагогічний університет. – Кривий Ріг: КДПУ, 2009. – С. 8-11.

- Власюк Г. До питання про діалектику духовного і матеріального у фізичному вихованні /Галина Власюк, Любов Терешко //Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: у 3-х т. [уклад. А.В.Цьось, С.П.Козіброцький]. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. - Т. 1. - С. 22-25.
- Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы [Электронный ресурс] /В.К. Волков. - Режим доступа: <http://referbank.ru/17/referat.php?id=1233216362#>
- Кіпріч С. Зміст здорового способу життя як цінність в сучасному суспільстві //Сергій Кіпріч, Анатолій Хіміч //Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання], (Дніпропетровськ, 12-13 квітня 2010р.) /М-во освіти і науки України, Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара. – Дніпропетровськ: «Вета», 2010. – С. 148-150.
- Мороз Ю. Оздоровчі тенденції в розвитку людської особистості //Юрій Мороз //Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання], (Дніпропетровськ, 12-13 квітня 2010р.) /М-во освіти і науки України, Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара. – Дніпропетровськ: «Вета», 2010. – С. 172-174.
- Ромаскевич Ю.О. Відношення людини до власного здоров'я як чинник формування здорового способу життя /Ю.О.Ромаскевич, З.П.Жихарева, Я.В.Юрковська, О.Я.Джугостран, О.А.Жуковська //Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації], (Херсон, 8 квітня 2010р.) /М-во освіти і науки України, Херсонський державний університет. – Херсон: ХДУ, 2010. – С. 116-118.
- Федоряка А. Современные и традиционные оздоровительные системы //Андрей Федоряка, Наталья Бачинская //Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання], (Дніпропетровськ, 20-21 квітня 2010р.) /М-во освіти і науки України, Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара. – Дніпропетровськ: «Вета», 2010. – С. 39-45.

МАРЧИК В.І.

УДК 796.01

РІВНІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ І І 2 КУРСІВ В ТРИЄДИНІЙ ХОЛІСТИЧНОЇ МОДЕЛІ

Постановка проблеми. До середини ХХ ст. здоров'я трактували лише як відсутність хвороб і здоровим вважали кожного, хто не був хворим. В наслідок соціального, матеріального і наукового прогресу збільшилася середня тривалість життя людей і змінилося їхнє уявлення про здоров'я. Тепер здоров'я ідентифікують з поняттям загального благополуччя, а його рівень — з якістю життя людини. Пояснити сутність здоров'я складніше, ніж сутність хвороби. Всі добре уявляють, що «здоров'я — добре, а хвороба — погано», саме тому однозначного, прийнятного для всіх визначення, поняття «здоров'я» поки що не існує. Загального показника, за яким можна було б визначити рівень здоров'я чи його якість, на сьогодні також немає.

Метою національної системи фізичного виховання є формування у підростаючого покоління фізичної культури, оволодіння засобами, методами та формами індивідуальної рухової діяльності, уміннями цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного й фізичного вдосконалення [9, с. 351]. Дослідження взаємозв'язку складових частин здоров'я сприятиме більш повному використанню потенціалу системи фізичної культури у вихованні учнів, підлітків та молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я відображає стан людини цілісної. Розглядати індивідуальне здоров'я у відриві від цілісної людини (за органами і системами), вважає автор, неправомірно. Здорова людина – це не обов'язково та людина, в якій всі органи і системи не мають відхилень від «норми», а та, яка має можливість без обмежень виконувати свої біологічні і соціальні функції і, чим ефективніше їх виконання, тим вище рівень здоров'я [1, с. 37]. Проте, здебільшого, коли йдеться про здоров'я, дослідники мають на увазі насамперед фізичне



здоров'я людини. При цьому фізичне здоров'я розуміється як стан організму людини, що характеризується можливостями адаптації до різних чинників навколишнього середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичною й функціональною підготовленістю організму до виконання фізичних навантажень [7, с. 47-48].

На сучасному етапі формування суспільного знання, висловлює свою думку автор, вже настала необхідність у фізкультурній освіті зміщення акценту з фізичної підготовки у бік більшої інтелектуалізації цього процесу і підвищення загального рівня освіченості студентів [5, с. 118]. Подається гуманістична парадигма освіти як парадигма майбутнього і зазначено, що вже зараз є можливість утілити деякі з її ідей, згідно з якими передбачено не замовлене суспільством формування всебічно розвинутої особистості, а створення для неї умов, у яких вона завдяки власним зусиллям зможе досягти гармонічного розвитку фізичних, психічних та духовних якостей на основі лише для неї властивих здібностей і можливостей із метою подальшої самореалізації й самоствердження в суспільстві [2, с. 6].

Комплексний підхід до поняття здоров'я називають холістичним (*від* англ. «*whole*» — цілий, цілісний). В холістичній моделі визначається здоров'я як результат взаємодії особистості й оточення, яке не можна оцінювати без комплексного вивчення біосоціального феномена людини [8]. В літературі представлені різновиди холістичної моделі здоров'я, такі як: п'ятивимірна модель, феномен чотирьох сфер та триєдина пірамідальна структура.

П'ятивимірна модель — «зірка здоров'я» враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й відповідний її емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень її соціалізації та духовності, адже кожен з п'яти вимірів є важливим для загального благополуччя людини. *Духовне благополуччя* — цінності, ідеали, мета, сенс життя. *Фізичне благополуччя* — фізичні вправи, харчування, гігієна, відпочинок. *Соціальне благополуччя* — взаємодія з іншими людьми. *Інтелектуальне благополуччя* — здатність набувати і застосовувати знання, аналізувати проблеми і приймати рішення. *Емоційне благополуччя* — реагування на події, реакція на успіх, невдачі та стреси.

Передбачається цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує чотири його сфери: фізичну, психічну (розумову),

оціальну і духовну. *Фізичне здоров'я* визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, енетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму. До сфери *психічного здоров'я* відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяви, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. *Духовне здоров'я* залежить від духовного світу особистості. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду - все це визначає стан духовного здоров'я індивіда. *Соціальне здоров'я* індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму - сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки - праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. У реальному житті всі чотири складові - фізична, психічна, духовна і соціальна - діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісний складний феномен [3].

За розглядом людини як триєдиної пірамідальної структури (тілесний, психічний і духовний рівень організації) ступінь духовності накладає глибокий відбиток на стан психіки, а психіка, в свою чергу, здатна стимулювати або гальмувати соматичні функції. Цілісна модель здоров'я людини в цьому випадку включає три рівні: фізичне (соматичне) здоров'я, психічне здоров'я, соціальне (моральне) здоров'я. Показано, що проблему здоров'я можна розглядатися тільки в комплексі як інтегральну характеристику особистості. У той же час можна давати характеристику окремих рівнів індивідуального здоров'я, використовуючи відповідні показники. В узагальненому вигляді можна вважати, що критеріями здоров'я є: для фізичного здоров'я - я можу; для психічного - я хочу; для морального - я повинен [4].

Я повинен як моральний (від лат. *mores* - звичаї, устої, поведінка) борг, на відміну від матеріального боргу, можна розглядати як вигоду, оскільки дозволяє існувати в суспільстві собі

подібних. Виходячи з того, що покладатися можна тільки на тих людей, з якими взаємодієш по життю, можна управляти процесом збільшення рівня взаєморозуміння і згоди, цим забезпечуючи собі більше прогнозоване майбутнє. В цьому випадку поняття "Я повинен" придбаває інший сенс - мені вигідно. А раз мені вигідно, то я цього хочу, тоді усі борги замінені на власні бажання [6].

Можна розглядати і дворівневу модель здоров'я, що складається із соціального і біологічного компонентів, але в незалежності від різновиду в ідеальній моделі здоров'я всі умовні складові компоненти повинні займати рівні частини.

Мета дослідження. Визначити за триєдиною моделлю індивідуальні рівні здоров'я студентів 1 і 2 курсів і виявити відмінності у їх порівнянні.

Методи та організація дослідження. В дослідженні, що було проведено в березні 2013р., прийняли участь студенти I та II курсу фізико-математичного факультету Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «КНУ» (всього 40 осіб жіночої статті).

Респондентам було запропоновано анонімно висловити своє відношення до стверджень, що наведені в анкеті, та зазначити одну відповідь із трьох варіантів (часто, іноді, рідко). Для визначення окремих рівнів індивідуального здоров'я використали запропоновані узагальненні критерії [см. 4]. Фізичне здоров'я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я можу зробити (мати або бути)». Психічне здоров'я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я хочу зробити (мати або бути)». Моральне здоров'я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я повинна зробити (мати або бути)». Порівняння результатів здійснювали за вибором «часто», так як він більш характеризує поведінкову сутність респондента.

Виклад основного матеріалу. Розгляд оцінювання фізичного рівня індивідуального здоров'я за відчуттям «Я можу зробити» показав, що респонденти I курсу зазначили свій вибір як «часто» у 91% випадків (рис.1).

Психічний рівень індивідуального здоров'я за відчуттям «Я хочу зробити» вибір «часто» зазначили 83% студентів, моральний рівень індивідуального здоров'я за відчуттям «Я повинна зробити» вибір «часто» виявлено в 65% респондентів першого курсу.

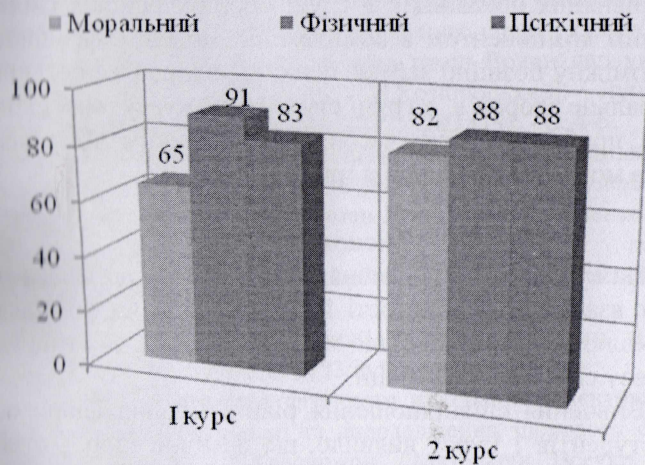


Рис. 1. Рівні індивідуального здоров'я студентів 1 і 2 курсів.

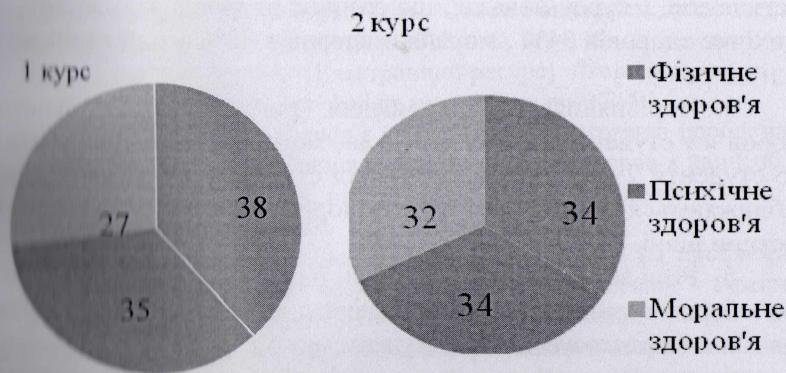


Рис.2. Співвідношення рівнів індивідуального здоров'я (у відсотках)

Респонденти II курсу у 88% визначили вибір «часто» в оцінюванні фізичного рівня за відчуттям «Я можу зробити» та психічного рівня за відчуттям «Я хочу зробити». Моральний рівень індивідуального здоров'я за відчуттям «Я повинна зробити» вибір «часто» виявлено у 82% респондентів другого курсу.

Порівняння показників в групі першокурсників свідчить, що ведучим компонентом в комплексній моделі є фізичне здоров'я, проміжну позицію займає психічне здоров'я і останнє місце – моральне здоров'я, в групі студентів 2 курсу – всі складові займають приблизно рівні частини з невеликим відставанням показника морального здоров'я (рис.2).

Висновки

1. На сучасному етапі поняття «здоров'я» розглядають як результат взаємодії особистості й оточення через комплексну, цілісну (холістичну) модель, що може мати п'яти-, чотири-, три- і дворівневу систему організації.

2. Вивчення співвідношення рівнів індивідуального здоров'я у студентів 1 курсу виявило, що фізичне здоров'я займає 38% , психічне здоров'я 35% , моральне здоров'я 28% в триєдиній моделі здоров'я.

3. Аналіз співвідношення рівнів індивідуального здоров'я у студентів 2 курсу показав, що фізичне здоров'я займає 34% , психічне здоров'я 34% , моральне здоров'я 32% в триєдиній моделі здоров'я.

4. Порівняння співвідношення рівнів індивідуального здоров'я у студентів різних курсів дає можливість стверджувати, що студенти 2 курсу, на відмінну від студентів 1 курсу, більше наближаються до ідеальної моделі здоров'я, в якій всі її складові частини рівні.

5. Різні за значенням показники рівнів індивідуального здоров'я першокурсників вказують на період адаптації до нових умов навчання і пристосування до студентського середовища. В цьому аспекті можна констатувати, що слабкіший рівень їхнього морального і психічного здоров'я може через психо-вегетативні функції спричинити загрозу фізичному здоров'ю, тому студенти 1 курсу потребують додаткової уваги не тільки викладачів фізичного виховання, а й усього викладацького складу навчального закладу.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика /Геннадий Леонидович Апанасенко //Избранные статьи о здоровье. – К.: «Олимпийская литература», 2005. – С.31-41.

2. Ашиток Н. Фізичне виховання дітей у контексті гуманістичної парадигми /Надія Ашиток //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки [уклад. А.В.Цьось, С.П.Козіброцький]. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. - №3 (19). - С. 4-6.
3. Вакуленко О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя [Електронний ресурс] /Олена Вакуленко, Любов Жаліло, Надія Комарова, Роман Левін, Іван Солоненко, Олександр Яременко. - Режим доступу: http://healthyociety.com.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=708.
4. Лекції з валеології [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://uadoc.zavantag.com/text/5793/index-1.html>
5. Ковальчук Д.Р. Концепція фізичного виховання орієнтованої на збереження здоров'я молоді та впровадження здорового способу життя /Д.Ковальчук, Г.Красножон //Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання], (Дніпропетровськ, 12-13 квітня 2012р.) /М-во освіти і науки України, Дніпропетровський національний університет ім. Олеса Гончара. – Дніпропетровськ: Вид-во «Нова Ідеологія», 2012. – С. 115-118.
6. Паламонов И. Я должен [Електронний ресурс] /Ігор Паламонов. - Режим доступу: <http://www.belkon.ru/content/view/374/9/>
7. Самойлов А. Фізичне здоров'я як соціально-педагогічна проблема /Анатолій Самойлов /Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2011. – С. 44-48.
8. Холістична медицина у Львові: Про деякі погляди на проблеми валеології [Електронний ресурс] /Геннадій Апанасенко. - Режим доступу: http://www.holimed.lviv.ua/u_08_san_008.html
9. Шиян Б. Передумови й перспективи формування національної системи фізичного виховання школярів /Богдан Шиян //Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки [уклад. А.В.Цьось, С.П.Козіброцький]. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. - №4 (20). - С. 344-351.

УДК 796.01.1

**ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ
СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ВПРАВ**

Постановка проблеми. У Законі України «Про освіту» фізична культура розглядається як складова частина культури суспільства, а фізичне виховання і спорт - як найважливіші напрямки соціальної політики держави. Фізична культура є складовою частиною загальної культури і, тому є обов'язковим розділом гуманітарної частини освіти, значущість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізична досконалість. Тобто фізичне виховання є засобом виховання всебічно розвиненої особистості. Період дошкільного дитинства є базовим етапом фізичного, психологічного та соціального становлення особистості, а тому очевидним є пріоритетність фізичного виховання саме в цьому віці.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Проблеми фізичного виховання знайшли вирішення у теоретичних і методичних дослідженнях Є. Леві-Гориневської, Г.Бикової, Т.Осокіної (система занять з фізичної культури). Цілісну систему фізичного виховання дітей дошкільного виховання дітей дошкільного віку розробив Е.Вільчковський. Удосконалення основних рухів під час різних форм організації фізичного виховання - Г.Шалигіною, О.Богініч [5, с. 40].

Як зауважував В. Сухомлинський, турбота про здоров'я дитини є не просто комплексом санітарно-гігієнічних норм і правил, а передусім турботою про гармонійну повноту всіх її фізичних і духовних сил. Правильна організація фізичного виховання дітей сприяє пробудженню у них інтересу до рухової активності взагалі, а також до конкретних видів фізичних вправ. Розвиток інтересу до рухів відбувається на основі життєвої потреби дитини бути сильною, сміливою, спритною [5, с. 37].

Н.Волкова зазначає, що фізичне виховання - це система заходів, спрямовані на зміцнення здоров'я людини, загартування її організму, розвитку фізичних можливостей, рухових навичок і вмій. Т.Поніманська вважає, фізичне виховання дітей дошкільного віку - це систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей [5, с. 34].

Метою статті є розгляд проблеми впровадження спортивних ігор та вправ в педагогічному процесі та значення у формуванні фізичної підготовленості старших дошкільників.

Спортивні ігри - це види ігрових дій, основою яких являються різні технічні і тактичні прийоми поразки в процесі протиборства окремої цілі. Спортивні ігри сприяють удосконаленню діяльності основних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної), поліпшенню фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей, вихованню позитивних морально-вольових якостей. Дуже важливо те, що спортивні ігри сприяють вихованню у дошкільників позитивних рис характеру, створюють сприятливі умови для виховання дружніх відносин у колективі, взаємодопомоги [3, с.10].

Дії з елементами спортивних ігор - це складні види рухливої діяльності дітей, які мають свою техніку і правила, вони емоційно забарвлені. До таких ігор належать: городки, бадмінтон, футбол, хокей, баскетбол, дитячий волейбол, настільний теніс. Знайомство дітей зі спортивними іграми починають з кінця середньої групи. Треба враховувати, що дітям старшого дошкільного віку доступні лише деякі правила, тактичні комбінації та основні технічні прийоми. Спортивні ігри треба розучувати на спеціальних фізкультурних заняттях з усіма дітьми, потім насичувати ними і самостійну рухову діяльність малюків. Проводити їх бажано на свіжому повітрі [4, с. 34].

З досвіду роботи вихователя-методиста Скрипки Н.Г., процес навчання спортивних ігор включає три етапи:

Перший - ознайомчий (2-3 тижні), мета: створити інтерес до спортивних ігор, ознайомити з інвентарем, його властивостями, навчити ним користуватися.

Другий - підготовчий, допоміжний (3-5 тижнів), мета: засвоїти основні елементи техніки, без яких не можлива потім сама гра. Проводяться спеціальні підготовчі вправи та ігри на їх основі.

Третій - основний (більш тривалий), мета: вдосконалювати технічні прийоми гри, засвоїти прості тактичні комбінації, гру за спрощеними правилами [2, с.93].

Тривалість спортивних ігор починається з 10 хвилин і збільшується до 20-30 хвилин із перервами для відпочинку.

Захопленість дітьми грою підсилює фізіологічний стан організму. Окрім цього, спортивні ігри вправи поповнюють і збагачують словниковий запас такими словами, як «ракетка», «волан», «стійка» (бадмінтіста або тенісиста), «городки», «кегли», «біта» і н.. Спортивні ігри знімають нервову напругу, допомагають вільному вираженню емоцій.

У існуючих сучасних програмах виховання дітей, що реалізуються сьогодні педагогами дошкільних закладів, перераховані спортивні ігри і спортивні вправи, які можуть бути включені в руховий режим дитячого садку [1]. Це - хокей, футбол, баскетбол, городки, настільний теніс, бадмінтон, а також катання на санках, велосипеді і самокаті, лижах і ковзанах, плавання, ковзання по льодовій доріжці.

У спортивній та педагогічній літературі описаний їх зміст, проте більшості педагогам важко у вибудовуванні системи вчення дітей тій або іншій грі, спортивній вправі і найчастіше обмежуються тим, що виносять на прогулянку спортивне устаткування і надають дітям повну самостійність в його використанні. Але лише цілеспрямоване, планомірне, не рідше 1-2 раз на тиждень вчення спортивним іграм і спортивним вправам дасть дітям можливість по-справжньому відчувати азарт спортивної гри і її користь.

Вирішальна роль у керівництві спортивними іграми і вправами належить вихователеві. Дошкільники не здатні регулювати величину фізичних навантажень, не вміють самостійно освоювати фізичні вправи, передбачені програмою. Їм потрібна допомога вихователя в освоєнні техніки і елементів тактики спортивних вправ, ігор. Тому педагог обов'язково повинен знати техніку вправ і елементів спортивних ігор. Власний приклад педагога, фізична підготовка, бадьорість, оптимістичний настрій, щире прагнення прищепити дівчаткам і хлопчикам любов до фізичної культури благотворно впливають на них.

Спортивні вправи (їзда на велосипеді, катання на санках і так далі) і початкові елементи спортивних ігор (баскетбол, футбол, бадмінтон тощо) завжди дуже цікаві дошкільникам. Розвивальні спортивні ігри завжди стимулюють пізнавальну активність дитини, вчать її контролювати свою поведінку, створюють ситуацію активного розвитку загальних розумових здібностей, перш за все, спостережливості і допитливості.

Розвивальні спортивні ігри вирішують наступні завдання:

- Учать дітей правильно називати фізичні вправи, помічати схожість і відмінності в техніці їх виконання;
- Учать порівнювати технічні елементи рухів, уміти складати з частин ціле, бачити загальне в схемі і малюнку;
- Знайомлять дітей з технічними елементами спортивних вправ і ігор, а також учать класифікувати їх по видах;
- Дають дітям уявлення про різні види спорту [3, с. 13].

Висновки. Таким чином, у світлі вимог до сучасної освіти, одним із головних завдань є формування системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загально-виховний ефект, що є запорукою оптимального фізичного і розумового розвитку дитини. Використання елементів спортивної технології у дошкільному фізичному вихованні дозволить оптимізувати процес формування гармонійно розвиненої, фізично підготовленої до життя особистості.

Список використаних джерел

1. Базова програма розвитку дошкільного віку «Я у світі» / наук. ред. та упор. О.Л. Кононко. - К.: Світич, 2008. - 430с.
2. Бібліотечка вихователя дитячого садка / спортивні ігри в дитячому садку. - №5. -2002. -28с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Едуард Станіславович Вільчковський, Олександр Іванович Курок : навч. пос. 2-ге видання, доп. - Суми: ВТД «Університетська книга», - 2008. - 428с.
4. Глазиріна Л.Д. Физическая культура дошкольникам / Л. Д. Глазиріна: Старший возраст : пособ. для педагогов дошк. учрежд. - М. : Владос, 2001. - 246с.
5. Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: «Академвидав», 2006. - 456с. (Альма-матер).

ПЕРЕВЕРЗЄВА С. В., ФЕДОРОВ А. В.,
ТРОЯН А. Л., ДЕМЕНТІЄНКО А.В.

УДК 796.01.1

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ РОЛЬ У ЖИТТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізується проблема бережливого ставлення до власного здоров'я, як найвищої суспільної цінності. Рухова активність – невіддільна частина способу життя студентів, котра визначається соціально-економічними та культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу вищої нервової діяльності, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку студентів [1, 2].

Рухова активність як характеристика функціональних можливостей організму людини визначається певною сумарною кількістю рухів, що людина виконує у процесі своєї життєдіяльності або за окремих проміжків часу (хвилина, година, доба, тиждень). Провідними компонентами рухової активності молоді є рухова активність у процесі фізичного виховання, рухова активність в ході професійної та навчальної діяльності, а також рухова активність у вільний час [3, 4, 5, 7].

Рухову активність, яка проявляється у процесі звичайної життєдіяльності, людини прийнято визначати, як звичну рухову активність. Серед її кількісних параметрів найбільший інтерес викликають число рухів за добу та тиждень, а також середньомісячна та середньорічна кількість рухів. Саме рівень звичної рухової активності є тим критерієм, який визначає відповідність реальної її величини біологічній потребі в рухах [4, 5, 6]. Зменшення рівня рухової активності неминуче призводить до зниження резистентності організму, збільшення питомої ваги, різноманітним морфо функціональних відхилень, зростання захворюваності, зниження адаптаційних можливостей загалом [6, 7,

]. В умовах гіпокінезії внаслідок недосконалого морфологічно-а, фізіологічного і функціонального стану м'язової системи погіршається збільшення питомої ваги осіб з порушеннями постави, зниження показників, які визначають фізичний стан, погіршення фізіологічних показників, фізичної та розумової працездатності [3, 8, 9]. Водночас збільшення рухової активності та гігієнічно-зумовлених величин надає можливість в значній мірі знизити рівень загальної захворюваності, створює передумови для гармонійного розвитку дітей, підлітків і молоді, сприяє зростанню кількості осіб з нормальним морфо функціональним станом, збільшенню індексу здоров'я, зменшенню числа учнів і студентів, які часто та тривало хворіють, підвищенню імунологічної реактивності організму тощо [3, 4, 9].

Отже, активізація рухової активності дійсно сприяє докорінній перебудові стану функціональних систем та підвищенню функціональних можливостей організму, корекції та удосконаленню адаптаційних процесів.

Мета роботи: визначити роль рухової активності у формуванні особистості.

Результати дослідження. Недостатність рухової активності, а отже, і низький рівень фізичної підготовки, негативно впливає не тільки на здоров'я окремих осіб, але й на здоров'я тієї культури всієї нації. Тому актуальним є не лише питання фізичного самовдосконалення, а й питання відтворення здорового в біологічному і соціальному аспектах покоління.

Для нормального функціонування організму необхідний певний обсяг рухової активності. Об'єм рухової активності людини залежить від фізіологічних, культурних і соціально-економічних факторів: віку, статі, стану здоров'я, індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, місцевих кліматичних умов, організації навчального процесу, режиму дня, умов побуту тощо.

Рациональна норма рухової активності - це такий її обсяг, що забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини [10].

Дослідження проводилось на базі КПІ ДВНЗ «КНУ». В експерименті взяло участь 124 студента I курсу 17-20 років.

В процесі анкетування студентів просили висловити свою думку про те, який спосіб відпочинку їм більше подобається – активний чи пасивний. У результаті була отримана інформація, що значна частина опитуваних віддає перевагу активному відпочинку (66,1%), що, однак, не свідчить про те, що студенти насправді у більшості своїй відпочивають активно. Окрім цього, під активним відпочинком можна мати на увазі різні значення. Для уточнення цих даних в анкету було поміщено питання про те, як саме відпочивають студенти, і було отримано наступне розподілення: три найбільш популярних видів відпочинку, які відмітили більше половини опитаних учасників досліджу – відвідує кіно, кафе, клуби - 59,8%, гуляю, ходжу у гості - 54,9%, читаю книги, журнали - 53,7%. Таким чином, під активним відпочинком більшість респондентів, ймовірно, розуміють саме два перших значення.

На питання про те, що саме найбільше заважає студентам проводити свій відпочинок активно (рис.1), були отримані наступні результати: на першому місці - нестача часу (33%), на другому - лень (26,6%), на третьому - нестача сил після занять (23,4%), на четвертому - незацікавленість у активному відпочинку (7,3%). Також 7,3% з опитаних студентів не знайшли жодної перешкоди, щоб проводити свій відпочинок активно, і 2,4% було важко відповісти на поставлене питання.

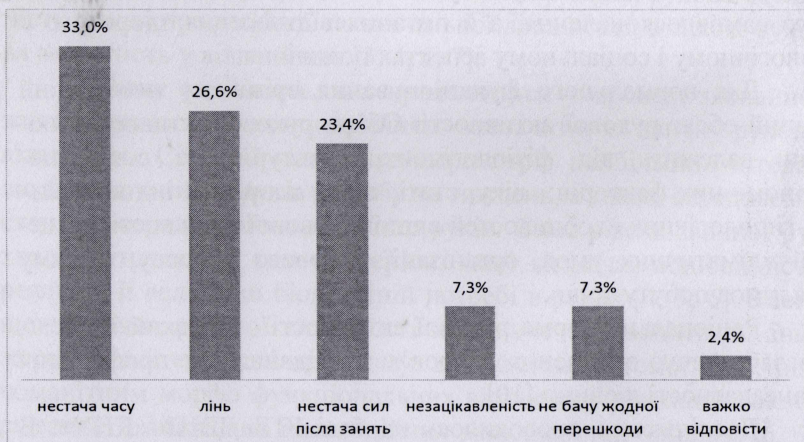


Рис 1. Причини неможливості проводити відпочинок активно

Під час анкетування ми попросили студентів оцінити стан свого фізичного здоров'я. Відмінним власний стан здоров'я відзначили 10,5% студентів, добрим - 46,8%, задовільним - 34,7%, незадовільним - 6,5%, 1,6% було важко відповісти на поставлене питання.

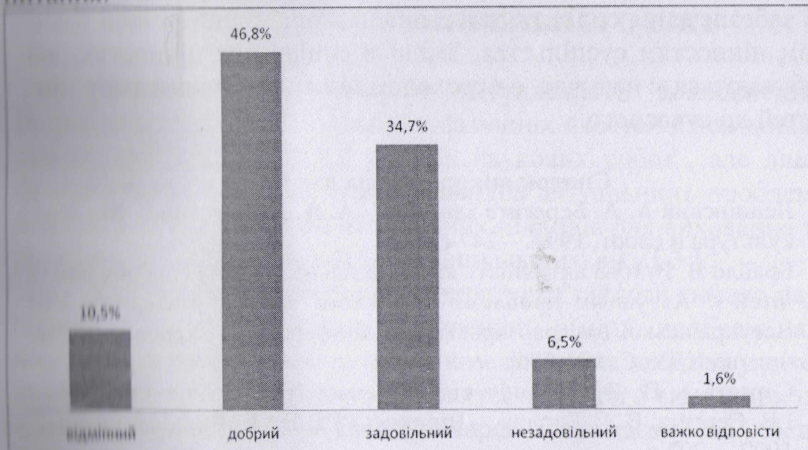


Рис 2. Стан фізичного здоров'я студентів

Для визначення ступеня фізичної активності респондентам було поставлено питання про те, як часто вони займаються фізичними вправами крім навчальних занять. Були отримані наступні результати: практично щодня - 12,1%, декілька разів на тиждень - 28,2%, декілька разів на місяць - 38,7%, практично не займаються - 21%.

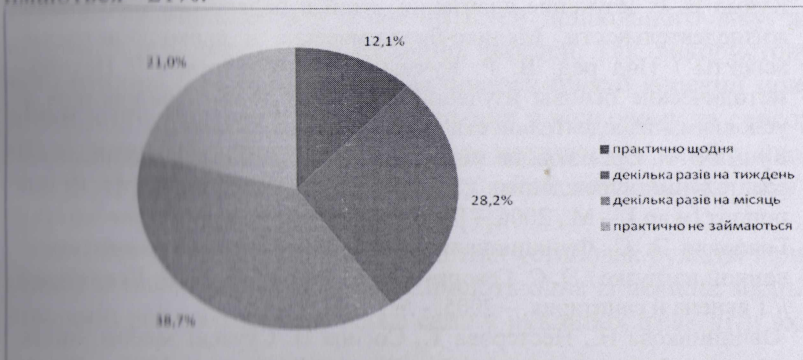


Рис 3. Заняття фізичними вправами

Висновки. Отже, однією з причин відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я сучасної молоді є недостатня рухова активність. Головними причинами цього є нестача часу та сил із-за занять в інституті, а також власна лінь.

Розвиток сучасного суспільства не може бути успішним без забезпечення солідарності ціннісних орієнтацій молоді базисним цінностям суспільства. Зміни в соціальних цінностях, які відбуваються у наш час, є переходом від традиційного типу цінностей до сучасного.

Список використаних джерел

1. Лещинский А. А. Берегите здоровье / А. А. Лещинский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 247 с.
2. Брайло В. Рухова активність як невіддільна частина способу життя дітей // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції – Херсон: Видавництво ХДУ, С. 173-175.
3. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І.В. Сергета, В. Г. Бардов. – Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 292 с.
4. Сухарев А. Г. Гигиенические аспекты нормирования двигательной активности в свободном времени подростка / А. Г. Сухарев, И.В. Сергета // Гигиена и санитария. – 1994. - №6. – С. 25-29.
5. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
6. Сухарев А. Г. Технология социально-гигиенического мониторинга детского и подросткового возраста / А. Г. Сергета // Гигиена и санитария. – 2002. - №4. – С. 64-67.
7. Кучма В. Р. Изучение адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности. Медико-биологические и психо-социальные аспекты / Под ред. В. Р. Кучмы, Л. М. Сухаревой // Научно-методические основы изучения адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности. – М., 2006. – С. 6-25.
8. Кучма В. Р. Организация медицинской профилактики в общеобразовательных учреждениях / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, И. К. Рапопорт [и др.]. – М., 2006. – 70 с.
9. Геворкян Э. С. Функциональное состояние студентов при умственной нагрузке / Э. С. Геворкян, С. М. Минасян, Н. Н. Ксаджикян // Гигиена и санитария. – 2005. - №5. – С. 55-57.
10. Овчинникова Н., Нестерова Т., Сосина В. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості // Фіз. Виховання у шк.. – 1997. - Виховання у шк.. – 1997. - №4. – С. 9-15.

УДК. 796.012.1

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми і актуальність дослідження.

Розробка питання щодо розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку порушувалося у низці наукових робіт, але лише фрагментарно. У зв'язку з цим очевидна актуальність проблеми полягає у пошуках нових методичних підходів для виховання та розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку [3].

У сучасній та вітчизняній літературі з'явилося чимало наукових праць, присвячених вирішенню різних проблем, які пов'язані із вихованням та розвитком фізичних якостей у дітей дошкільного віку. Велика роль у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку належить лікареві та педагогу В.Г. Леві-Горіневській, яка розглядала проблему розвитку рухів у дітей дошкільного віку, обґрунтувала та розкрила його значення, зміст, організацію та методи їх розвитку. На розвиток теорії та практики фізичного виховання та розвитку дітей дошкільного віку значний вплив зробили науково - методичні роботи Н.А. Межлової, М.М.Конторовіч, Л.І. Михайлової та А.І. Бикової [5].

У роботах Г.М. Касимової встановлюються умови застосування рухливих ігор у навчанні дітей дошкільного віку, які сприяють розвитку у дітей фізичних якостей. Так, використовуючи рухливі ігри, Г.М. Касимова показує шляхи корекції поведінки дітей, що мають певні порушення у вольовому та сенсорному розвитку, зазначає, що єдиним механізмом, який у свою чергу усуває порушення у розвитку дітей дошкільного віку є широке застосування рухливих ігор [7].

Відомо, що у дошкільних освітніх установах рухливі ігри є одним із основних засобів, які займають одне із перших місць у виховній роботі з дітьми. Адже саме у рухливих іграх діти вхо-

дять у складні стосунки зі своїми однолітками, проявляючи при цьому різну рухову активність та свої фізичні можливості. Однак значний внесок до розв'язання проблеми розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку зробили такі вітчизняні науковці Е.И.Геллер, Е.Н.Вавиловой, Н.Б.Каданцевой, Ю.К.Чернишенко, В.А.Баландина та інші [2].

Пошук нових шляхів розв'язання проблеми з розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку використовується та пов'язується з необхідністю вивчення закономірностей, особливостей методичних умов вдосконалення процесу розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку. Починаючи з раннього віку, дитина багато чому вчиться, оскільки, результатом цього є її висока рухливість. Фізичні вправи розвивають і зміцнюють опорно - руховий апарат дитини, попереджають порушення постави та деформацію скелета. Заняття фізичними вправами мають як оздоровче так і виховне значення. Це призводить, у свою чергу, до розвитку вольових якостей та характеру дитини дошкільного віку [6].

Аналіз літератури показує те, що незважаючи на наявність ряду досліджень з фізичного виховання, недостатньо показана цілісна картина рухливих ігор, що здійснює вплив на розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку.

Мета роботи: Розробити та науково обґрунтувати методику виховання та розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку за допомогою фізичних вправ та естафет.

Виклад основного матеріалу. Під фізичними якостями розуміють визначені соціально обумовлені сукупності біологічних та психічних властивостей людини, які виявляють фізичну готовність до здійснення активної рухової діяльності (Ашмарин Б.А.) [8].

Заняття фізичними вправами здійснюють вплив на всебічний розвиток дитини. Завдяки фізичним вправам формується та розвивається внутрішній світ дитини, а саме - його думки, почуття, моральні якості та поведінка. Про це писав П.Ф. Лесгафт [4], який розглядав рухову діяльність як чинник розвитку людини. В результаті рухової діяльності діти вчать розуміти явища, що відбуваються в природі та у зовнішньому навколишньому світі.

Така фізична якість, як спритність, визначається як єдність свідомої функції центрального та периферійного керування руховою системою людини, що дозволяє перебудовувати біомеханічну структуру дій у відповідності з умовами рішення рухової задачі [1].

За іншими літературними визначеннями спритність - це складна комплексна фізична якість, яка не має єдиного критерію оцінки і може бути визначена, як здатність людини швидко оволодівати точними руховими діями і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, яка виникла [4].

З психологічної точки зору спритність залежить від того, наскільки свідомо дитина сприймає власні рухи, які залежать від обставин, що оточують та від власної ініціативи дитини. Тісно пов'язана спритність із силою м'язів, гнучкістю та певною мірою витривалістю та швидкістю [7,9].

Існують два шляхи розвитку спритності:

По-перше, спритність зростає при оволодінні новими різноманітними рухами.

По-друге, якщо дається ускладнення, нове поєднання знайомих рухів, змінюються звичні умови виконання рухів [2].

Іншою поширеною фізичною якістю є швидкість. Під швидкістю розуміють єдність виявлення центральних та периферійних структур рухового апарату людини, що дозволяють пересувати тіло та його окремі ланки за мінімально короткий час [3,8].

Швидкість виявляється через сукупність швидкісних здібностей: швидкості в простих та складних рухових реакцій швидкості поодинокого руху, який не обтяжений зовнішнім опором, швидкості рухів (Ашмарин Б.А.) [4].

Багато здібностей, що характеризують швидкість, є складовими елементами інших фізичних якостей, особливо спритності (швидкісне координаційне виконання рухової дії).

Велике значення у розвитку фізичних якостей таких як швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості належить зухвалим іграм. Ігри виховують у дітей почуття солідарності, товариства та відповідальності за дію один одного. Правила гри приносять виховання свідомої дисципліни, чесності, витримки, вміння «взяти себе в руки» після сильного емоційного зрушення,

також стримувати свої егоїстичні пориви. У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові та тимчасові відносини, швидко та правильно реагувати на ситуацію, яка склалася під час гри [3].

В ігровій діяльності дітей об'єктивно поєднують два дуже важливих фактори: з одного боку, діти включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти, з іншого боку – отримують моральне і естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють пізнання навколишнього середовища. Все це, в результаті, сприяє вихованню особистості в цілому. Таким чином, гра - один з комплексних засобів виховання, вона передусім спрямована на всебічну фізичну підготовленість, вдосконалення функцій організму і гармонійному розвитку рис характеру [6].

Для подальшого вдосконалення швидкісних можливостей у дітей дошкільного віку необхідна поглиблена різнопланова робота [2].

Враховуючи роль рухової діяльності ми пропонуємо комплекс вправ, які водночас сприятимуть розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.

Вправи зі скакалкою

1. Пробігання через скакалку, що гойдається, з передачами м'яча одному партнеру та поверненням у вихідне положення з веденням м'яча; з почерговими передачами двом партнерам в протилежних напрямках. Дистанція бігу невелика 10-15 метрів.

2. Пробігання під скакалкою, що обертається, в один бік та стрибок через неї в інший.

3. Стрибки через скакалку, що обертається, виконують одночасно два партнери з передачами м'ячів гравцям, які розташовані з різних боків: гравець перший ловить м'яч від гравця другого і під час стрибка з поворотом передає наступному гравцю [3].

Вправи різної технічної направленості для розвитку фізичних якостей

Вправа №1

Техніка виконання.

Прийняти вихідне положення - лежачи на спині.

З вихідного положення підняти ноги вгору, перенісши вагу тіла на верхню частину спини і плечі, упертися кистями рук у

перек для збереження рівноваги. Затриматися в цьому положенні на 10 - 15 секунд.

Характер впливу: розвивається загальна спритність тіла, уцкість, рівновага.

Вправа №2

Техніка виконання.

Прийняти вихідне положення - упор лежачи на одній руці, ноги випрямлені назад.

З вихідного положення, якнайшвидше переставляючи ноги, пройти навколо опорної руки. Темп виконання середній. Кількість повторень 3 - 5 разів.

а) прийняти вихідне положення - упор лежачи на одній руці, ноги випрямлені назад, таз підняти якомога вище. Переміщення на правій руці приставним кроком. Темп виконання повільний, необхідно зосередитися на техніці виконання. Кількість повторень 3 - 5 разів.

б) прийняти вихідне положення - упор лежачи на обох руках, ноги випрямлені назад, стрибками за допомогою рук і ніг переміщуємось як вперед так і назад, через лінію. Темп виконання середній. Кількість повторень 3 - 5 разів.

Характер впливу: розвивається загальна спритність тіла, сила, рівновага.

Вправа №3

Техніка виконання.

Прийміть вихідне положення - тулуб природно випрямлене, ноги разом, стопи з'єднані, руки у вільному положенні.

З вихідного положення тримаючи обидві ноги разом, стрибки з боку в бік. Темп виконання максимально швидкий. Кількість повторень 10 разів за один підхід 2-3 рази.

Характер впливу: підвищується рухливість і здатність керувати вагою тіла, розвивається сила, координація, рівновага, також підвищується швидкість і рухливість при переміщеннях, а також здатність керувати тілом як єдиним цілим [4].

Спритність розвивається під час вправ, які в ускладнених мовах, потребують раптової зміни техніки руху (біг між предметами і ін.), з різними предметами фізкультурного інвентарю і устаткування ; з додатковими завданнями, при колективному виконанні вправ з однією предметом (обруч, шнур [2].

У процесі проведення естафет доцільно, щоб «загальна швидкість» команд була приблизно однаковою, але добирати в команди треба гравців з різною індивідуальною швидкістю так, щоб у кожній команді був "швидкісний" лідер [3].

Висновок. Отже, таким чином розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку можна здійснювати не тільки за рахунок різноманітних ігор, а й за допомогою фізичних вправ, які сприятимуть розвитку швидкості, спритності та інших фізичних якостей, що в майбутньому позначиться на гармонічному розвитку підростаючого покоління.

Методичні рекомендації. Під час проведення запропонованих вправ необхідно застосовувати диференційований підхід (реалізація педагогом виховних завдань відповідно до віку, статі, рівня навченості й вихованості дітей) враховуючи різні ознаки розвитку дитини дошкільного віку.

Список використаних джерел

1. Більсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого: - М: ФиС, 2007 - 232 с.
2. Гейцин К.А. Ни дня без физкультуры: - М: Физкультура в школе, 2009 - 41 с.
3. Кузнецов В., Теннов В. Олимпийские кольца «королевы спорта». Москва, Советская Россия», 1979 г.
4. Е.А. Малков. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», - 1987 г.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ. культуры - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
6. Олимова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. - М.: ФиС, 1985.
7. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.
8. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1975.
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974. - 232 с.

ПУСТИЛЬНИК О.С.

УДК 796.323.

**БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ**

Постановка проблеми дослідження. Баскетбол - одна із самих популярних ігор у багатьох країнах світу. В Україні баскетбол займає почесне друге місце після такої народної гри як футбол. Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають хлопцям та дівчатам формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму [3, с.183].

Мета статті. Обґрунтувати доцільність і значення баскетболу для занять школярів та молоді та розкрити основні правила та принципи гри в баскетбол.

Виклад основного матеріалу. Розмаїття технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрову діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок і умінь школярів, всебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол і сполучені з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації і можуть використовуватися людиною протягом усього його життя в самостійних формах занять фізичної культури [3, с. 180].

У системі народної освіти баскетбол включений у програму фізичного виховання дошкільної, загальної і вищої освіти. Баскетбол є захоплюючою грою, елементи гри представляють собою ефективний засіб фізичного виховання. Не випадково він дуже популярний серед школярів та студентів [6, с. 40].

Закріплення досягнутих результатів і подальше підвищення рівня спортивної майстерності тісно переплітаються з масовою оздоровчою роботою і кваліфікованою підготовкою резервів з найбільш талановитих юнаків і дівчат. Такі резерви підготовляються в дитячих спортивних школах.

Багаторічне навчання дітей вимагає обліку особливостей їхнього вікового розвитку, і в зв'язку з заняттями баскетболом, ретельного набору засобів і методів навчальної роботи. В даний час мається багато посібників, що докладно висвітлюють сучасну техніку баскетболу. У них викладені загальні питання організації педагогічної роботи, а також приведені конкретні практичні матеріали, які необхідно засвоювати у визначеному віці.

Розмаїтість технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрову діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок і умінь школярів, усебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол і сполучені з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і можуть використовуватися людиною протягом усього його життя в самостійних формах занять фізичної культури [4, с. 130].

Кінцевою метою пересування гравця по площадці з м'ячем і без м'яча є кидки в кошик. Розуміння цього положення тренером і гравцями підвищує мотиваційний рівень при виконанні вправ, спрямованих на удосконалювання цих допоміжних ігрових навичок. Гравець не може стати снайпером, не удосконалюючи постійно свої здібності в ривках, зупинках і поворотах, швидкій зміні напрямку при веденні, лові і передачах м'яча [4, с. 131].

У зв'язку з підвищенням активності захисних дій баскетболістів, підвищуються і вимоги до виконання кидків. Науковці виділяються два основних принципи виконання кидків. Для зручності розділили на дві групи:

- а) психічні,
- б) фізичні.

1. Психічні принципи: зібраність, уміння розслаблюватися, впевненість.

2. Фізичні принципи: виконання кидка по меті включає наступні фактори:

а) утримання рівноваги тіла, що дозволяє виконувати координаційні зусилля ногами, тулубом і руками;

б) створення зусилля;

в) розрахунок атаки таким чином, що кожен рух у своєму розвитку відбувається в потрібний момент і правильної послідовності;

г) використання техніки кінчиків пальців для досягнення бажаної траєкторії;

д) ефективний супровід [5, с. 60].

Точність кидка в кошик у першу чергу визначається раціональною технікою, стабільністю руху і керованістю ними, правильним чергуванням напруги і розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей рук, їхнім заключним зусиллям, а також оптимальною траєкторією політ і обертання м'яча.

З погляду динаміки, усі кидки краще виконувати з відскоком від щита. Спостереження показують, що більшість кидків неточні через недоліт м'яча до кошика. Незалежно від того, цілиться гравець у передню чи задню частину чи обручити в щит, він зосереджує увагу на обраній крапці мішені, під час і після кидка.

При кидку всі рухи повинні бути плавними і ритмічними. Супровід м'яча природне продовження кидка, у той час як погляд гравця усе ще спрямований на мету. Природний супровід кроку гарантує проходження його по заздалегідь наміченій траєкторії. М'яч контролюється кінчиками пальців, а не долонею. Пальці завдяки чутливим нервовим закінченням допомагають гравцю контролювати м'яч і "відчувати його контроль".

Основні вимоги при кидку наступні:

- 1) виконуй кидок швидко,
- 2) у вихідному положенні утримуй м'яч близько до тулуба,
- 3) якщо кидаєш однією, то направ лікоть руку, що кидає на кошик,
- 4) випускай м'яч через вказівний палець,
- 5) супроводжуй кидок рукою і кистю,
- 6) постійно утримуй погляд на меті,
- 7) цілком зосереджуйся на кидок,
- 8) стеж за м'якістю і невимушеністю кидка,
- 9) для збереження рівноваги утримуй плечі паралельно [1, с. 350].

Техніка виконання кидка однією рукою від плеча з місця. Використовується кидок із середніх і далеких позицій. Кидок виконується з найменшими коливаннями тулуба по вертикалі. Уперед на півкроку виставляється однойменна з рукою, що кидає, нога. М'яч виноситься з основної позиції в положенні перед

обличчям. Рука, що виконує помітний контролює м'яч позаду. Пальці широко розставлені і поправлені нагору, тильна сторона кисті звернена до обличчя, ліва рука підтримує м'яч знизу й убирається від м'яча перед його випуском із правої руки. Погляд спрямований на мету.

При випусканні м'яча гравець послідовно розгинає ланки тіла: коліно, стегно, плече, лікоть, кисть розігнута до моменту повного випрямлення всіх ланок, після чого вона виконує рух, що захльостує, і злегка розвертається назовні, м'яч повинний піти з кінчиків пальців. Після випуску м'яча гравець послідовно розгинає кисть, опускає лікоть і плече вниз.

Проаналізувавши багато літературних джерел, можна дійти до висновку, що гравець повинен:

- знати, коли і як кидати м'яч по кошику, коли варто зробити кидок, а коли краще передати м'яч партнеру, що знаходиться в більш зручній позиції для кидка;
- уміти розслаблюватися при кидку, удосконалювати це уміння;
- бути упевненим у своїх силах, Виховати в собі почуття здатності реалізувати кожен кидок.
- зосереджувати увага на меті. При кидках із близької дистанції рекомендується цілитися в щит;
- бути в рівновазі і зберегти основну стійку;
- супроводжувати кожен кидок і негайно займати вихідне положення для добивання м'яча чи швидкого повернення в захист;
- контролювати обертання м'яча. Додавати м'ячу мінімум обертання, і тільки тоді, коли це необхідно. Щоб додати м'ячу невелике зворотне обертання, потрібно виконати м'який і плавний рух кистю;
- швидко виконувати кидок і визначати напрямок кидка [5, с. 59].

Висновки

1. Виявлено, що баскетбол залишається однією з найкращих ігор у закритих приміщеннях для розвитку майже усіх фізичних якостей та кондицій учнів та студентів: витривалості, міцності, швидкості, гнучкості, прицільності, швидкості мислення тощо.

2. Показано, що баскетбол, як засіб фізичного виховання, знайшов широке застосування в різних ланках фізкультурного руху.

3. Зазначено, що знаннями основних принципів баскетболу допоможе більш ефективно опанувати цей вид спорту.

Список використаних джерел

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры [под ред. Ю.М. Портнова]. – М.: Физкультура и Спорт, 1988. – 350 с.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 1986. – 111 с.
3. Зінін А.М. Дитячий баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1989.- 183 с.
4. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения /В.В.Кузин, С.А.Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 133 с.
5. Шерстюк А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: [учебное пособие]. - Омск, 1991 .- 60 с.
6. Яхонтов Е.Р. Баскетбол /Е.Р.Яхонтов, В.А.Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 45 с.

**СУББОТА Ю.В. ФЕСЕНКО В.Х.,
ГЕТЬМАН А.О., ПЕРОВА Т.К.**

ОЗДОРОВЧЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ЯК ФАКТОР ЗРОСТАННЯ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО ЕФЕКТУ СУСПІЛЬСТВА

Постановка проблеми. Формування здорового способу життя належить до вічних проблем в історії людства і набуває надзвичайної актуальності в сучасних умовах ринкових перетворень і криз, що стосуються та безпосередньо впливають на соціально-економічний розвиток суспільства. Особливе занепокоєння викликає стан здоров'я студентської молоді, яке є не-

ЛЕГКА АТЛЕТИКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

АНДРІАНОВ Т.В.

УДК 796. 015

СПЕЦИФІКА ЗАСТОСУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У СУЧАСНОМУ БОКСІ

Постановка проблеми. Спортивний імідж українських боксерів на міжнародній спортивній арені є доволі високим. Достеменно назвати прізвища Віталія Кличка (Доктор Залізний Кулак), Володимира Кличка (Доктор Сталевий Молот) та наших земляків Віктора Савченка, Євгенія Хітрова, які своїм спортивним прикладом впливають на формування загальної та професійної культури особистості спортсмена.

Бокс — це спортивний вид боротьби кулаками при цьому висока рухова активність, інтенсивна м'язова робота, велика концентрація уваги, різкі зміни успіхів і невдач — все це вимагає від кожного, хто займається, максимального прояву волі, загальної та спеціальної фізичної підготовленості. З 1904 року бокс включений до програми сучасних олімпійських ігор. На XXX олімпійських іграх у Лондоні у 2012 році українські боксери продемонстрували свою високу майстерність, завоювавши високі місця. Спеціальна фізична підготовка в спорті високих досягнень базується на загальній, тому є актуальним питанням використання легкоатлетичних вправ у річному циклі тренування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вправи із загальної фізичної підготовки для розвитку необхідних фізичних якостей боксера є базою для успішного вдосконалення спортивної майстерності. Для загальної фізичної підготовки слід вибрати з інших видів спорту ті вправи, що найбільш відповідають



характеру дій боксера і сприяють розвитку фізичних якостей. Деякі види фізичних вправ, що загалом позитивно впливають на боксера, в той же час можуть негативно впливати на формування необхідних навиків і виховання потрібних якостей [1, с. 164].

При багаторічному плануванні загальних і спеціальних заходів в підготовці юних боксерів необхідно враховувати вікові закономірності розвитку окремих систем та всього організму в цілому. Особливого значення реалізація цього принципу набуває, зазначає автор, на віковому етапі, коли ще не завершилися активні процеси росту та розвитку організму юних боксерів [5, с. 485].

Біг — найбільш поширений вид фізичних вправ, складова частина загальної фізичної підготовки багатьох видів спорту. При бігу пред'являються великі вимоги до працездатності організму, чим при ходьбі, оскільки інтенсивність роботи м'язових груп набагато вища, і, відповідно, зростає діяльність серцево-судинної, дихальної і інших систем, значно підвищується обмін речовин. Змінюючи довжину дистанції і швидкість бігу, можна дозувати навантаження, впливати на розвиток витривалості, швидкості і інших якостей, необхідних боксерів. Тривалий повільний біг, особливо в лісі, парку, має велике гігієнічне і психологічне значення. Швидкий біг позитивно впливає на розвиток витривалості і швидкості. Під час бігу виховуються також волеві якості, уміння розраховувати свої сили. У тренуванні боксера біг займає значне місце [3].

Автори роботи виявили статистично значущі параметри швидко-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, використання яких забезпечує підвищення спортивної майстерності у майбутньому. Серед них зареєстровано випробування в наступних легкоатлетичних вправах: стрибки в довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу-вперед, стрибки через скалку, біг на 30м [4, с. 374].

Метод тренування «фартлек» у бігу полягає в зміні швидкостей пересування в процесі тривалого безперервного бігу за самопочуттям спортсмена, командою тренера чи відносного прискорення партнера. Дослідники виявили, що боксери, які пройшли підготовку за методикою «фартлек», проводили бої у високому темпі, намагалися вести поєдинки під свою диктовку

та, внаслідок цього, домагалися хороших успіхів у змаганнях [2, с. 322].

Метою нашого дослідження є узагальнення досвіду роботи із застосуванням легкоатлетичних вправ у різних циклах навчально-виховного процесу боксерів.

Виклад основного матеріалу. Характерною тенденцією навчально-тренувального процесу в сучасному спорті вищих досягнень передбачено інтенсивне протікання адаптаційних процесів до занять з великими навантаженнями та збільшення загальної кількості змагань у річному циклі. Навчально-тренувальний процес розподіляється на підготовчий, основний та перехідний періоди, тому постає питання про доцільність педагогічного контролю за фізичними якостями у межах річного циклу з метою вибору адекватних легкоатлетичних вправ. Система легкоатлетичних вправ є одним з ефективних засобів у загальному фізичному розвитку, тому розвиток фізичних якостей боксера треба розглядати як основу зміцнення м'язів, створення міцного м'язового корсету, підвищення швидкості реакції тощо.

При плануванні навантаження в залежності від ступеня підготовки спортивної групи ми рекомендуємо використовувати різні вправи, які розподіляються на специфічні та неспецифічні. Обсяг тренувального навантаження в тижневих циклах різний і складає від 9-12 годин і, головне, необхідно дотримуватися основних принципів, зокрема:

- принцип цілеспрямованості, котрий ґрунтується на формуванні збереження і зміцнення здоров'я;
- принцип наукового підходу, використовувати у процесі тренувального циклу лише перевірені наукою факти, форми, методи і засоби;
- принцип індивідуального підходу, особливості фізичного розвитку;
- принцип системності;
- принцип самостійності, виробляти стійкий мотив до занять боксом;
- враховувати специфічні особливості (вік, стать, фізичну підготовленість), необхідно вибирати ті вправи, які відповідають фізичному розвитку;
- кожна вправа повинна сприяти підвищенню ступеня тренуваності організму спортсмена;

– регулювати величину фізичного навантаження, змінюючи дозування та інтенсивність;

– підтримування інтересу, необхідно, щоб легкоатлетичні вправи були не дуже легкими, але й не надмірно важкими.

Методичними прийомами дозування фізичного навантаження при виконанні легкоатлетичних вправ можуть бути: зміна вихідних положень, застосування обтяжень, використання опору, зміна темпу виконання вправ, зміна кількості повторень вправ; застосування паузи між вправами, пробігання по контрольним відміткам тощо.

Застосування легкоатлетичних вправ у навчально-виховному процесі боксерів вимагає забезпечення оптимального рівня труднощів та обсягу самостійної роботи. Не бажано форсування спортивних результатів, навпаки, легкоатлетичні вправи необхідно визначений час виконувати при застосуванні методу імітації, що дасть змогу зберегти в пам'яті динамічний стереотип вивчених рухів.

Легкоатлетичні вправи підвищують функціональні можливості організму спортсмена зокрема дихання кровообіг, а також ефективно зміцнюють опорно-руховий апарат, а якщо проводиться на свіжому повітрі і є одним з найбільш ефективних засобів загартування та зміцнення здоров'я. Легкоатлетичні вправи за навантаженням і реакцією пульсу можна розподілити на декілька діапазонів:

– легкоатлетичні вправи з малим навантаженням (ЧСС — 130-150 уд./хв.),

– легкоатлетичні вправи з помірним навантаженням (ЧСС — 140-160 уд./хв.),

– біг із середнім навантаженням (ЧСС — 150-170 уд./хв.), легкоатлетичні вправи з високим і максимальним навантаженням використовуються на змаганнях.

Відновлення ЧСС до 75-85 уд./хв. повинно бути здійснене протягом 5 хвилин.

Висновки

1. Визначено, що річний цикл навчально-тренувального процесу розподіляється на підготовчий, основний та перехідний періоди, в який доцільно використовувати неспеціальні фізичні вправи. Можливо використання легкоатлетичних вправ, при ви-

конанні яких розвивається високий ступінь прикладної направленості та рівень фізичних якостей таких, як: витривалість, швидкість, швидкісно-силова, спритність.

2. Сучасна техніка ведення бою веде пошук нових методик тренування, оскільки традиційна система навчання витримала перевірку часом і повинна вдосконалюватися через поповнювання новими формами, методами, засобами, прийомами тощо. Немає сумніву, що спортсмени-боксери у подальшому будуть застосовувати легкоатлетичні вправи у навчально-тренувальному процесі з метою досягнення високих спортивних результатів.

Методичні рекомендації

План тижневого циклу навчально-тренувального процесу з легкоатлетичними вправами:

Понеділок. Розминка з включенням вправ, спрямованих на розвиток рухливості у тазостегновому суглобі, м'язів тулуба, живота, верхніх кінцівок — 20-30 хв., біг підтюпцем — 2x20-30 м, біг з високим підніманням стегна — 2 x20-30 м, біг із закидуванням голени — 2x20-30 м, стрибки на носках — 2x10-15 м (на кожную ногу), прискорення — 4x30-50 м, стрибки у довжину з місця 8-10 разів, стрибки у довжину з махової ноги 4-5 разів, стрибки на драбині 15-20 сходинок, на обох ногах — 5-6 разів. Гра "Виштовхни з кола" -10-15 хв., повільний біг.

Вівторок. Відпочинок.

Середа. Розминка спрямована на розвиток гнучкості 20 хв., біг підтюпцем — 2x20-30 м, біг з підскоками вверх-вперед — 2x20-30 м, біг з високим підніманням стегна — 2x20-30 м, біг з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, з упору) — 5x20-30 м, естафетний біг, або човниковий — 5x20 м, рухлива гра — 10-15 хв., підскоки — 3x30-40 разів, швидкісні стрибки — 2x50 разів, повільний біг — 5 хв.

Четвер. Відпочинок.

П'ятниця. Крос у рівномірному темпі 3-4 км., ходьба з переходом на біг по інерції.

Змішане пересування — чергування бігу з ходьбою на 3-10 км [3].

Вправу рекомендується виконувати залежно від віку, підготовленості і періоду тренування. Цей вид вправи має значне за об'ємом навантаження, але меншу, ніж біг, інтенсивність.

Боксери часто їм користуються в дні, відведені для занять загальною фізичною підготовкою. Темп бігу може бути середнім або змінним по 60, 100 і 200 м, після чого знову легкий біг, що переходить у ходьбу. Під час ходьби можна виконувати вправи (рис. 1).

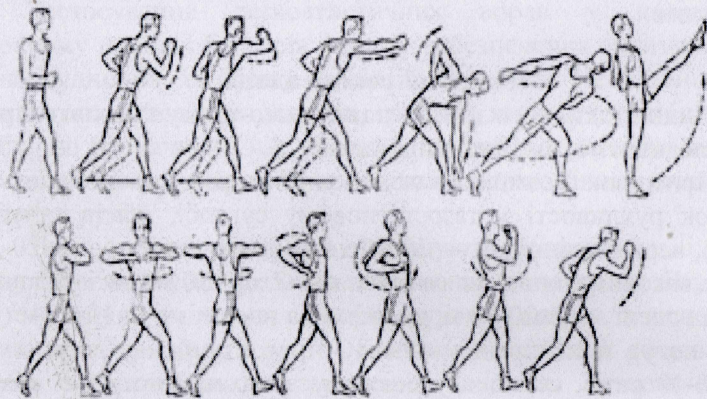


Рис. 1. Вправи для боксера під час ходьби

Список використаних джерел

1. Гунько Н.В. Физическая подготовка боксеров на примере сборной команды ХГТУСА //Н.В.Гунько, А.Н.Ищенко //Матеріали I Всеукр. наук.-метод. конф. [Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури], (Харків, 19 жовтня 2011р.) /М-во освіти і науки України, Харківський національний автомобільно-дорожній університет. – Том 1. – Харків: ХНАДУ, 2011. – С. 161-164.
2. Вихор В. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів /Валерій Вихор //Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки [уклад. А.В.Цюць, С.П.Козіброцький]. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. - № 3 (19) - С. 319-323.
3. Вправи боксера /Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення <http://uchni.com.ua/sport/3737/index.html?page=3>

4. Саєнко В. Швидкісно-силова підготовленість боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень /Володимир Саєнко, Сергій Лахно //Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки [уклад. А.В.Цьось, С.П.Козіброцький]. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. - № 3 (19) - С. 372-375.
5. Скавронський О. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів /Олександр Скавронський //Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки [уклад. А.В.Цьось, С.П.Козіброцький]. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. - № 4 (20) - С. 481-486.

БИКОВСЬКА Л.Б., ЩЕРБАКОВА Г.Д.

УДК 769.01.1

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ В РЕЖИМІ ДНЯ НА ВИХОВАННЯ І ЗАГАЛЬНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Зв'язок здоров'я людини з основними, глобальними проблемами сучасності, що породжені особливостями соціально-економічного розвитку та науково-технічного прогресу, останнім часом невпинно загострюється. Тривожності додає ще й факт різкого зниження рівня фізичної активності людей на фоні екологічного дисбалансу і соціально-економічної нестабільності. Такі факти викликають занепокоєння. Вирішення цих проблем висуває на перший план основну мету - розробку системи заходів щодо зміцнення здоров'я, збільшення тривалості життя і підвищення працездатності.

Цілком очевидно, що питання, пов'язані з проблемою здоров'я, мають безпосереднє відношення до оздоровчого впливу занять фізичними вправами. Вони є засобом первинної і вторинної профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я.

2. Білецька В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів / Вікторія Білецька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 104 – 106.
3. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. М. Борейко. – Тернопіль, 2002. – 20 с.
4. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 5-9 класи / Ю. В. Васьков. – Х. : Вид-во «Ранок», 2009. – 256 с. – (Бібліотека вчителя фізичної культури).
5. Кабачков В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – М. : Высш. школа, 1982. – 176 с.
6. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
7. Спортивная физиология / Под общ. ред. проф. Я.М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986.

ВАСИЛЕНКО В.В.

УДК.796.42

ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК ЗАСІБ ВПЛИВУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ

Актуальність дослідження Потреба в руховій діяльності, тяг до фізичного розвитку закладено в людині з раннього дитинства. Нормальний дитячий організм надзвичайно рухливий, тому що бездіяльність призводить не тільки до атрофії м'язів, а й недостатнього розвитку всіх інших органів дитини, в тому числі і головного мозку. Саме завдяки фізичним вправам можна посилювати ті функції, які відстають від інших, й цим забезпечити всебічний функціональний розвиток зростаючого організму дитини.[4] Фізично-оздоровча культура й спорт є невід'ємною час-



тиною національної історії й культури народу, сприяють гармонічному розвитку особистості, досягненню довголіття, твердженню здорового способу життя. У сучасних умовах все більш зростаючого значення набуває масова фізична культура. Більше того, є всі підстави думати, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалювання здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, у прагнення до фізичного вдосконалення.[1,2] Тому проблема формування, а надалі підтримки рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності є досить актуальною, адже здоров'я - це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей, оволодіння досягненнями культури. Актуальність дослідження ставлення школярів до занять легкою атлетикою полягає в тому, що саме заняття на свіжому повітрі, які спрямовані на покращання функціонального розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів, мають велику роль у фізичному розвитку дитини [3].

Мета дослідження - визначити ставлення школярів 12-17 років до занять легкою атлетикою.

Відповідно до поставленої мети роботи вирішувалися такі **завдання**:

1. Дослідити рівень зацікавленості школярів віком 12-17 років до занять спортом.

2. Виявити рівень мотивації школярів до занять легкою атлетикою порівнюючи з іншими видами спорту.

Об'єкт дослідження - школярі 12-17 років їх ставлення до занять легкою атлетикою.

Предмет дослідження - мотивація дітей до заняттях легкою атлетикою.

Методи дослідження:

1. Аналіз літератури і документальних джерел.
2. Анкетування.
3. Методи математичної статистики.

Організація та результати дослідження. Дослідження проводилося на базі загальноосвітніх шкіл міста Кривого Рогу.

У проведеному нами дослідженні брали участь 195 учнів середньої школи. Основним методом дослідження було анкетування, яке включало у себе питання про відношення дітей до можливості занять спортом взагалі та легкою атлетикою зокрема.

Провівши дослідження на основі анкетування ми виявили, що кількість школярів які займаються спортом складає 40%, хотіли б займатися 25%, цікавляться 15%, і не цікавляться взагалі 20%. Опитавши та провівши дослідження про роль легкої атлетики фізичному розвитку школярів та провівши серед них анкетування ми виявили, що більшість з школярів спортсменів займаються ігровими видами спорту, особливо діти віком з 12-17 років.

Кількість школярів по зацікавленості різними видами спорту

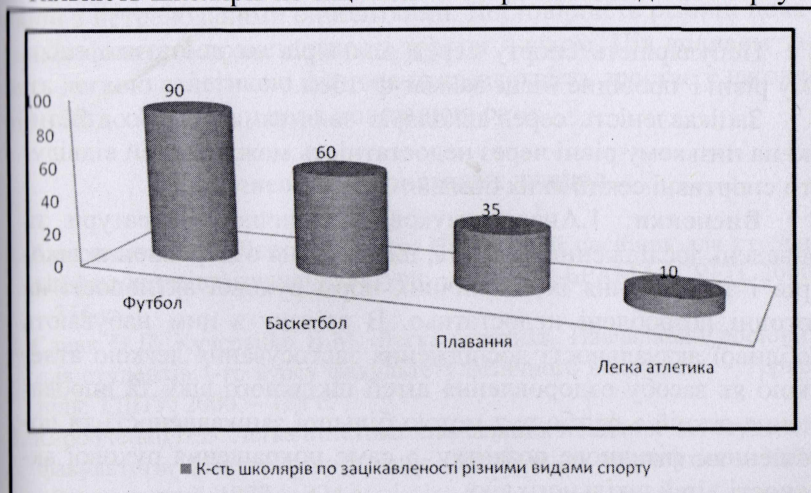


Рис.1

Більше всього, з видів спорту, школярі зацікавлені футболом 90 дітей, саме через його популярність у світі, і велику роль у фізичному розвитку дітей шкільного віку. На другому місці йде баскетбол, що підтверджує нашу думку про найбільшу популярність серед дітей ігрових видів спорту. Плавання посіло третє за популярністю місце 35 дітей і легка атлетика відповідно четверте 10 дітей.



Рис.2

Популярність спорту серед школярів на достатньо високому рівні і провідне місце займає футбол.

Зацікавленість серед школярів заняттями легкою атлетикою на низькому рівні через недостатність можливостей відвідувати спортивні секції яких обмаль.

Висновки: 1. Аналіз науково-методичної літератури та проведені дослідження свідчать, що питання оздоровлення школярів і задоволення їх гігієнічних норм рухової активності на сьогодні розроблені недостатньо. В зв'язку з цим набувають особливої актуальності дослідження застосування легкою атлетикою як засобу оздоровлення дітей шкільного віку та впровадження секцій з футболу з метою більшої зацікавленості та покращенням фізичного розвитку, а саме покращення рухової активності дітей шкільного віку.

2. Нами встановлено, що легка атлетика не користується великою популярністю у учнів старшого шкільного віку, а учні середньої школи ще не мають чіткого уявлення про користь занять легкою атлетикою, а після отримання такої інформації вони готові змінити своє ставлення до цього виду спорту.

3. На основі результатів вивчення впливу занять легкою атлетикою в умовах дослідження школярів 12-17 років показано ефективність виконання легкоатлетичних вправ як одного із засобів покращення морфо функціонального розвитку, фізичної

підготовленості та працездатності школярів. Розвиток учнів які займаються легкою атлетикою знаходиться в прямій залежності від занять і спостерігається більш вагома різниця між показниками з нетренованими однолітками. Під впливом занять легкою атлетикою, школярі за період занять досягають більш розвинену опорно-рухову систему в порівнянні з нетренованими це ми виявили при перегляді успіхів школярів у спортивному перебігу подій. Найбільші темпи розвитку функціональних показників дихальної системи школярів відмічаються у 12, 14, 15 і 16 років. Заняття легкою атлетикою сприяють ефективнішій роботі серцево-судинної системи школярів в порівнянні з нетренованими школярами. Найбільші темпи змін функціонального стану відмічено у 13 та 15 років; заняття легкою атлетикою сприяють більш значному збільшенню фізичної працездатності в порівнянні з нетренованими однолітками. Достовірність різниці показників фізичної працездатності зростає з віком. Під впливом занять легкою атлетикою фізична працездатність зростає у школярів з 12 до 17 років у два з половиною рази.

Список використаних джерел

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Сднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.
3. Коробченко В.В. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. – Київ, “Вища школа”, 1977. – 224 с.
4. Лёгкая атлетика: учебн. для ин-в физ. культ. /Е.Е. Арокелян, В.П. Филин, А. В. Коробов, А. В. Левченко. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 245 с.

МАКАРЕНКО Н.Г.

УДК 796.01.3

**ВПЛИВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

Актуальність. У сучасній системі фізичного виховання молоді найбільш актуальною соціально-педагогічною проблемою є формування ціннісної орієнтації на здоровий образ життя, збереження й зміцнення здоров'я майбутніх фахівців вищих навчальних закладів у період навчання. Із входженням сучасного суспільства у XXI століття, стрімким розвитком технологій, виникла необхідність сформувати «новий» погляд на стан особистого здоров'я майбутнього спеціаліста. У національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття) визначено, що державна політика спрямовується на забезпечення здоров'я людини при залученні її до фізичної культури і спорту, де головною метою освіти має стати духовний, фізичний та інтелектуальний розвиток кожної особистості. Саме тому сьогодні потребує розробки якісніших програм інтелектуального розвитку й формування здорового способу життя у сучасної молоді.

Соціально-економічні перетворення, які здійснюються сьогодні в Україні, зумовили значні зміни в розвитку освіти. Аналіз діючих у вищих навчальних закладах навчальних планів та програм з фізичного виховання доводить, що основним фактором сучасного суспільства є орієнтація на здоровий спосіб життя, розвитку у майбутніх спеціалістів окремих ціннісних понять щодо раціонального й ефективного використання поза аудиторного часу.

Реальні цінності фізкультурної освіти, спортивної діяльності, фізичної рекреації і рухової реабілітації дозволяють розглядати фізичне виховання у ВНЗ як фундамент психофізичного розвитку і фізичного вдосконалення студентської молоді.

Формулюючи фізичну культуру особистості відповідно до соціального замовлення майбутніх фахівців, необхідно визначати



про якості, що формуються під час занять фізичного виховання й які використовуються молоддю в процесі майбутньої професійної діяльності: вміння підтримувати увагу певний період; звернення уваги на один або два ключових компоненти; володіння засобами забезпечення самодисципліни; формування навичок домінантності; вольові зусилля, що пов'язані з подоланням негативних емоцій, вміння спонукати оточуючих до дій тощо.

В працях вітчизняних та зарубіжних філософів визначено основні положення, що розкривають значення сформованої фізичної культури особистості для її життєдіяльності (Є. Бистрицький, І. Гайдученок, П. Гуревич, А. Спіркін, М. Фельденкрайз та ін.); психологічні та педагогічні положення, які визначають фізичну культуру як соціально цінну якість особистості (Р. Атаханов, Т. Бабаєва, Л. Виготський, В. Загвязінський, І. Котова, А. Петровський, А. Піскунов, С. Рубінштейн, С. Смирнов, В. Сухомлинський, Ю. Трофімов, Є. Шиянов, А. Шмельов, та ін.); основні положення теорії систем, теорії моделювання і теорії управління.

Удосконалення фізичного виховання студентів потребує пошуку і розробки нових форм і методів спрямованих на зміцнення здоров'я та підтримку високої працездатності. Особливе місце в програмі з фізичного виховання займає легка атлетика – вид спорту, що містить такі вправи як біг, ходьба, стрибки і метання. Різноманітність вправ, їх висока інтенсивність дають змогу ефективно підвищити рівень фізичної підготовки студентів. Велике значення для розвитку таких фізичних якостей, як швидкість та витривалість має біг – основа практично всіх видів спорту. Для розвитку сили застосовуються стрибки та метання. Легкоатлетичні вправи підвищують функціональні можливості організму, його працездатність.

Мета: вивчення впливу легкої атлетики на розвиток фізичних якостей студентів.

Об'єкт дослідження: показники дослідження рівня фізичного розвитку студентів географічного факультету І курсу навчання.

Завдання дослідження:

- 1) Визначення початкових результатів студентів з різними параметрами фізичного розвитку на І курсі навчання 1-го семестру.
- 2) Визначення результатів в 2-му семестрі.

Дослідження проводилося за наступними параметрами: швидкість (біг 100м), витривалість (юнаки 500м, дівчата 1000м), сила (стрибки в довжину з місця).

Протягом навчального року на заняттях з легкої атлетики використовувались всі засоби, які сприяли покращенню результатів, показаних на початку 1-го семестру. Фізичні навантаження характеризувались такими властивостями як інтенсивність, тривалість виконання та об'єм вправ.

Для розвитку сили застосовувався метод повторних зусиль. Для розвитку швидкості – повторний, змагальний ігровий метод. Для розвитку витривалості – рівномірний метод. Велика увага приділялась розвитку спеціальної витривалості, для якої використовуються багаторазові вправи: біг на відрізках з прискоренням 200-400 м, перемінний біг 400-800 м. витривалості. Застосовувався, також, інтервальний метод.

На заняттях застосовувались вправи з обтяженням (для розвитку сили), біг на відрізках 60-100 м., тривалий біг 3000м, «фартлек», крос, смуга перешкод.

Таблиця 1

Результати дослідження фізичної підготовленості студентів I-го курсу.

Фізичні якості	Нормативи	Стать	Результати	
			1 семестр	2 семестр
1.Швидкість	100м	Дівчата	17,2 с	16,8 с
		Юнаки	14,0 с	13,5 с
2.Сила	Стрибок в довжину з місця	Дівчата	170 см	190 см
		Юнаки	200 см	230 см
3.Витривалість	Біг 500м	Дівчата	2,10 с	2,0 с
	Біг 1000м	Юнаки	3,15 с	3,0 с

Аналізуючи результати дослідження встановлено, що рівень фізичної підготовленості I курсу в кінці навчального року вищий ніж на початку. Це говорить про те, що заняття з легкої атлетики проводились методично правильно, були спрямовані на досягнення певних змін в показниках розвитку швидкості, витривалості та сили.

Висновки:

- 1) Легкоатлетичні вправи дають можливість покращити результати розвитку фізичних якостей студентів.
- 2) Заняття з легкої атлетики мають оздоровчу дію, та направлені на вдосконалення фізичного розвитку студентів.
- 3) Легка атлетика є одним з основних видів програми з фізичного виховання в вищих навчальних закладах, яка орієнтує на здоровий спосіб життя та укріплення здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов: [монография] / Роман Бака. – СПб.: НП «Стратегия будущего», 2008. – 140с.
2. Бака Р. Физическая подготовленность как отражение сформированности физической культуры студентов / Р. Бака // Физическое воспитание студентов. – 2010. - №2 – с. 14-17.
3. Друзь В.А. Физическая культура как часть общего социокультурного наследия / В.А. Друзь, Я.И. Пугач, С.С. Пятисоцкая // Физическое воспитание студентов. 2010. - №2 – с. 72-75.
4. Завидівська Н.Н. Соціалізація у фізкультурно-оздоровчій освіті: трактування понять, проблеми, перспективи / Н.Н. Завидівська, І.В. Ополонець // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - №12 – с. 48-51.
5. Ткаченко В.Г. Практикум з легкої атлетики: [навч. посібник] / В.Г. Ткаченко. – К.: Освіта, 2011. – 238с.
6. Томенко О.А. Елементи олімпійської освіти у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / О.А. Томенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. - №8. – с.148-151.
7. Філатова З.І. Ціннісні орієнтації та відношення студентів до занять з фізичного виховання в умовах спеціальних медичних груп / З.І. Філатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. - №8. – с.151-154.

МАРЧИК В.І.

УДК 796.012.13

ВЕГЕТАТИВНА РЕГУЛЯЦІЯ ПРИ ВИКОНАННІ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ З БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Постановка проблеми. Вегетативна нервова система (systema nervosum autonomicum) – частина нервової системи, що забезпечує діяльність внутрішніх органів, регуляцію судинного тону, іннервацію залоз, трофічну іннервацію скелетної мускулатури, рецепторів і самої нервової системи. Взаємодіючи з соматичною нервовою системою і ендокринною системою, вона забезпечує підтримання сталості гомеостазу та адаптацію в умовах зовнішнього середовища. Для оцінки вегетативної нервової системи (ВНС) використовуються ортостатична і кліноостатична проби за реакцією пульсу на зміну положення тіла в просторі. Дослідження показників іннервації серцево-судинної системи розкривають потенційні можливості організму при виконанні легкоатлетичних вправ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження функціонального стану молоді присвячені різним аспектам: адаптації до бігу, впливу легкоатлетичних вправ на стан серцево-судинної системи, дії фізичного навантаження на показники вегетативної нервової системи. Вирішення таких аспектів відбувається за допомогою виявлення реакцій вегетативної нервової системи, показників артеріального тиску, частоти серцевих скорочень тощо.

Показано, що на заняттях спрямованих на розвиток витривалості, головним ефектом тренування є підвищення продуктивності серця, тобто збільшення максимального серцевого викиду, збільшення систолічного об'єму, зниження частоти серцевих скорочень, підвищення економічності роботи серця тощо [1, с. 10]. Внаслідок дії фізичного навантаження в студентів-спортсменів з ваготонією (з переважанням парасимпатичного

тонусу) та ейтонією (з показниками вегетативної рівноваги) відбувається компенсаторна активація симпатичної нервової системи, так як при виконанні фізичних вправ активується симпатoadреналова система [5].

Показується відсутність достатньої адаптації у студентів жіночої статті до бігу на середні дистанції, що проявляється через появу негативних функціональних реакцій зі сторони вегетативної нервової системи. В роботі також стверджується, що регулярні дворазові заняття фізичними вправами не в змозі вирішити завдання з підняття рівня аеробної підготовленості [4, с. 142]. Вивчення показників діяльності серцево-судинної системи у студентів-першокурсників виявило їх низький рівень. Так, в межах норми показники артеріального тиску виявлено у 82% студентів жіночої статті педагогічного університету, частоти серцевих скорочень – у 53% і витривалості серцево-судинної системи – у 41% із числа досліджених [6, с. 12].

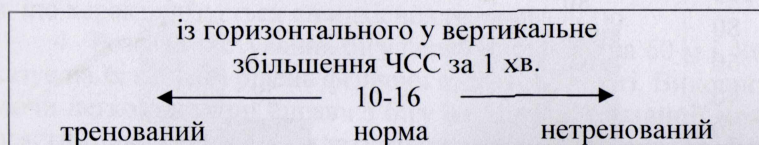
В іншій роботі зазначається, що позитивні адаптаційні зміни функції серцево-судинної системи відмічаються вже на 4-5 тижні регулярних занять оздоровчим бігом, що виражається зниженням артеріального тиску, уповільненням частоти пульсу, покращенням скоротливих властивостей у м'язі серця під час спокою і навантаження [2, с. 27]. Результати дослідження впливу оздоровчого бігу на організм показали також позитивний вплив на систему кровообігу та біохімічний склад крові [3, с. 52].

Метою роботи стало встановлення зв'язку між показниками вегетативної нервової системи і результатами легкоатлетичних вправ з бігу на короткі дистанції.

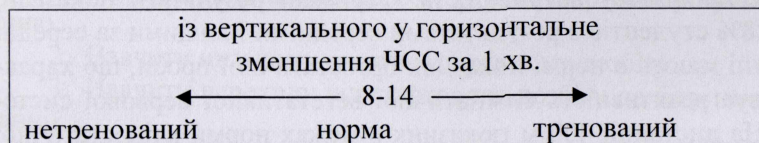
Методи дослідження. В дослідженні, що проходило у вересні-жовтні 2012 року, були задіяні студенти – першокурсники представниці жіночої статті (всього 29 осіб). Використано метод тестування фізичних вправ на визначення швидкості (біг на 60 м) і швидкісної витривалості (біг на 400 м). Ці дистанції класифікуються як біг на короткі дистанції та характеризується максимальною інтенсивністю пробігання всієї дистанції в анаеробному режимі забезпечення енергією (без кисневого). Для визначення показників вегетативної нервової системи задіяні ортостатична і кліностатична проби.

Ортостатична проба (проба Вальдфогеля) - функціональна проба, яка основана на тому, що тонуc симпатичного відділу вегетативної нервової системи і відповідно частота серцевих скорочень збільшуються при переході з горизонтального положення у вертикальне.

Нормальною реакцією на пробу є збільшення ЧСС на 10-16 ударів за 1 хв. відразу після підйому. Сильніша реакція свідчить про підвищену реактивність симпатичної частини вегетативної нервової системи, що притаманне недостатньо тренованим особам. Слабша реакція спостерігається у разі зниженої реактивності симпатичної частини і підвищеного тонуcу парасимпатичної частини вегетативної нервової системи. Слабша реакція супроводжує розвиток стану тренуваності.



Кліностатична проба – функціональна проба, яка основана на тому, що при переході із вертикального положення в горизонтальне підвищується тонуc парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, при чому спостерігається зменшення частоти серцевих скорочень.



При нормальній реакції характерно зниження ЧСС на 8-14 ударів за 1 хв. відразу після переходу в горизонтальне положення. Більше зниження пульсу свідчить про підвищену реактивність парасимпатичної частини вегетативної нервової системи і зростання тренуваності, менше – про знижену реактивність і відсутність зростання тренуваності.

Після тестування легкоатлетичних вправ були виявлені середні показники в групі досліджуваних, якими стали: біг на 60 м

– 10,37 с; біг на 400 м – 1.48,0 хв. Із загальної вибірки були відібрані картки з результатами середніми і вищими за середні. На картках, що були відібрані проставили результати функціональних проб. В подальшому для аналізу були задіяні картки, на яких результати функціональних проб відповідали нормі. Оскільки вибірки були мало чисельними отримані результати не можуть вважатися достовірними і їх слід розглядати як тенденцію.

Виклад основного матеріалу. Аналіз отриманого матеріалу показав, що у студентів, які мали на дистанції 60 м результат бігу середній і вищий за середній відмічено в нормі у 80% показник ортостатичної проби і у 90% - кліностатичної проби (рис.1).

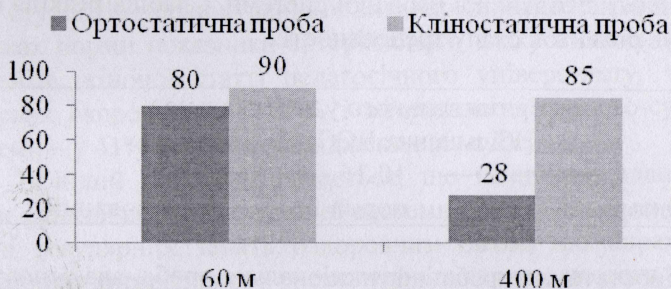


Рис.1. Показники проб в межах норми (у відсотках) при виконанні вправ з результатом середній і вищим за середній.

Легкоатлетична вправа з бігу по дистанції 400 м характеризує швидкісну витривалість. Отримані результати показали, що 28% студентів з результатами середніми і вищими за середні в групі мають в нормі показник ортостатичної проби, що характеризує реактивність симпатичної вегетативної нервової системи. На дистанції 400 м показник в межах норми кліностатичної проби, що характеризує реактивність парасимпатичної вегетативної нервової системи, складає 85% і він є нижчим, ніж на дистанції 60 м, проте набагато більшим, чим показник ортостатичної проби.

Розгляд карток з результатами середніми і вищими за середні та результатами функціональних проб, що не відповідали нормі, виявив відхилення результатів функціональних проб в сторону не тренованості (в ортостатичній пробі показники - вище 16, кліностатичній пробі - нижче 8).

Висновки

1. Виявлено, що показники вегетативної нервової системи у студентів, які показали результат середній і вищий за середній при виконанні бігу на 60 м, при якому здійснюється швидкісна діяльність, в більшості досліджуваних є в межах норми: симпатичний відділ ВНС 80%, парасимпатичний - 90%.

2. Визначено, що показники вегетативної нервової системи у студентів, які показали результат середній і вищий за середній при виконанні бігу на 400 м, при якому здійснюється діяльність на швидкісну витривалість, в нормі симпатичний відділ ВНС 28% і парасимпатичний відділ ВНС 85%.

3. Порівняння показників відділів ВНС при виконанні бігу на різні дистанції показує готовність першокурсників виконувати швидкісну роботу і їх невідповідність при виконанні роботи, що характеризується швидкісною витривалістю.

4. Розгляд тестування бігу першокурсниць на 60 м і 400 м вказує на їх низькій рівень фізичної підготовленості. Використовуючи легкоатлетичні вправи з бігу на короткі дистанції можна досягти підвищення результатів тестування і, головне, адаптації вегетативної нервової системи при виконанні роботи на швидкість і швидкісну витривалість.

Методичні рекомендації навчання бігу на короткі дистанції (до 400 м включно) за Носенко [7, с. 183]

1. Навчити техніці високого старту та стартовому прискоренню.
2. Навчити низькому старту і стартовому розбігу.
3. Навчити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції.
4. Навчити фінішному ривку на стрічку (вправу бажано виконувати в парах, рівних за силами бігунів).
5. Подальше вдосконалення техніки бігу в цілому (інтенсивність середня, субмаксимальна, максимальна).

Бігові вправи необхідно виконувати вільно, без зайвих зусиль, дозування рекомендованих вправ встановлюється в залежності від фізичної підготовки студентів (в середньому 3-7 раз). Всі дії студента-бігуна від старту до фінішу повинні являти собою як одна неперервна вправа.

Список використаних джерел

1. Гальчинский В.А. Влияние занятий физическими упражнениями, направленными на развитие выносливости, на состояние сердечно-сосудистой системы /Гальчинский В.А., Гальчинская Л.А. //Матеріали І Всеукр. наук.-метод. конф. [Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури], (Харків, 19 жовтня 2011р.) /М-во освіти і науки України, Харківський національний автомобільно-дорожній університет. – Том 1. – Харків: ХНАДУ, 2011. – С. 7-10.
2. Гордієнко І.А., Засоби зміцнення здоров'я за допомогою оздоровчого бігу /Ірина Гордієнко, Ірина Сердюк //Матеріали міської наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів], (Кривий Ріг, 23 березня 2011р.) /М-во освіти і науки України, Криворізький економічний інститут ДВНЗ «КНЕУ ім. В.Гетьмана». – Кривий Ріг: КЕІ, 2011. – С. 25-28.
3. Кондрацька Г. Значення оздоровчого бігу на заняттях з фізичного виховання школярів /Галина Кондрацька, Василь Басараб //Матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми юнацького спорту], (Херсон, 22-23 вересня 2011р.) /М-во освіти і науки України, Херсонський національний університет. – Херсон: ПАТ «Херсонська міська друкарня», 2011. – С. 51-54.
4. Кузнецов В. Динамика субъективных и объективных показателей в структуре учебного модуля «Легкая атлетика» /Владимир Кузнецов, Лариса Индиченко //Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання], (Дніпропетровськ, 12-13 квітня 2012р.) /М-во освіти і науки України, Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара. – Дніпропетровськ: Вид-во «Нова Ідеологія», 2012. – С. 136-142.
5. Латіна Г. О. Оцінка вегетативної регуляції серцевого ритму студентів-спортсменів при фізичному навантаженні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://archive.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/NiO/2012_4/2rozd/Lat.htm
6. Марчик В.І. Показники серцево-судинної системи у студентів як потенційна можливість до фізичних навантажень /Валентина Марчик, Вадим Андріанов, Віктор Карпов, Олексій Терещенко //Матеріали І Всеукр. наук.-метод. конф. [Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури], (Харків, 19 жовтня 2011р.) /М-во освіти і науки України, Харківський національний автомобільно-дорожній університет. – Том 1. – Харків: ХНАДУ, 2011. – С. 10-12.

7. Носенко Л.І. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції //Л.І.Носенко //Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання], (Дніпропетровськ, 12-13 квітня 2012р.) /М-во освіти і науки України, Дніпропетровський національний університет ім. Олеса Гончара. – Дніпропетровськ: Вид-во «Нова Ідеологія», 2012. – С. 181-184.

МІНЖОРІНА І.Л.

УДК 796.011.3.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЙТИНГОВОЇ СИСТЕМИ ПРИ ОЦІНЮВАННІ СПЕЦДИСЦИПЛІНИ “ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ”

Постановка проблеми. Рейтингове оцінювання є однією з головних складових кредитно-модульної системи. В основі такого оцінювання лежать поопераційний контроль і накопичення рейтингових балів за різнобічну навчально-пізнавальну діяльність за певний період навчання. Впровадження педагогічного експерименту щодо кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих навчальних закладах III — IV рівнів акредитації передусім суттєвому реформуванню не тільки вищої школи, а й усіх рівнів освітньої системи країни. Вирішене питання про входження України до єдиного освітнього простору Європи зазначає перехідний період, який вимагає глибокого вивчення можливостей та інтенсифікації експериментальних вишукувань. Світова спільнота плідно і ефективно використовує ECTS (європейська), UCTS (азіатсько-тихоокеанська), USCS (США), CATS (Великобританська), що забезпечують якісну підготовку висококваліфікованих фахівців, здатних конкурувати на ринку праці. [2, с. 4-5; 3, с. 97-98].

У ВНЗ України скорочено обсяг годин дисципліни “Фізичне виховання”, відповідно знижується рухова активність та її

значення на формування особистості (М.Я. Віленський, З.Я. Меркулова та ін.), погіршується стан здоров'я студентів, збільшується кількість спеціальних медичних груп, близько 90% студентів мають відхилення стану здоров'я та 30-40% незадовільно фізично підготовлені (Г.П. Грибан, Є.О. Котов, О.О. Малімон). Це зобов'язує науковців і викладачів ВНЗ шукати нові форми й методи проведення занять.

На думку Т.Ю. Круцевич, підвищити якість навчання виховного процесу у фізичному вихованні може якісно оціночна діяльність, яка породжує потребу студента або викладача отримувати інформацію про те, відповідає чи ні якість знань та вмінь студента із предмета вимогам програми. Ціллю такої діяльності є контроль успішності студентів і формування в них адекватної самооцінки. Предмет оціночної діяльності - система знань та вмінь студента. Наслідком процесу оцінювання викладачем в результаті навчальної діяльності є оцінка. В.М. Сергієнко стверджує, що педагогічний контроль дає змогу підвищити ефективність управління процесом фізичної підготовки кожного студента, а також раціонально будувати за допомогою спеціальних педагогічних впливів процес розвитку рухових здібностей [1, 87-90].

Мета роботи. Вивчення активності у студентів до більш якісного засвоєння навчального матеріалу через використання рейтингової системи оцінювання.

Завдання роботи. Виявлення особливостей накопичення балів за різними модульно-рейтинговими показниками; спостереження за зростанням інтересу студентів до кінцевого результату навчання та підвищенням активності в їхній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Експеримент, в якому узяли участь студенти психолого-педагогічного університету, що навчаються за спеціальністю «Початкові класи з фізичним вихованням», був проведений на практичних заняттях з легкої атлетики у вересні — грудні 2012 р. Нами була розроблена та застосована схема модульно-рейтингових показників цієї дисципліни (рис.1).

При розробці модульно-рейтингових показників була використана модель 2 «Для суспільно-гуманітарних наук» за П. Сікорським. Максимальний рейтинг визначався 100 балами, що відповідали 100 % якості знань. При оцінюванні брався взає-

мозв'язок між рейтинговими показниками та п'ятибальною шкалою оцінок: «5» - 91-100%; «4» - 76-90%; «3» — 60-75%; «2» — менше 60%.

На протязі семестру студенти вивчали техніку виконання легкоатлетичних видів, засвоювали методику навчання техніки бігу та штовхання ядра. На заняттях з «Легкої атлетики та методики викладання» вони самостійно проводили частини уроку з подальшим аналізом, накопичували базові знання з предмету, що сприяло формуванню професійно-педагогічної готовності до самостійної діяльності.

Програма VII семестру передбачає вивчення двох видів (змістовних модулів) легкої атлетики: біг, на середній дистанції (800м та 1500м) та штовхання ядра.

Схема модульно-рейтингових показників, яка була використана, складалася з двох частин. Перша (практична) — тестування та контрольні нормативи — давала можливість аналізувати рівень засвоєння студентами практичного матеріалу. Друга (теоретична) — бліцопитування та теоретичні знання — дозволяла контролювати рівень засвоєння теоретичного матеріалу з легкої атлетики. У роботі відповідно до частин схеми показників зроблено аналіз результатів накопичення балів студентами (максимальний дорівнює 100) за шкалою: недостатньо, достатньо, задовільно, добре, відмінно.

Прізвище, ім'я	Практичне тестування				Контрольні нормативи			Теоретичне тестування			
	Середні дистанції	Техніка бігу по віражу	Техніка штовхання ядра з місця	Техніка штовхання ядра зі скоку	Біг на 800м	Біг на 1500 м	Штовхання ядра	Бліцопитування	Теоретичні питання	Додаткові бали	Сума балів
Бали	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100

Рис. 1. Схема модульно-рейтингових показників з легкої атлетики у VII семестрі

Практичне тестування виконувалося через демонстрацію техніки виконання наступних легкоатлетичних вправ: високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, техніки штовхання ядра з місця та зі скоку. Прийом контрольних нормативів здійснювався при використанні змагального методу.

Теоретичне тестування складалося з двох частин. Перша — бліцопитування по темі, яка вивчалася на попередньому занятті. Друга — теоретичні питання — це питання усіх наступних розділів програми, що вивчалися протягом I — VII семестрів по розділам: аналіз техніки легкоатлетичних вправ, вдосконалення техніки, методика викладання, правила змагань.

Протягом викладання дисципліни студенти самостійно заповнювали індивідуальну схему модульно-рейтингових показників. Аналогічні схеми заповнювалися студентами кожен рік (з першого по сьомий семестри). Ці схеми були розроблені згідно матеріалу, що вивчався у тому чи іншому семестрі. Вони є складовою частиною робочої програми курсу «Легка атлетика з методикою викладання». По закінченні семестру студенти отримували атестацію.

Аналіз використання можливостей з накопичених балів показав, що при практичному тестуванні кількість балів на «відмінно» отримали 17 % студентів, «добре» — 54 %, «задовільно» — 27 % (рис. 2). Це пояснюється тим, що рухові дії, які входили у тестування, є висококоординаційними (штовхання ядра з місця та зі скоку) і викликали у студентів певні труднощі. Виконання таких видів, як біг на дистанції 800м та 1500м, потребує розвитку загальної витривалості — одна із найважчих фізичних якостей. Виконання даних вправ, які складають основу легкоатлетичних видів, необхідне як для розвитку сили, швидкості та витривалості, так і для рейтингового оцінювання техніки їх виконання.

Практичне тестування показало, що технічне оволодіння легкоатлетичними вправами відбувається у студентів краще ніж складання контрольних нормативів. Студентів, які б отримали «недостатньо» - не було, «достатньо» - лише 2 %, «відмінно» та «добре» - 71 % у порівнянні з 58 % у розділі «Контрольні нормативи». Таким чином, при складанні контрольних нормативів, виявилось, що рівень розвитку швидко-силових якостей недостатній. Ті студенти, що не зуміли піднятися вище задовільного рівня (це 42 %), не використали можливості практичного здо-

бутку балів. Їм необхідно приділяти більше уваги теоретичному розділу оцінювальних параметрів.

шкала	1 частина		2 частина	
	Практичне тестування	Контрольні нормативи	Бліцопитування	Теоретичні знання
недостатньо	-	3	-	3
достатньо	2	16	6	9
задовільно	27	23	35	34
добре	54	48	37	31
відмінно	17	10	22	24

Рис.2. Результати накопичення балів згідно частини схеми модульно-рейтингових показників (у %).

Аналіз індивідуальних схем виявив, що студенти, які набрали відносно малу кількість балів за практичним тестуванням, змогли якісно підготуватися до наступного теоретичного і отримати, в більшості, кількість балів на «відмінно» та «добре».

Висновки. Встановлено, що використання модульно-рейтингової системи дозволяє викладачу і студенту контролювати накопичення балів протягом зазначеного періоду навчання та дає можливість планувати їх сумісні зусилля. Рейтингова система оцінювання стимулює підвищення інтересу та активності до кінцевого результату, що сприяє формуванню більш свідомого і активного відношення до навчальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Маленюк Т.В. Оцінка фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання / Т.В. Маленюк //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб.наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. - Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. - № 4 (20). - С. 87-90.
2. Сікорський П. Експериментальне положення про кредитно-модульну технологію навчання к вищих навчальних закладах. – Освіта. - 2004. - №19. -С. 4-5.
3. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания в спорте: [учеб. пособие для студентов ВУЗов, 20-е изд., испр. и доп.] /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: «Академия», 2000, - 480 с.

ПЕРЕВЕРЗЄВА С.В., ІЛЬЧЕНКО А.С.

УДК 796.01.1

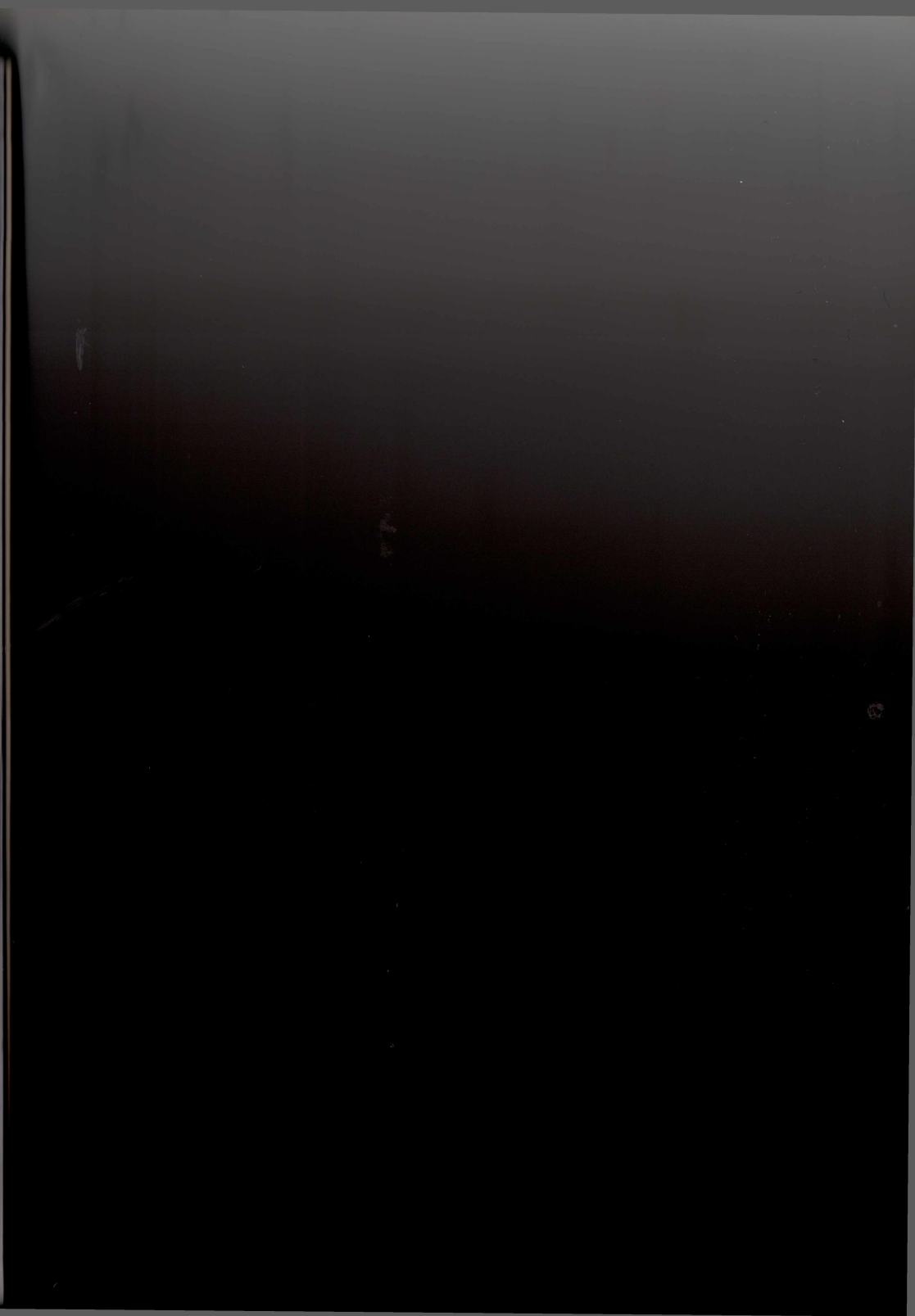
РОЛЬ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Постановка проблеми. Легкою атлетикою займаються мільйони людей. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку. Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого віку. Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому. Методична розробка стилю викладання - висвітлює питання техніки і методики проведення уроків з легкої атлетики. З багатьох причин під час вивчення і вдосконалення рухів у студентів виникають помилки або недоліки, які гальмують поліпшення результатів. Враховуючи вищесказане, виникла потреба у досконалому вивченні загального впливу навантажень на організм, та визначення легкоатлетичних вправ як виду спортивної діяльності.

Мета дослідження: Показати роль легкоатлетичних вправ у фізичному вихованні і формуванні особистості підростаючого покоління.

Виклад основного матеріалу. Легка атлетика - один з основних масових видів спорту - посідає гідне місце в системі фізичного виховання. Завдяки своїй різноманітності й загальнодоступності вона має велике прикладне значення. Входить до програм уроків з фізичного виховання в школах та вузах [1].

Легкоатлетичні вправи поділяються на п'ять розділів: ходьба, біг, стрибки, метання і багатоборства, які в свою чергу діляться на види, різновиди і варіанти.



Ходьба і біг - природні способи пересування людини, під час яких в динамічну роботу включаються майже всі м'язи тіла. Завдяки цьому підвищується обмін речовин, посилюється робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Ходьба як фізична вправа має передусім оздоровче значення. Біг - один із основних засобів всебічного фізичного розвитку, але разом з тим це і засіб активного відпочинку, оздоровлення і збереження працездатності. Ходьбою і різними варіантами бігу можна поступово збільшувати фізичне навантаження. Крім всього іншого, і ходьба, і біг допомагають формувати і удосконалювати різні рухові якості і навички, потрібні для трудової діяльності людини: витривалість, швидкість, силу, спритність, уміння швидко і економно пересуватись, долати перешкоди тощо.

Стрибок належить до природного і швидкого способу додання перешкод: для нього характерні короткочасні, але максимальні нервово-м'язові зусилля. Так стрибки зміцнюють м'язи ніг і тулуба, розвивають такі якості, як сила, швидкість, спритність і сміливість, навчають орієнтуватися в просторі [2].

Метання - це вправи у штовханні і киданні спеціальних спортивних приладів на дальність. Вони характеризуються короткочасними інтенсивними («вибуховими») зусиллями м'язів рук, плечового пояса, тулуба і ніг при їх координованій взаємодії. Метання сприяють гармонічному розвитку всієї мускулатури тіла [2].

Тренування з легкої атлетики слід розглядати як єдиний процес виховання, навчання і підвищення функціональних можливостей організму. Також тренування є педагогічним процесом, в якому виховання вольових якостей, вдосконалення техніки рухів поєднуються із зростанням функціональних можливостей людини. Це поєднання в кінцевому підсумку забезпечує підвищення рівня працездатності організму.

В основі тренуваності лежать механізми пристосування, здійснювані вищим відділом центральної нервової системи. У результаті тривалого пристосування організм звикає працювати більш економно і набуває високу здатність до швидкої мобілізації своїх функціональних можливостей.

Система занять фізкультурою і спортом ведуть до підвищення загальної працездатності організму і досягнення найвищих спортивних результатів.

Ведучими положеннями тренувань є: поступовість у навантаженні, різносторонній вплив на організм і на всі його системи та органи, застосування при збільшеній фізичній та функціональній підготовленості максимальних м'язових напружень. Під впливом тренування відбувається подальша функціональна перестройка організму, яка захоплює всі системи і органи [3].

А. Н. Крестовников [6] запропонував показники тренованості розглядати диференційовано: а) за даними різних систем в стані відносного спокою, але з урахуванням періоду тренувань і змагань; б) за величиною реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем при виконанні точно дозованих або стандартних навантажень; в) за реакцією організму на максимальну напругу, яке здатний виконати добре тренований спортсмен і чого не може виконати непідготовлений. Відомо, що організм тренованої людини відрізняється більшою мобільністю, витривалістю і працездатністю.

Стан тренованості, обумовлюється взаємодією всіх систем організму, є результатом впливу кори великих півкуль на нейрогуморальні механізми. Зіставляючи функціональні спроможності різних органів у стані спокою і при виконанні м'язових напружень, бачимо значне збільшення функціональних можливостей у тренованих суб'єктів [4].

Всі види м'язової діяльності прийнято ділити на динамічну роботу і статичні зусилля (в залежності від того, який характер роботи переважає). Динамічну м'язову роботу в свою чергу поділяють на циклічні і ациклічні вправи. До циклічних вправ відносять такі, при яких чергування рухових циклів відбувається в строго визначеному порядку з дотриманням певного ритму (ходьба, біг, ходьба на лижах, плавання тощо), до ациклічним вправ відносять такі, при яких ритм рухів постійно порушують (спортивні ігри, підняття штанги, бокс, боротьба і тощо) [1, 4].

Основна відмінність між циклічною і ациклічною роботою полягає в тому, що першу здійснюють з відносно постійною інтенсивністю, а другу - завжди зі змінною. За ознакою інтенсивності динамічні циклічні вправи ділять на 4 основні групи: максимальної інтенсивності (короткі дистанції); субмаксимальної інтенсивності (середні дистанції); великої інтенсивності (довгі дистанції); середньої інтенсивності (наддовгі дистанції) [6].

Фізичні вправи максимальної інтенсивності (короткі дистанції). Такого роду вправи виконують при максимальній напрузі організму. Ці рухи викликають велику кисневу заборгованість, наприклад відновний період після бігу на 100 м триває не менше 30-40 хвилин, біохімічні зрушення в крові та сечі невеликі через тривалості роботи. При виконанні вправ максимальної інтенсивності можна спостерігати важливий феномен, так званий гравітаційний шок, вперше описаний болгарським вченим Д. Матвеевим [4,5]. У цілком здорових спортсменів після бігу на 100-400 м, якщо вони відразу зупиняються на фініші і стоять на місці кілька хвилин, може раптом наступити різке падіння максимального артеріального тиску. З'являється картина, що нагадує шоківий стан; спортсмен може навіть втратити свідомість. Після відпочинку такий стан швидко проходить без будь-яких наслідків для потерпілого. Гравітаційний шок пояснюють наступним: під час інтенсивного бігу відбувається значне розширення судинного русла в м'язах ніг, судинний тонус знижується. Для запобігання гравітаційного шоку після інтенсивного бігу спортсменам не слід відразу зупинятися і стояти на місці, а навпаки, деякий час вони повинні перебувати в русі (бігати, ходити). При припиненні бігу м'язи ніг розслабляються, дія «м'язового насоса» припиняється і в той же час починають розширюватися звужені під час бігу судини черевної порожнини. Внаслідок цього відбувається різке зниження периферичного опору, зменшується приплив крові до правого і лівого серця і зменшується систолічний об'єм. У результаті всіх цих змін максимальне і мінімальне артеріальний тиск падає, виникає тимчасова анемія головного мозку, на що гостро реагує особливо чутлива до нестачі кисню нервова тканина [2, 3].

Фізичні вправи субмаксимальної інтенсивності (середні дистанції). Тривалість роботи при циклічних вправах субмаксимальної інтенсивності коливається від 45 секунд до 6 хвилин. При середніх дистанціях діяльність серцево-судинної і дихальної системи досягає максимальних меж. У тренуваних людей легенева вентиляція зростає до 70-140 л за хвилину, поглинання кисню до 3,5-5,5 л за хвилину, ударний об'єм серця досягає 150-210 мл, пульс частішає до 180-210 ударів за хвилину, артеріальний тиск підвищується до 160-240 мм рт. ст., хвилинний об'єм

серця збільшується до 30-40 л. Відновлювальний період за споживанням кисню, частоти пульсу триває від 1 до 2 годин. Спостерігають різкі біохімічні зрушення в складі крові. При роботі субмаксимальної інтенсивності дуже часто виникає особливий стан, відоме під назвою мертвої точки і другого дихання. Сутність цього явища полягає в наступному: спортсмен під час бігу (звичайно потрібно не менше 40 секунд інтенсивної м'язової діяльності) починає відчувати сильну втому, задухи, важкості в ногах, виникає бажання припинити змагання. В такому стані пульс досягає 200 ударів за хвилину і більше, дихання різко порушується, артеріальний тиск значно підвищується. Мобілізуючи всю волю, досвідчений спортсмен долає таку «мертву точку» і через деякий час відчуває значне полегшення: дихання стає глибоким і рівним, як би відкривається «друге дихання», і спортсмен успішно закінчує дистанцію [2,5].

В даний час це явище розглядають як наслідок порушень в узгодженій діяльності всіх систем, що у даному руховому акті. Виникнення «мертвої точки» являє собою тимчасове порушення динамічного стереотипу (А. Н. Крестовников)[2]. А. І. Ройтбак і Б. В. Таварткиладзе [6], ґрунтуючись на даних: енцефалографія, електрокардіографії і електропневмографії, прийшли до висновку, що «мертва точка» представляє собою широку дискоординація функцій і спричинює виникнення глибокого охоронного гальмування кори великих півкуль. Наступ «другого дихання» вони вважають результатом ослаблення коркового гальмування і відновлення порушених функцій.

Фізичні вправи великої інтенсивності (довгі дистанції). До таких вправ відносяться всі фізичні вправи спортивного характеру тривалістю від 5 до 20-30 хвилин. За своїм впливом ця робота схожа з роботою середньої інтенсивності, проте фізичні вправи великої інтенсивності викликають більш різкі зміни з боку різних функцій організму. Незважаючи на майже граничне посилення діяльності систем дихання, кровообігу, потреба організму в кисні повністю не задовольняється, і в кожний момент діяльності утворюється і поступово зростає кисневий борг, у зв'язку з чим в м'язах і крові накопичуються продукти обміну. При роботі великої інтенсивності часто виникає «мертва точка». Відновлювання триває кілька годин, а іноді може затягуватися понад добу.

Фізичні вправи середньої інтенсивності (наддовгі дистанції). До таких вправ відносяться всі фізичні вправи спортивного характеру тривалістю від 30-40 хвилин до декількох годин. Участь у змаганнях на наддовгі дистанції пред'являє високі вимоги до організму, в першу чергу до центральної нервової системи. Потрібно високого ступеня врівноваженість збудливо-гальмівних процесів, що обумовлюють узгодженість у діяльності окремих органів і систем.

Великі зміни спостерігають в крові. Так, зокрема, падає вміст цукру в крові в 2 рази, що може привести до важких порушень в центральній нервовій системі і зниження загальної працездатності, тому на змаганнях на наддовгі дистанції прийнято проводити вуглеводне підгодовування спортсменів в дорозі.

Характерним показником роботи помірної сили є відносно невелика величина кисневого боргу, так як кисневий запит покривається споживанням кисню під час роботи [2]. Пульс частішає до 140-180 ударів на хвилину, систолічний об'єм збільшується до 80-120 см³, хвилинний об'єм серця коливається від 15 до 20 л, максимальний артеріальний тиск підвищується на 15-30 рт. ст.; мінімальне знижується або підвищується на 5-10 рт. ст. Тривалість відновного періоду перебуває в залежності від довжини дистанції. Працездатність після наддовгих дистанцій відновлюється лише через 1-2 доби.

Розглянемо виконання фізичних вправ спортивного характеру посилення діяльності внутрішніх органів починається до початку виконання спортивних вправ, обумовлюючи так званий початковий стан спортсменів; вони виникають як прояв условнорефлекторної діяльності. У осіб, тренуваних з достатнім спортивним досвідом, до початку змагань зазвичай створюються найбільш сприятливі кортико-вісцеральні і м'язові функціональні взаємини, які допомагають спортсменові відразу втягнутися в змагання і показати найкращий результат. У осіб з меншим спортивним досвідом, неврівноважених передстартові реакції можуть носити несприятливий характер і виявлятися у вигляді так званої стартової лихоманки з різким переважанням збуджувальних процесів або, навпаки, у вигляді «стартової апатії» з переважанням гальмівних процесів. Такий стан може служити серйозною перешкодою для успішного виступу на змаганнях.

Функціональні зміни, що відбуваються в організмі у зв'язку з передстартовим станом, можна регулювати за допомогою розминки.

Розминка представляє собою комплекс фізичних вправ, який спортсмен проробляє незадовго до початку змагань. На уроках фізичного виховання такої розминкою є їх вступна частина. Загальним завданням розминки є підвищення працездатності організму перед початком змагань або перед тренуваннями. Вона допомагає підтримувати на необхідному рівні оптимальну збудливість кори великих півкуль; при цьому підвищується обмін речовин, частішає дихання, посилюється кровообіг, поліпшується кровопостачання м'язів, а також еластичність суглобово-зв'язкового апарату, що є важливою профілактикою його ушкоджень. Під час розминки організм розігрівається, температура тіла може підвищуватися, залишаючись дещо підвищеною протягом 20-30 хвилин після розминки.

Тоді, коли у спортсмена в передстартовому стані переважають процеси надмірного збудження, розминка, викликаючи потоки імпульсів від проприо-і інтерорецепторів, підсилює збудження в області центрального кінця рухового аналізатора, що передає гальмування в інші області кори. Коли у спортсмена в передстартовому періоді переважають гальмівні процеси, розминка послаблює гальмівний стан. У тому і іншому випадку розминка створює найбільш оптимальні співвідношення між основними нервовими процесами в корі головного мозку - збудженням і гальмуванням.

Розминка по інтенсивності і тривалості може мати найрізноманітніший характер.

Тривалість розминки в залежності від видів спорту і спеціальних завдань коливається від однієї хвилини до півгодини і більше. Прийнято розрізняти загальну і приватну розминку. Загальна розминка має своєю метою підняття загального функціонального стану організму в цілому на оптимальний рівень працездатності. Приватна, або специфічна, розминка має на меті наблизити характер вправ до особливостей майбутньої спортивної діяльності; так, наприклад, розминка для бігунів на короткі і довгі дистанції буде різною. Інтенсивність розминки повинна бути індивідуальною для кожного спортсмена. Вплив тренуван-

ня на організм найкраще простежити з точки зору її впливу на окремі системи і органи [5].

Висновки. Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в долатті перешкод тощо. Крім навчального виховання легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

Список використаних джерел

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. - 316 с.
2. Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт. 1988.- 331 с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. - Харків:"ОВС", 2001. - 112 с.
4. Коробченко В.В. Легка атлетика. – К.: Вища школа, 1977.
5. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 184с.
6. Жилкін А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005. – 464 с.

ПИСЬМЕННИЙ О.М.

УДК 796.01.1.

**ВПЛИВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ НА
ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

Постановка проблеми. У наш час легка атлетика може виступати в ролі «рятувального кола». Сучасний прогрес і цивілізація, з одного боку, покращують життя людства, а з іншого - віддаляють його від природи. Знизилася рухова активність, що в поєднанні з не ідеальною екологією завдає значної шкоди людському організму. Збільшується кількість хвороб, знижується активність імунної системи. Зниження рухової активності - це один з багатьох негативних чинників, що перешкоджають нормальній плідній життєдіяльності людини. Використання засобів фізичної культури, зокрема легкоатлетичних вправ, з метою підвищення працездатності, рівня здоров'я та формування навички до регулярних занять є актуальним як серед студентської молоді, так і серед різних верств населення.

Метою дослідження є виявити ефективність занять легкоатлетичними вправами протягом півроку у студентів та вплив легкої атлетики на функціональний стан людини за аналізом літературних джерел.

Методи та організація дослідження. На базі групи Д-12 (всього 20 осіб) факультету мистецтв художньо-графічного відділення Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет» проведено дослідження впливу легкоатлетичних вправ на фізіологічний стан студентів протягом півроку занять. Використано індекс Руф'є (ІР), що дає змогу отримати уявлення про функціональний стан серцево-судинної системи [8, с. 284]. Оцінку функціонального стану виваховувався за формулою:

$$IP = (4 \cdot (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200) / 10;$$

де: IP - оцінка функціонального стану серцево-судинної системи;

ЧСС₁ - частота серцево-судинних скорочень у стані спокою за 15с.;

ЧСС₂ - частота серцево-судинних скорочень за перші 15 с. протягом першої хвилини після присідань;

ЧСС₃ - частота серцево-судинних скорочень за останні 15 с. протягом першої хвилини після присідань.

Оцінка	Показник індексу
Відмінно	0
Добре	0,1-5
Задовільно	5,1-10
Слабко	10,1-15
Незадовільно	більше 15,1

Таблиця № 1

Кількісні показники ЧСС та індексу Руф'є

	Прізвище	На початку				Через півроку			
		ЧСС ₁	ЧСС ₂	ЧСС ₃	IP	ЧСС ₁	ЧСС ₂	ЧСС ₃	IP
1	Ан-ко	20	29	25	9.6	19	28	22	7.6
2	Гер-ко	30	40	36	22.4	27	39	32	19.2
3	Голоб-ко	24	37	35	18,4	23	35	31	15.6
4	Ду-ва	16	39	30	14.0	16	37	25	11.2
5	Дю-на	28	45	29	20.8	27	40	28	18.0
6	Дя-к	22	30	24	10.4	21	28	22	8.4
7	З-ма	25	38	35	19.2	24	34	31	15.6
8	Каш-ка	24	33	25	12.8	23	28	25	10.0
9	Ко-на	32	40	35	23.2	31	37	33	20.4
10	Крав-ва	22	35	30	14.8	22	32	28	12.8
11	Мал-ка	20	33	29	12.8	20	31	26	10.8
12	Нос-ко	27	31	31	15.6	26	29	28	13.2
13	По-ік	19	36	29	13.6	19	34	26	11.6
14	Ром-ко	27	37	25	15.6	25	35	23	13.2
15	Слюс-ко	20	37	27	13.6	19	33	25	10.8
16	Стар-ва	29	39	37	22.0	27	37	35	19.6
17	Ста-ва	22	30	26	11.2	21	29	25	10.0
18	Тер-ва	22	33	27	12.8	22	31	26	11.6
19	Тк-ч	30	40	38	23.2	28	39	35	20.8
20	Ш-ло	22	35	30	14.8	21	32	29	12.8

Виклад основного матеріалу. Аналіз показників індексу Руф'є в порівнянні показав, що у студентів, які в продовж всього семестру постійно ходили на заняття фізичного виховання показники ІР зменшилися, що є свідченням покращення функціонального стану.

Легка атлетика - найбільш масовий вид спорту, який сприяє всебічному фізичному розвитку людини. Систематичні заняття легкоатлетичними вправами розвивають силу, швидкість, витривалість та інші якості, необхідні людині в повсякденному житті [5].

Біг є найоптимальнішим та доступним способом стежити за своїм здоров'ям. Біг можна використовувати для досягнення дуже різних цілей - від духовного самовдосконалення до зниження ваги. Кожна людина при бажанні знайде відповідь на своє питання за допомогою бігу. Але є кілька основних процесів, що стимулюються під час бігу - про це треба знати як початківцю, так і досвідченому спортсмену.

Легка атлетика піднімає м'язовий тонус, зміцнює кісткову тканину, розвиває координацію рухів, стимулює обмін речовин. Перш за все, вона стимулює роботу серцевого м'яза (міокарда). Медиками доведено, що якщо людина щодня ходить пішки хоча б протягом години, ризик такого роду захворювання знижується на 70% [2].

Біг вважається одним з кращих способів відновлення і підтримання серцево-судинної системи на належному рівні. Під час бігу тіло людини виконує періодичні коливальні рухи вгору-вниз. При русі вгору долається земне тяжіння, і так багато сотень разів за час тренування. Такий коливальний рух позитивно позначається на всій рідині організму, викликаючи коливальні рухи в самих дрібних судинах [6]. Під час і після бігу активізується процес кровотворення - утворюється «молода», здорова кров. Активізується дихання, стимулюється поглинання організмом вільних електронів з повітря. Цей процес відбувається в легенях за рахунок активізації газообміну і через шкіру. Збільшення кількості вільних електронів підвищує працездатність (фізичну і розумову) і стимулює всі функції і системи людського організму. Під час бігу активізується вироблення організмом вуглекислоти, що дуже благотворно позначається на всіх біохі-

мічних процесах, що відбуваються в клітинах. Зокрема в тканинах збільшується кількість кисню, що сприяє поліпшенню обміну речовин в організмі [1].

Біг середньої тривалості (30-60 хвилин) в організмі активізує розпад клітин, що, в свою чергу, після тренування стимулює синтез нових молодих і здорових клітин. В першу чергу руйнуються старі хворі клітини, а на їх місце синтезуються нові. За допомогою бігу відбувається омолодження і оновлення всього організму. В продовж тренування постачання клітин поживними елементами і киснем відбувається за такою схемою. На першому етапі необхідні речовини за допомогою дифузії через стінки капілярів переміщуються з крові в міжклітинну рідину. На другому етапі відбувається перенесення кисню і поживних елементів з міжклітинної рідини через мембрану всередину клітини. На третьому етапі відбувається розподіл поживних елементів і кисню всередині клітини. В зворотному порядку, відбувається виведення з клітин продуктів життєдіяльності. Клітини організму позбавляються під час бігу від продуктів власної життєдіяльності, що виключає варіант самоотруєння [4].

Займаючись легкоатлетичними вправами, можна «виплеснути» свій темперамент у спринті і зазнати всю міру свого терпіння, відмірюючи кілометр за кілометром в марафоні. Можна тренуватися заради честолюбного прагнення стати рекордсменом світу або олімпійським чемпіоном чи просто бігати з бажання зберегти здоров'я, працездатність і нормальну психологію. Впродовж бігу виділяється гормон серотонін, який всім відомий, як гормон щастя, завдяки чому поліпшується настрій, проходять симптоми депресії, знімається напруга. Серцево-судинна система першою отримує оздоровчий імпульс при закінченні бігом [7, с. 64].

Фахівці стверджують, що серце і судини дуже позитивно реагують саме на неквапливі навантаження середньої (30-60 хвилин) тривалості. Під час бігу дихання стає глибоким і частим, що призводить до активного руху діафрагми вгору-вниз, що саме по собі є відмінним масажем всіх органів черевної порожнини. Рівномірний, тривалий біг, швидкість якого ненабагато перевищує швидкість ходьби, на думку Гілмор - автора книги «Біг заради життя», може дати додатково 10-12 років життя [3].

Легка атлетика сприяє зниженню ваги, благотворно впливає на нервову систему. До того ж при ній в організмі не накопичується молочна кислота. Цей вид фізичної діяльності можна вважати найбезпечнішим видом рухової активності. Вона під силу практично кожному - від підлітка до літньої людини. Зараз вона придбала неймовірну популярність в Європейських країнах. Америці використовують її, як засіб для боротьби з гіподинамією і супутніми їй проблемами.

Кілька років тому ірландська оздоровча організація почала здійснення проекту «стежка здоров'я», мета якого - залучити якомога більшу частину населення до занять ходьбою. До цього проекту вже приєдналися Фінляндія, Швеція, Данія, Канада і Німеччина. У Німеччині в певні дні влаштовуються масові піші прогулянки, в яких беруть участь тисячі людей [см. 6].

Вважають, що фізична активність сприяє збільшенню транспорту кисню до мозку. Крім того, під час виконання тих, чи інших фізичних вправ підвищується температура тіла, викликаючи зменшення напруги в м'язах і впливаючи на певні частини мозку. Американський коледж спортивної медицини рекомендує в якості важливого фактора зміцнення здоров'я, підвищення розумової активності і загального самопочуття регулярно займатися легкоатлетичними вправами протягом 30-60 хвилин в день, кілька разів на тиждень [10, с. 33].

Висновки

1. Студенти, які активно займаються легкоатлетичними вправами демонструють зниження показника індексу Руф'є, що свідчить про покращення функціонального стану організму.

2. Визначено, що легкоатлетичні вправи позитивно впливають на всі внутрішні системи організму, з окрема на серцево-судинну.

3. Доведено, що періодичні тренування оздоровче впливають на організм людини, поліпшуючи фізичний та психологічний стани людини.

4. З'ясовано, що тривалі тренування з бігу допомагають людині тримати себе в тонусі та підтримувати належний рівень здоров'я.

5. Показано, що тривалі заняття легкоатлетичними вправами позитивно впливають на розумову активність, загальне самопочуття та настрої людини.

*Методичні рекомендації навчання школярів бігу
на короткі та середні дистанції [9]*

1. Дати уявлення про техніку бігу на середні та довгі дистанції:
 - основні закони взаємодії бігуна з опорою, розподіл зусиль у горизонтальному та вертикальному напрямках, важливість напруження та своєчасного розслаблення м'язів під час бігу.
2. Навчати основних елементів бігового кроку:
 - особливу увагу звернути на положення стопи в момент її постановки на ґрунт, уникаючи «шльопання»;
 - стежити за оптимальним кутом піднімання коліна вперед-угору.
3. Навчати бігу маховим кроком:
 - стежити за положенням тулуба, уникаючи хитань у сторони. Плечі під час руху дещо повертати не піднімаючи їх одночасно з рухами рук. Руки зігнуті під прямим кутом, лікті не притуляти до тулуба, не піднімати в сторони, пальці рук є розслабленими.
4. Удосконалювати біг на середні та довгі дистанції:
 - звернути увагу на ритмічність дихання. Визначити індивідуальні особливості бігу, типові помилки учнів та шляхи їх усунення.
5. Ознайомитися з особливостями бігу на короткі дистанції:
 - Кількість повторних пробіжок залежить від того, як швидко долається дистанцію у своєму стилі.
6. Навчати низького старту на повороті:
 - стартові колодки розташовуються на зовнішньому краї доріжки.
7. Навчати бігу під час виходу з повороту на прямий відрізок доріжки:
 - скорочувати тривалість вільного бігу по інерції необхідно поступово у міру опанування переключення інтенсивності зусиль під час бігу.
8. Навчати переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції:
 - спочатку слід навчати вільного бігу по інерції по прямій дистанції на відрізках 60-100 м. Звертати особливу увагу на вміння переходити від бігу з максимальною швидкістю до вільного бігу, не втрачаючи швидкості.

Список використаних джерел

1. Sportcode - спортивні поради та здоров'я /розділ легка атлетика /корись бігу /[Електронний ресурс]. – Режим доступу до журналу: <http://www.sportcode.ru/athletic/page/1/>
2. Бех І. Д. Виховання особистості /І.Д.Бех. - К.: Либідь, 2003 – Т.2. – С. 215-225.
3. Гілмор Гарт. Біг за ради життя /Гарт Гілмор. – К.: Здоров'я , 1972 – 132 с.
4. Дэйвид С. Ниман, доктор суспільної охорони здоров'я /Глава 11 Розум та здоров'я / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://aimc.narod.ru/adv_hlf/advhlf_11.htm
5. Жилкин А.І. Легка атлетика: [навчальній посібник]. – М.: АСАДЕМА, 2003. – 461 с.
6. Журнал "Користувач" все для спорту та відпочинку /рубрика: ходьба та біг/ [Електронний ресурс]. – Режим доступу до журналу: <http://sport.potrebitel.ru/data/2/17/p122hod.shtml>
7. Кабачков В.А. Вплив занять різними видами спорту на психічну рівновагу та фізичну підготовку підлітків з асоціативною поведінкою /В.А. Кабачков// Фізична культура та спорт для всіх. Теорія та практика фізичної культури. - 2003.- №10.- С. 60-64.
8. Кедровський Б. Ефективність використання проби Руф'є під час розподілу учнів на групи для занять фізичними пробами /Борис Кедровський, Ірина Маляренко, Юрій Ромаскевич //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки [уклад. А.В.Цьось, С.П.Козіброцький]. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. - №4 (20). - С. 109-111.
9. Кривінчук О. А. Навчання легкоатлетичних вправ у школі / О.А. Кривінчук //Фізичне виховання в школах України: [науково-методичний журнал]. – К.: Основа, 2011.- №5.- С. 20.
10. Миценко Н. С. Психолого-фізіологічні основи фізичного виховання учнів / Н.С. Миценко //Все для вчителя. – 2009. - № 19. – С. 30-33.

Список використаних джерел

1. Балл Г. О. Категорія особистості у психології: спроба впорядкування поняттєвого поля [Текст] / Г. О. Балл // Психолого-педагогічні засади розвитку особистості в освітньому просторі: матеріали методологічного семінару АПН України 19 березня 2008 р. – К., 2008. – С. 103 – 110.
2. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике Л.Ф.Бурлачук, С.М.Морозов. – К.: Наук. думка, 1989. – С. 158-159.
3. Максименко, С. Д. Генеза здійснення особистості [Текст] / С.Д. Максименко. – К.: Вид-во ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
4. Холл Келвин С. Теории личности / Холл Келвин С., Линдсей Гарднер. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 592 с.
5. Хьелл Л. Теории личности / Хьелл Л., Зиглер Д. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.

ПОЛИЩУК С.В.

УДК 796.012.12

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ
НА ЭТАПЕ ОБЩЕЙ ПОДГОТОВКИ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА**

Современный баскетбол – это атлетическая игра, которая характеризуется высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации физических возможностей и скоростно – силовых качеств. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров, выполняет около 100 прыжков, активно противодействует сопернику и все это при постоянной смене направления, контактах и поворотах. Частота сердечно – сосудистых сокращений достигает 180 – 220 ударов в минуту, а потеря веса 2 – 5 кг за игру.

Баскетболист сегодня – это спортсмен – атлет, который быстро бегает, имеет отличную координацию, мгновенно перемещается по площадке и принимает решения в доли секунды.

Для баскетболиста характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, выполнение технических приемов на большой скорости с сопротивлением соперника, применение активных систем защиты и нападения, быстрого прорыва и прессинга. Длительный соревновательный период, высокая напряженность турниров и матчей требуют развития выносливости, способности противостоять.

Баскетболист, обладающий достаточной выносливостью, дальше сохраняет хорошую спортивную форму, проявляет высокую двигательную активность как в едином матче, так и на протяжении турнира, демонстрирует более стабильную эффективную технику, отличается быстрым тактическим мышлением, он более результативен.

Для баскетболистов важна как общая так и специальная выносливость. Развивать их целесообразно последовательно в соответствии с этапами круглогодичной тренировки.

На этапе общей подготовки подготовительного периода годичного цикла следует заниматься преимущественно вопросом общей выносливости, это предполагает развитие всех физических качеств и создание необходимой базы возможностей. Особенно важными средствами совершенствования возможности служат плавание, гребля и другие упражнения циклического характера, выполняется с малой, средней и переменной систематичностью, с постепенным увеличением объема.

Однако длительная равномерная работа, и баскетболист не всегда охотно выполняет. Предположительно формой тренировки является бег с разной скоростью в большом объеме в лесу или по пересеченной местности. Совершенствование общей выносливости проводится с использованием равномерного, непрерывного, повторного и переменного методов. С их помощью решаются следующие задачи:

- повышение максимального уровня потребления кислорода;
- развитие способности поддерживать достигнутого уровня;

- увеличение быстро развертывание дыхательных процессов до максимальных величин.

Особенностью проявления функциональных способностей баскетболистов в игре является чередование аэробных и анаэробных процессов. В момент высокой двигательной активности активируются анаэробные процессы. Мощность аэробных процессов предлагает быстроту восстановления кислородного долга. Поэтому высокий уровень общей выносливости служит основой специальной выносливости.

На этапах специальной подготовки и предсоревновательным этапе соотношение средств и методов развития выносливости меняется – увеличивается доля специальных.

Для определения интенсивности упражнений используются показатели сердечных сокращений. Если ЧСС при выполнении упражнения 130 – 150 уд/мин, значит они соответствуют развитию аэробных способностей, в пределах 180 уд/мин. упражнения воздействуют на развитие анаэробных способностей организма баскетболистов

Тренер должен в процессе функциональной подготовки учитывать весь комплекс факторов и закономерностей развития выносливости в зависимости специфики игровой деятельности баскетболиста.

Предоставляется программа функциональной подготовки, которая апробирована автором в команде высшей лиги «Кривбасбаскет – КГПУ». Программа рассчитана на баскетболистов уровня первого спортивного разряда и выше, включает шесть трехдневных микроциклов с днем отдыха между ними.

Надо отметить, что эта работа начинается не с нуля, а после подготовительного цикла, в программе учитывается игровое амплуа и индивидуальные особенности баскетболистов. Исходя из опыта игрока - атлета определяем максимальную скорость игроков на отдельных дистанциях и, в зависимости от результатов, распределяем их на три группы. Обычно это защитники, нападающие и центровые.

На первом этапе основная направленность тренировок – развитие выносливости. Здесь используются большой объем тренировочной работы и чередования упражнений самой высокой интенсивности с расслаблением.

В первый день микроцикла упражнения направляются на развитие анаэробных способностей баскетболистов. Тренировочные нагрузки не должны быть одинаковыми, так как организм к ним быстро адаптируется, и они перестанут давать эффект. Поэтому совершенствуя скоростную выносливость, баскетболист выполняет упражнения, чередуя длину спринтерских отрезков и паузы отдыха между ними. Упражнения выполняются интервальным методом.

Первая серия 100 м спринта + 2 мин. отдыха + 60 м. и 2 мин. + 200 м. и 3 мин. + 100 м. и 2 мин. + 100 м.

После серии пауза длится дольше, а именно 5 мин., во время которой игроки ходят, разговаривают, отвлекаются от предстоящей нагрузки.

Вторая серия 200 м спринта и 3 мин. отдыха + 60 м. и 2 мин. + 300 м и 4 мин. +100 м.

Третья серия 3 x 60 м. с паузами 2 мин. между отрезками. Общий метраж спринта за тренировку равняется 1300 метров.

Паузы отдыха регулируются на тренировке все время. Надо следить за самочувствием игроков, за артериальным давлением и частотою пульса, дожидаясь, чтобы пульс снизился до 130 – 140 ударов в минуту.

Преодолевая отрезки дистанции, баскетболисты должны укладываться в определенное время: первые три микроцикла – 80 % максимального показателя на первом тестировании, с четвертого микроцикла 100% максимального времени.

Во второй день микроцикла вечерний кросс по пересеченной местности 4 километра. Дистанция включает километр бега по пересеченной местности, а также бег на гору и с горы. Темп умеренный, пульс 130 – 140 ударов в минуту.

В заключительный день микроцикла, перед днем отдыха 4 километра бег, в котором 2 км спортсмены пробегают со спринтерской скоростью. На дорожке стадиона это выглядит так. Игрок преодолевает прямую за 18 сек., поворот – 60 сек. бег трусцой, следующую прямую – 18 сек. и так делает дальше (получается спринт 20 по 100). При подведении формы спортсменов к 70 – 80% общего пика общей выносливости время прохождения прямых уменьшается до 16 сек., в зависимости от возможностей организма игроков.

Состояние тренированности проверяется тестами, один из них: бег 5 по 200 м с паузами между отрезками 4 мин. каждые 200 м. надо преодолевать за 33 сек. Да, это очень тяжелая работа, но не чрезмерная. Через 5 часов после нее проводим тест 12 минут бега, и баскетболисты показывают хорошие результаты, пробегая свыше трех километров.

Следует сказать, что в данной статье рассматривается «легкоатлетическая» часть развития выносливости. Понятно, что наряду с ней проводится работа и на развитие специальной выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, техники – тактической подготовки и т.д. Правильное сочетание видов подготовки, выбор методов, средств тренировочного процесса зависит от педагогического мастерства методической оснащенности, интуиции тренера. Но прежде всего включая в тренировку упражнение для развития выносливости, тренер должен предусматривать, чтобы тренировочные и соревновательные нагрузки соответствовали физическим возможностям и уровню подготовки игроков. Поскольку пределы отдельных средств имеют границы, обусловленные индивидуально – типологическими особенностями спортсмена. Кроме того, интенсификация нагрузок возможно при широком использовании средств, стимулирующих восстановительный процесс в организме баскетболистов.

Обобщая вышеизложенное и руководствуясь опытом работы с командами различного уровня, рекомендую следующие методологические принципы рациональной работы по развитию выносливости:

- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- вариативность средств и методов тренировочных воздействий;
- активный отдых в день, следующий за днем с максимальной нагрузкой;
- пассивный отдых в состоянии полной расслабленности (желательно в воде);
- тренировки в разнообразных условиях (на стадионе, в парке, на берегу реки);
- хорошие бытовые условия и устранение отрицательных факторов;
- рациональное питание и витаминизация, гидропроцедуры.

И не забывайте, лучше недогрузить спортсмена, чем перегрузить!

Список использованных источников

1. Орявитис У. Р Сочетание объема и интенсивности нагрузки в баскетболе: [методическое пособие] /У. Р.Орявитис, О.Я.Алтберг. – Рига: ЛТИФК, 1998. – 90 с.
2. Зимкин Н.В. Физиология человека. – 4-е изд. – М.: ФиС, 1970. – 528 с.
3. Коробинко В.В. Легкая атлетика: [навчальний посібник] – К: Вища школа, 2003 – 221с.
4. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика:[методическое пособие]. – Минск: «Полымя», 2009. – 221 с.
5. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М: ФиС, 2001. – 278 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания /Л.П.Матвеев, А.Д.Новикова. – в 2-х т. –изд 4-е – М: ФиС, 2006. – 540 с.

ПРИСТИНСЬКИЙ В.М., КІЯШКО Р.С.

УДК 796.42

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. Легка атлетика вважається одним із найбільш масових видів спорту та посідає гідне місце в системі фізичного виховання учнівської молоді. Завдяки своїй різноманітності й загальнодоступності заняття легкою атлетикою мають високе прикладне й оздоровче значення, адже проводяться переважно на відкритому повітрі, а у виконанні вправ задіяні більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому. Завдяки заняттям легкою атлетикою можна

4. Пристинський В. М. Сучасні технології в організації цілорічних занять фізичними вправами рекреаційної спрямованості на відкритому повітрі з учнями загальноосвітніх шкіл / В. М. Пристинський // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України : матеріали III Всеукр. наук. конф. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. – С. 106 – 109.
5. Пристинський В. М. Історія розвитку легкої атлетики та її значення для формування знань людини про здоровий спосіб життя / В. М. Пристинський // Історія олімпійського спорту України : збірник наук. праць; за ред. Л. О. Демінської. – Донецьк : ДДІЗФВіС, 2009. – С. 230 – 232.

ПУСТЫЛЬНИК О.С.

УДК 796.012.13

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Постановка проблемы: В процессе многолетних занятий легкоатлет, как и любой другой спортсмен, проходит техническую, физическую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовку.

На первом этапе подготовки основное внимание уделяется обучению технике легкоатлетических упражнений. На втором — большое место отводится тренировке. Развитию физических (двигательных) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На третьем этапе главной задачей становится развитие двигательных качеств.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что подготовка легкоатлета — многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого — обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техни-

кой легкоатлетических упражнений и достижения, предусмотренных планом и программой результатов.

Подготовительный период имеет следующие задачи: повышение общей физической подготовленности; развитие двигательных качеств избранного вида спорта; овладение техникой; освоение элементов тактики; воспитание морально-волевых качеств; повышение уровня теоретической подготовленности [1,60; 2,35].

Основное средство обучения и тренировки легкоатлета — это различные физические упражнения, вспомогательные — слово и показ. В практике широко используются пять видов упражнений. Основные упражнения — это упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет. Подводящие, — способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений. Общеразвивающие — посредством которых достигается гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена. [7,23].

Специальные — упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков (техники), специфических для того или иного вида легкой атлетики. Вспомогательные упражнения, не имеющие прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль. Они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху. В первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т. п. К ним относятся различные виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется.

Цель исследования: Применение одних и тех же средств может осуществляться по-разному. В зависимости от этого говорят о том или ином методе обучения или методе тренировки [2,215].

В процессе подготовки легкоатлета практически используются все основные методы, но характер их применения — последовательность, объем, интенсивность и т.п. — меняется в зависимости от этапа, от того, направлено ли основное внимание на обучение или на тренировку.

Поскольку подготовка легкоатлета начинается с обучения, вначале используется метод объяснения техники упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться сути изучаемого упражнения.

Объяснение сопровождается показом упражнения учителем (тренером) или одним из наиболее подготовленных занимающихся, демонстрацией наглядных пособий — фотоснимков, рисунков, короткометражных фильмов. Причем особый эффект достигается в тех случаях, когда киноматериалы демонстрируют в замедленном темпе, с задержкой ленты в нужных местах, с возвращением и повторным показом отдельных кадров, на которых запечатлены наиболее важные и трудно усваиваемые элементы движений [5,135].

Определяя, какие средства и методы подготовки надо применить на занятиях в вузах или секционных занятиях с детьми различного возраста, преподаватель тренер должен исходить, прежде всего, из возрастных особенностей своих учеников. Для учащихся младших классов больше подходит метод показа — наглядность. Вот почему от учителя физкультуры требуется умение образцово демонстрировать технику тех или иных видов легкой атлетики, Общеразвивающие и специальные упражнения [1,102]. Для школьников старших классов большое значение приобретает метод объяснения. Чем ученики моложе и технически менее подготовлены, тем короче, проще, образнее должно быть объяснение и более частым и четким показ [5,95].

Основной материал: При обучении технике легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют целостный и расчлененный методы.

Целостный метод заключается в выполнении всего упражнения или его основной части. Такие упражнения, как гладкий бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, особенно простейшими способами, изучаются, как правило, в целом. Изучать их по частям (расчлененным методом) просто невозможно. «Беговые» движения рук стоя на месте — это не бег, так же как разбег без отталкивания — не прыжок. Технику метания малого мяча, гранаты, копья и толкания ядра тоже изучают целостным методом. Однако сначала выполняется главная часть перечисленных упражнений — выбрасывание или выталкивание снаряда с места [4,12].

Такие сложные в техническом отношении виды легкой атлетики, как метание молота и прыжки с шестом, с самого начала изучаются расчлененным методом. Попытаться раскрутить и выпустить молот можно, но новичку сделать это технически правильно невозможно. То же относится и к обучению технике прыжка с шестом, барьерного бега. Обучение легкоатлетов, студентов, по частям, широко применяется и в других видах легкой атлетики, но на последующих этапах подготовки.

В тренировке легкоатлета широко используют равномерный метод, который характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия (урока) и обычно применяется при обучении и тренировке в циклических видах легкой атлетики — ходьбе и беге [3,115].

Переменный метод характеризуется чередованием интенсивности усилий. В одних случаях упражнения выполняются легко, без значительных напряжений, в других — с повышенной скоростью, с большим физическим усилием. При этом четкого, строго установленного порядка в чередовании усилий нет.

Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются интервальным и повторным. Они близки один к другому, но, как правило, на втором и третьем этапах подготовки, особенно при повторном методе, интервалы для отдыха бывают продолжительными, обеспечивающими восстановление сил занимающихся до уровня, близкого к исходному [7,12].

Контрольный и соревновательный методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки, для показа максимально возможных достижений в условиях спортивной борьбы с соперниками.

Кроме методов обучения и тренировки существуют и методы организации работы студента. На уроках физической культуры преподаватель, имея дело с большим количеством студентов, пользуется преимущественно фронтальным (все одновременно), групповым (последовательно, группами) и поточным (один за другим) методами обучения. Это повышает плотность занятия, следовательно, и его интенсивность. Особенно большую роль играют эти методы на первых этапах обучения. В

дальнейшем может применяться и индивидуальный метод, который приобретает особое значение на этапе спортивного совершенствования [8,35-48].

Выбор того или иного метода зависит от характера, содержания урока. Естественно, что при выполнении подводящих упражнений на вводном уроке главным методом будет фронтальный, на уроках, посвященных совершенствованию в тех или иных видах легкой атлетики, — групповой и индивидуальный, а на контрольном уроке — соревновательный метод.

Основные принципы подготовки легкоатлета

Подготовка легкоатлета — обучение его технике легкоатлетических упражнений и тренировка, как и любой педагогический процесс, строятся на определенных педагогических принципах.

Принцип всесторонности — один из главных. Суть его заключается в сочетании разностороннего физического развития и теоретической, моральной и волевой подготовки, составляющих единый педагогический процесс [6,59-80].

Овладение техникой легкоатлетических упражнений требует определенной физической подготовленности, понимания механизма изучаемых движений, настойчивости и упорства в достижении намеченной цели. По мере усложнения решаемых задач повышаются и требования ко всем сторонам подготовки легкоатлета. Без достаточной силы и быстроты, например, невозможно не только выполнять учебные нормативы в скоростном беге, прыжках и метаниях, но и освоить правильную технику, не говоря уже о достижении высоких результатов. С другой стороны, в практике нередки случаи, когда прекрасно физически подготовленные спортсмены перед соревнованиями и во время их испытывают такое сильное волнение, что это снижает их результаты и ведет порой к неудаче, полному срыву. Это говорит о том, что волевые качества спортсменов должны целенаправленно воспитываться.

Таким образом, все направления, виды подготовки легкоатлета взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны совершенствоваться параллельно (особенно на первых двух этапах).

Принципы систематичности и постепенности. Подготовка легкоатлета осуществляется по определенному плану и про-

грамме. Предусматривающим постепенное решение учебных и тренировочных задач. Использование в определенной последовательности, необходимых средств, позволяет переходить «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному». Подбор и последовательность применения определенных средств и методов должны соответствовать задачам каждого этапа подготовки.

Исходя из результатов своих наблюдений и медицинского обследования, преподаватель дает индивидуальные рекомендации по объему и интенсивности нагрузок [3,15-38].

Принцип наглядности. Принцип наглядности требует, чтобы занимающийся видел, как выполняются различные упражнения. В зависимости от условий, в которых проводится учебный урок или тренировочное занятие, используются те или иные средства и методы. Весьма эффективным является наблюдение за тренировкой квалифицированных спортсменов [8,47].

Принцип сознательности и активности. Одна из главных задач учителя или тренера — добиться, чтобы его подопечные сознательно и активно участвовали в процессе обучения и тренировки.

Выводы: Учебно-тренировочный процесс — всегда тяжелый труд. Тем не менее, он может доставлять радость и удовлетворение. Человек, испытывающий интерес к определенному виду труда, может выполнять его более длительное время, охотнее и менее утомляясь, чем человек равнодушный. По этой причине преподаватель должен постоянно поддерживать интерес учащихся, искать «изюминку» в любом на первый взгляд обычном упражнении и поощрять всякое проявление активности с их стороны. Одно из простейших средств повышения интереса к занятиям — введение в них игровых и соревновательных элементов [5,118].

Все рассмотренные дидактические принципы подготовки легкоатлета приобретают особое значение в условиях занятий с детьми, подростками, юношами и девушками в общеобразовательной школе и ДЮСШ, ВУЗ.

Занимаясь легкой атлетикой со школьниками, чрезвычайно важно не нарушать принципов доступности, систематичности, постепенности. Стремление иных тренеров ДЮСШ форси-

ровать подготовку юных спортсменов, добиться высоких результатов без создания фундамента общей физической и специальной подготовки в большинстве случаев приводит к нежелательным последствиям, а порой выводит юных спортсменов из строя на продолжительное время[5,45].

Какую бы специализацию ни избрал для себя юный спортсмен, он должен быть всесторонне физически развит, обладать крепким здоровьем, иметь высокий уровень развития таких основополагающих физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Это может быть достигнуто лишь путем разносторонней многогранной подготовки, занятиями не только своим, но и другими видами легкой атлетики, а также другими видами спорта, в первую очередь гимнастикой, акробатикой, лыжами, плаванием, спортивными играми.

Список использованных источников

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого,- М.: ФИС, 1988.-208с.
2. Выдрин В.М. Формирование культуры личности в сфере физической культуры// Пробл. развития физич. культуры молодежи: Сб. науч. тр.// Под ред. А.В. Лотоненко, Б.К.Зыкова. Воронеж: ВГАУ, 1992. - 316 с.
3. Легкая атлетика и методика преподавания. Уч. для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В. Колодяя, Е.М. Лотковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
4. Бег, прыжки, метания [Текст] / В.В. Кузнецов. - М. : Физкультура и спорт, М.: 1964. - 78 с.
5. Гойхман, П.М. Легкая атлетика в школе / П.М. Гойхман, О.Н. Трофимов. – М., Физкультура и спорт, - 1972, - 200 с.5.
6. П. И. Готовцев Самоконтроль при занятиях физической культуры / П. И. Готовцев В. И. Дубровский. М.: ФиС, 1998. - 115 с.
7. Егер К. Юным спортсменам о тренировке / К. Егер, Г. Оельшлегель. – М.: Физкультура и спорт,
8. Легкая атлетика для юношей : сборник статей / Под ред. П. Лимаря. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 175 с.

РУДЬ І.С., ШУТЬКО В.В.

УДК 796.012

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧКІВ ЗАСОБАМИ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВПРАВ У СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Постановка проблеми. З багатьох джерел відомо, що на початковому етапі підготовки важливу роль грають ефективні методи розвитку основних фізичних якостей і формування рухових навичок. Процес же формування рухового навика тісно пов'язаний з розвитком у студента фізичних якостей. Формування рухових навиків слід виконувати враховуючи функціональні можливості займаючихся. Щорічні спостереження показують, що ціленаправлена швидкісно-силова підготовка в юнацькому віці створює сприятливі передумови для оволодіння раціональної спортивної техніки.

Мета досліджень. Визначити рівень розвитку у студентів, які щойно поступили в ВУЗ, швидкісно-силових якостей і обґрунтувати комплекс ефективних засобів та методів швидкісно-силової підготовки в процесі навчальних та факультативних занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У студентів чоловічої статі значною популярністю користується фізичні навантаження, які мають силову та швидкісно-силову спрямованість і забезпечують вдосконалення різних м'язових груп [3,4].

В той час, результати досліджень[5] свідчать, що більше 60% юнаків студентського віку мають незадовільний рівень розвитку силових здібностей. А сучасні досліді [1] стверджують, що недостатній розвиток м'язової системи, яку пов'язують з проямом швидкісно-силових здібностей, приводять до серйозних порушень та патології.

Використання спеціальних швидкісно-силових вправ, які впливають на важливі м'язові групи, поліпшують функціональну підготовленність. Застосування спеціальних швидкісно-

силових вправ стає більш цілеспрямованим, якщо орієнтуватися на відстаючу ланку в техніці бігу. Така можливість надається при співставленні результатів виконання рухового завдання і бігу з максимальною швидкістю. Застосовувати спеціальні швидкісно-силові вправи доцільно цілий рік [2].

Виклад основного матеріалу. На протязі навчального року нами був проведений експеримент в двох навчальних групах.

В 1-й групі заняття будувались по загальноприйнятій методиці – підбирались вправи для розвитку всіх фізичних за допомогою комплексу загальнорозвиваючих вправ, направлених на розвиток рухливості в суглобах, координації, гнучкості, розслаблення м'язів і т.д.

У 2-й групі заняття проводились за тією самою програмою, але з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей, які виконувались головним чином за допомогою швидкісно-силових вправ:

- стрибки на двох ногах з підтягування зігнутих ніг до грудей;
- стрибки на двох ногах через перешкоди;
- стрибки на двох ногах через гімнастичну лавку із просуванням вздовж лавки;
- вистрибування на двох ногах з присіду;
- стрибки зі скакалкою,
- та швидкісних вправ:
- біг з високого старту;
- біг з низького старту;
- біг з ходу;
- естафети;
- ігри на швидкість.

Також виконувались вправи з тягарем малої і середньої ваги в швидкісному темпі.

На початку і в кінці навчального року проводилися контрольні випробування, виявляючи рівень загальної фізичної підготовленості, а також ступінь розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей. Динаміка змін цих якостей, а також результати окремих видів легкої атлетики у студентів експериментальних груп дають можливість визначити ту спрямованість занять, яка забезпечує гармонійний розвиток і більш ефективна для оволодіння спортивною технікою.

Таблиця 1

Зміни швидкісних та швидкісно-силових показників

Контрольні випробування	Група	Початок навчального року	Кінець навчального року	Зрушення
Біг на 30м з ходу	1	5,35	5,24	0,11
	2	5,28	5,04	0,24
Стрибок в довжину з місця	1	170	179	9
	2	175	180	11

В таблиці 1 показані результати контрольних випробувань 2-х груп (по 15 студентів в кожній). Як засвідчують дані таблиці, найбільші зрушення в швидкісних (біг на 30м з ходу) та швидкісно-силових показників (стрибок в довжину з місця) спостерігаються у студентів 2-ї групи.

На нашій погляд, це підсумок акцентованого розвитку у студентів швидкісних та швидкісно-силових якостей.

Більш високий рівень швидкісно-силової підготовленості позначилася на результатах легкоатлетичних вправ: бігу на 60м і 100м, стрибка в довжину з розбігу та бігу на 500м (таблиця 2).

Таблиця 2

Зміни показників в окремих видах легкої атлетики

Контрольні випробування	Групи	Початок навчального року	Кінець навчального року	Зрушення
Біг на 60м зі старту	1	10,13	9,81	0,32
	2	10,15	9,62	0,53
Біг на 100м зі старту	1	18,04	17,58	0,46
	2	18,14	17,56	0,58
Стрибок в довжину з розбігу	1	295,2	320	25,2
	2	297,0	335	38
Біг 500м	1	1,57	1,47	0,10
	2	1,58	1,40	0,18

В кінці навчального року зрушення в результатах у представників 2-ї групи привищували як такі в 1-й групі, в якій розвитку всіх фізичних якостей приділялась однакова увага.

Разом з тим слід відмітити, що студенти 2-ї групи більш технічно виконували легкоатлетичні вправи, включені в програму з фізичного виховання, про що засвідчує викладацька оцінка, а також більш значні покращення в результатах бігу та стрибків.

На наш погляд, це пояснюється тим, що комплекси швидкісно-силових вправ, спеціально підібрані з врахуванням техніки окремих видів легкої атлетики, сприяв вихованню у студентів вміння проявляти фізичні якості в визначеній руховій структурі і на цій основі полегшили оволодіння спортивною технікою.

Висновки. Акцентований розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей, який засвоювався на заняттях експериментальної групи, виявив більш високий рівень підготовленості студентів, що визначилося на результатах нормативних легкоатлетичних вправ.

Спеціально підібраний комплекс швидкісно-силових вправ, при виконанні яких враховувались технічні вимоги рухової діяльності, сприяв формуванню рухового навичу в визначених легкоатлетичних дисциплінах.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье. – К.: Медкнига, 2007. – 132 с.
2. Виговська І. Теоретичні аспекти швидкісно-силової підготовки спринтерів / І.Виговська, О.Пришва // Актуальні проблеми юнацького спорту: Мат. IX Всеукраїнської нау.-метод. конф. – Херсон: ПАТ "Херсонська міська друкарня", 2011. – С. 107-109.
3. Волков В.Л. Развитие физических способностей студентов у системе физической подготовки; монографія. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.
4. Григорьев В.И., Требьяков Н.А. Физическое воспитание студентов / Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 167-183.
5. Мальцев А.А. Фізична підготовка військовослужбовців: мат.наук.-метод. конф. – К., 2003. - С. 137-138.

ТЕРЕЩЕНКО А.П.

УДК 796.42

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Актуальность. Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Легкая атлетика по популярности является одним из самых массовых видов спорта. Различными видами легкой атлетики занимается огромное количество любителей и профессионалов. В данном случае легкая атлетика рассматривается в качестве наиболее часто используемого бега в оздоровительных целях. Он формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает население к природе и ее благотворному воздействию на людей.

Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.

Начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетиче-

Стимуляція і особиста похвала тренера грає велику роль в опитаних легкоатлетів в порівнянні з таким фактором, як підтримка товариша по команді. Це пов'язано з тим, що на тренуваннях легкоатлетів дуже часто застосовується індивідуальний підхід.

Висновок

В побудові взаємовідносин між спортсменом і тренером велике значення має поведінка самого тренера, розуміння психології спортсменів. Аналіз результатів дослідження взаєморозуміння між тренером та спортсменами легкоатлетичного клубу «Іскра» довів, що наявність у спортсмена і тренера функціональної сумісності, психологічних та психофізіологічних даних, полегшують спільну спортивну діяльність. Тренера та спортсмени відносяться до однієї темпераментної групи екстравертів, тобто є сильними, енергійними та емоційно стійкими. Цей факт значно полегшує взаємовідносини та спонукає на продуктивну співпрацю.

Характерною особливістю в опитаних груп є підвищена комунікативність, низький рівень конфліктності та зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, яке корисне для досягнення спільної мети.

Не менш важливим є те, що спортсмени та тренери вважають пріоритетними одні і ті ж фактори, які допомагають спортсмену тренуватися більш ефективно.

Всі вище перераховані показники взаємовідносин між тренером та юним спортсменом, мають великий вплив на тренувальний процес, його ефективність, а як слідство на результат спортсмена у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010. – 352с.: ил. – (Серия «Мастер психологии»).
2. Психология спорта: Хрестоматия/сост. – ред. А.Е. Тарас / М.: АСТ; Харвест, 2005. – 352 с.
3. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Джамгарова Т.Т. и Пуни А.Ц. – М.: ФиС, 1979. – 142 с.
4. Коломиец Ю.А. Социальная психология спорта. – Минск, 2006. – 341 с.

ШУТЬКО В.В., КАРПОВ В.І.

УДК 796.012.1

**ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ
ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ-ФУТБОЛІСТІВ**

Постановка проблеми. Футбол (від англ. foot - нога, ball - м'яч) - командний вид спорту, в якому метою є забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (окрім рук) більша кількість разів, чим команда суперника. Нині найпопулярніший і наймасовіший вид спорту у світі.

Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвитку витривалості, спритності та швидкісних, швидкісно-силових, силових фізичних якостей. Використання легкоатлетичних вправ в навчально-тренувальному процесі буде сприяти підвищенню рівня спортивної кваліфікації спортсменів.

Після проведення перших тренувань зі студентською футбольною командою була виявлена недостатня наявність у більшості футболістів швидкісних якостей, які необхідні для отримання позитивного результату в грі. Тому, перед нами виникла проблема покращення цієї рухової здібності. Але, так як вік студентів перевищує сенситивний період розвитку швидкості, виникла потреба підійти до вирішення проблеми з іншого боку.

Мета дослідження. Визначити можливість збільшення довжини кроку і покращення швидкісних якостей у футболіста за рахунок спеціальних легкоатлетичних вправ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В науковій літературі зазначається, що футбол є важливим засобом виховання підростаючого покоління в організації корисного дозвілля й активного відпочинку, розвитку моральних і вольових якостей, реабілітації та корекції здоров'я, виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до самовдосконалення [7, с. 138].

Використання елементів футболу під час академічного заняття з фізичного виховання, зазначає автор роботи, підвищує інтерес студентів, що проявляється в спеціальній організації пізнавальної діяльності та шляхом надання їм більшої самостійності і творчої ініціативи, що вимагають застосування набутих знань та навичок і різних змінних умовах навчальної діяльності. Таке навчальне заняття дозволяє досягти високого ступеня фізичної підготовленості у юнаків та швидкість, витривалість, спритність і морально-вольові якості, серед яких: сміливість, дисциплінованість тощо [3, с. 37].

Однією з найбільш вагомих фізичних якостей для сучасного футболу, яка в значній мірі впливає на якість гри являється швидкість. Перед гравцями постійно стоїть вимога – уміння володіти м'ячем на високій швидкості з переміщеннями, багаторазово в ході гри виконувати «вибухові дії», відібрати в захисті м'яч у швидкісного нападаючого. Не володіючи швидкістю, тяжко розраховувати на гру в команді [1].

Свідчення даних наукової літератури говорить, що швидкість бігу залежить не тільки від генетичної схильності і педагогічного впливу, а і від біомеханічних показників довжини ніг і кроку. Тому людина з довгими ногами має більше шансів зробити великий крок і тим самим збільшити швидкість [5, 6].

Виклад основного матеріалу. В дослідженні взяли участь 21 чоловік, представники чоловічої статі, віком 18-20 років.

Для досягнення мети першим кроком нашої роботи було вивчення пропорційності будови тіла студентів, які займаються в групі спортивного вдосконалення з футболу у Криворізькому педагогічному інституті ДВНЗ «КНУ».

Використана формула пропорційності будови тіла, за яким спортсменів можна розділити на коротконогих та довгоногих [2]. Необхідне визначення довжини ніг нами проводилося по загальноприйнятій методиці з застосуванням формули індексу пропорційності (ІПР):

$$\text{ІПР} = \frac{\text{зріст стоячи (см)} - \text{зріст сидячи (см)}}{\text{зріст сидячи (см)}} \cdot 100\%$$

За методикою оцінки, після виміру зросту стоячи та сидячи, та обчислення за формулою ми отримали результати які наведені в таблиці №1.

Таблиця 1

Результати обчислення індексу
пропорційності будови тіла у футболістів

Результати (%)	Оцінка	Кількість спортсменів (%)
Менше 87	Коротка довжина ніг	4,8
Середня 87-92	Середня довжина ніг	42,8
Більше 92	Велика довжина ніг	52,4

Таким чином, виявлено, що майже всі футболісти мають довгі або відповідно пропорційні зросту ноги, що давало підставу сподіватись на доволі велику довжину бігового кроку. В подальшому нами було проведено вимірювання довжини кроку (відстань від п'яти однієї ноги до носка іншої) під час виконання нормативу з бігу на 60 метрів. Вимірювання відбувалося на другій половині бігової дистанції, коли збільшується швидкість і довжина кроку [2].

Після відповідних вимірів, нами був отриманий результат, який свідчить про недостатню величину бігового кроку (середній показник в групі 128,7 см) для необхідних швидкісних якостей футболістів.

Наступний етап досліджень полягав у роботі пов'язаної зі збільшенням довжини кроку, і покращенням швидкісних якостей. З цією метою нами були обрані, по рекомендаціям тренерів і педагогів практиків декілька вправ, які виконувались почергово на кожному тренуванні. Перевага надавалась стрибковим вправам у русі без обтяжень:

- стрибки з випаду з низькою інтенсивністю;
- зигзагоподібні стрибки на двох чи одній нозі – середня інтенсивність;
- стрибки на одній нозі з просуванням вперед – висока інтенсивність;
- просування вперед з почерговим вистрибуванням з лівої-правої ноги з «зависанням в повітрі» - середня інтенсивність.

Після застосування спеціальних вправ на тренуваннях студентської чоловічої футбольної команди на протязі одного семестру, нами було проведено повторне вимірювання довжини кроку і про бігання короткої дистанції (60 м) на кращий час.

Повторні результати засвідчили зростання довжини кроку, в середньому по групі на 27%, і покращення швидкісних якостей юнаків на 6% зі зменшенням середньої абсолютної величини до 7,85 см в бігові на 60 м.

Висновки

1. Після проведеного дослідження в групі студентів-футболістів виявлено, що майже всі дослідні мають довгі або пропорційні зросту ноги та, в той же час, недостатню довжину кроку для пробігання короткої дистанції з максимальною швидкістю.

2. Отже, важливим недоліком футболістів, які повільно бігають, можна вважати їх короткий крок, що не мав достатнього розвитку в дитячі роки.

3. Для збільшення довжини кроку, і як слідство відштовхування і покращення швидкісних якостей можна рекомендувати використання в тренувальному процесі футболістів легкоатлетичні стрибкові вправи без обтяжень з різною інтенсивністю.

Методичні рекомендації використання легкоатлетичних вправ з метою збільшення довжини кроку у футболіста

1. Стрибки з випаду (низька інтенсивність).
 2. Зигзагоподібні стрибки на двох чи одній нозі (середня інтенсивність).
 3. Стрибки на одній нозі з просуванням вперед (висока інтенсивність).
 4. Просування вперед з почерговим вистрибуванням з лівої-правої ноги з «зависанням в повітрі» (середня інтенсивність).
- Вправи виконуються в русі і без обтяжень.

Список використаних джерел

1. Герасименко А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных - футболистов. – Волгоград: ВГИФК, 2002. – 156с.

2. Гнатюк Т. Н. Особенности физического развития юношей-первокурсников /Т.Н. Гнатюк //Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2011. - №1. – С. 37-39.
3. Карпов В.І. Підвищення інтересу до занять фізичного виховання з використанням елементів футболу /Віктор Карпов //Матеріали міської наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів], (Кривий Ріг, 23 березня 2011р.) /М-во освіти і науки України, Криворізький економічний інститут ДВНЗ «КНЕУ ім. В.Гетьмана». – Кривий Ріг: КЕІ, 2011. – С. 35-38.
4. Лёгкая атлетика: учебн. для ин-в физ. культ. /Е.Е. Арокелян, В.П. Филин, А. В. Коробов, А. В. Левченко. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 245 с.
5. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений: учебн. пособ. для студ. фак. физ-го восп-я пед. ин-ов и для инс-в физ. культ. – М.: Просвещение, 1989. – 210 с.
6. Хисамов Э. Н. Очерки по биомеханике. – Уфа, 2007. – 147 с.
7. Федосеев С.Е. Футбол як засіб фізичного виховання та формування здорового способу життя школярів /С.Е. Федосеев //Матеріали наук.-практ. конф. [Актуальні питання формування здорового способу життя дітей, підлітків та молоді], (Кривий ріг, 10 квітня 2009р.) /М-во освіти і науки України, Криворізький державний педагогічний університет. – Кривий Ріг: КДПУ, 2009. – С. 135-138.