

призерами многих европейских и мировых игр в разных странах мира (Голландии, США, Италии, Китае). Регулярно участвуют в местных и всеукраинских соревнованиях наши баскетболисты и футболисты, теннисисты и легкоатлеты.

Можно с уверенностью сказать, что в результате занятий спортом мы добились существенных успехов в физической, психологической и социальной реабилитации спортсменов-инвалидов. Они сформировались в морфологическом плане, приобрели спортивные, подтянутые фигуры, в значительной степени развились их координационные способности. С психологической точки зрения наши подопечные осознавая прогрессивные изменения в своем физическом развитии, в значительном расширении своих двигательных возможностей, радуются собственным успехам в овладении физическими упражнениями, получают удовлетворение от общения с миром спорта и проявляют интерес и к другим разнообразным сторонам жизни. С точки зрения социальной адаптации полезным является то, что расширились их спортивные и социальные контакты.

Однако в работе федерации есть значительные трудности. К сожалению, этой проблемой помощи умственно отсталым лицам, которые в отличие от инвалидов других нозологий не могут сами отстаивать свои права на полноценную жизнь, у нас в области занимается весьма незначительный круг энтузиастов.

Предложения по улучшению в работе с лицами с умственной отсталостью:

- Разработать правила проведения соревнований по видам спорта для лиц с нарушением умственного и физического развития
- Разработать классификацию по видам спорта. Спортсмены-инвалиды с нарушением интеллекта должны иметь возможность наравне с другими нозологиями получать спортивные разряды и звания. Несправедливо приумолять спортивные достижения инвалидов с нарушением интеллекта.
- Формировать сборные команды Украины по видам спорта для людей с нарушением интеллекта на основе официальных соревнований согласно календарю спортивных мероприятий.
- Реализовать на практике внесенное нашей федерацией предложение в Укринваспорт о включении спортивной гимнастики в календарь соревнований.
- Рекомендовать Национальному комитету спорта инвалидов Украины (НКСИУ) ходатайствовать перед международным паралимпийским комитетом о включении спортивной гимнастики в соревнования паралимпиады.

Оздоровче значення занять стрибковими видами легкої атлетики у підлітковому віці.

Є. О.Редозубова, магістрант
*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Фізично розвинена і здорова особистість на нинішньому етапі розвитку суспільства виходить на перший план. Суспільний розвиток вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення для збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямків удосконалення системи фізичного виховання є

пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів та методів розвитку рухових якостей. Під час занять спортом здійснюється фізичний розвиток особистості, який є важливою складовою всебічного гармонійного розвитку.

Актуальність легкої атлетики полягає в тому, що цей вид спорту 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. Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в долатті перешкод і т. д. Крім навчального, 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.

В останні роки можемо прослідкувати тенденцію досягнення жінками визначального місця у міжнародному спорті, про що свідчить їхня активна участь в змаганнях найвищого рівня, їх престиж на міжнародній спортивній арені постійно зростає. Жіночі спортивні досягнення постійно збільшуються і в деяких видах спорту навіть перевищують рівень чоловічих.

Легкоатлетичний спорт у загальній системі фізичного виховання жінок займає значне місце. Заняття легкою атлетикою сприяють покращенню здоров'я і розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності й інших життєво важливих якостей і рухових навиків. Легкоатлетичні вправи різноманітні, доступні, що є головною причиною масового залучення жінок до систематичних занять [2, 450].

Загальні основи спортивного тренування єдині для всіх спортсменів, але необхідно пам'ятати про особливості жіночого організму і про фізичні можливості жінок, які займаються легкоатлетичним спортом. Відомо, що середні показники фізичного розвитку і функціональних можливостей жінок нижчі, ніж у чоловіків.

У спортивному тренуванні дівчат (при виборі фізичних вправ, встановленні дозування, плануванні навчально-тренувального процесу) важливо враховувати стан їхньої статевої сфери і циклічний характер фізіологічних процесів [2, 458].

Сучасний рівень спортивних досягнень висуває все більше вимог до різнобічної підготовки легкоатлеток. На перший план висувається всебічний фізичний розвиток дівчат, укріплення їхнього здоров'я, виховання правильної постави.

В підлітковому віці не потрібно захоплюватись спеціалізованим тренуванням в стрибках і тим більш форсувати тренування з метою швидкого досягнення високих результатів. Це, безсумнівно, виявиться шкідливим для здоров'я дівчат. Важливо не прискорювати тренувальний процес дівчат. Спроба як можна швидше досягти спортивних рекордів губить не тільки майбутні рекорди, але й здоров'я. В ряді випадків добре підготовленим спортсменкам дозволяється приймати підвищені навантаження декілька днів підряд при неповному відновленні сил. Але в подальші дні їхній організм повинен повністю відновитись для наступної серії навантажень [1, 198].

Для того, щоб дівчина-початківець досягла вершин у спорті, необхідно терпляче і наполегливо вдосконалювати її фізичний розвиток, технічну майстерність і зміцнювати здоров'я.

При плануванні тренувальних занять необхідно враховувати не тільки дні менструальної фази, але і попередні і наступні дні. Тренувальні навантаження повинні відповідати ритмічним коливанням фізіологічних процесів. Побудова мезоциклів при тренуванні дівчат з урахуванням менструального циклу дозволяє забезпечити більш

високу працездатність спортсменок, створити передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їхнього організму. Така побудова тренування повинна бути обов'язковою для базових мезоциклів, більшості контрольно-підготовчих мезоциклів, де вирішуються завдання створення тактико-технічних і функціональних передумов і комплексного становлення різноманітних сторін підготовленості спортсменок [2, 460].

Надзвичайно важливе значення в процесі тренувань і плануванні спортивних навантажень відіграє лікарський і педагогічний контроль, а також самоконтроль. Кожна спортсменка повинна регулярно проходити лікарський і гінекологічний контроль, який дозволяє не тільки своєчасно визначати появу яких-небудь патологічних явищ, але й говорити про планування і проведення тренувань. Якщо немає об'єктивних змін і скарг, якщо спортсменка здорова, відмінно себе почуває, якщо техніка і результати покращуються, це свідчить про те, що тренувальний процес здійснюється правильно [4, 801].

Отже в процесі роботи і плануванні тренувань з дівчатами-легкоатлетками 14-17 років необхідно враховувати вікові особливості розвитку організму спортсменок, фізіологічні процеси жіночого організму. Домінуючим має бути принцип різнобічності. Він має втілюватися на всіх етапах багаторічної підготовки.

Обов'язковою є орієнтація на загальну фізичну підготовку спортсменок з метою попередження застою в майбутньому. У тренуваннях повинні пропорційно поєднуватись спеціальна та загальна фізична підготовка [3, 19]. Але спеціальна підготовка має все-таки починатися не раніше, ніж у 16 – 17 років. Тренування на цьому етапі поступово набуває все більш спеціалізованого характеру. Все більше уваги приділяється і вдосконаленню техніки, в обраному виді необхідно досягти стабільної змагальної форми. Змагатись на цьому етапі необхідно в різноманітних умовах. На цьому етапі здійснюється і тактична підготовка.

Мета періоду 14-17 років – вдосконалення вже набутих якостей і підготовка до вищих досягнень наступного періоду. Саме в цей період визначається група видів, в яких спортсменка буде спеціалізуватися, а пізніше і окремих видів [1, 198].

Для сучасних методів тренування легкоатлеток характерне застосування навантажень змагальної інтенсивності, використання змагань як одного з найважливіших тренувальних засобів [3, 18]. У тренуванні дівчат широко використовують полегшені й ускладнені умови, застосовуються різноманітні пристрої й тренажери, які підвищують ефективність тренувального процесу, сучасні засоби реабілітації. Важливо, що обсяг тренувальних навантажень є лише засобом для досягнення певних показників фізичної і спеціальної підготовки. В арсенал тренувальних засобів стрибунки повинні включити ті вправи, які за структурою подібні до рухів основного виду, що виконуються з максимальною амплітудою.

Такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, спритність і рухливість, необхідно розвивати більш рівномірно, але з урахуванням вимог виду спорту, підготовлюючи необхідні групи м'язів і органи. На початку цього етапу загально розвиваючим вправам і вправам з іншого виду спорту відводиться 50 % часу, а потім цей час поступово зменшується до 30 % [4, 790].

Особливо важливо враховувати явище акселерації, пришвидшеного розвитку дітей і підлітків, тим більше, що не всі параметри фізичного розвитку і підготовленості пришвидшуються. Саме різниця в темпах розвитку створює небезпечну диспропорцію рівня зрілості внутрішніх органів, функціональної, м'язової і кісткової систем.

Сила основних м'язових груп легкоатлетів є одним із визначальних факторів досягнення високих результатів. Для стрибків вирішальне значення має швидкісна сила. В тренуванні легкоатлеток застосовуються різноманітні силові вправи. За їх допомогою вирішується завдання підвищення рівня фізичної підготовки, розвитку менш розвинених м'язових груп. Методика розвитку сили у жінок має деякі відмінності внаслідок особливостей їхнього організму. Загальний обсяг вправ з обтяженням у них менший, ніж у чоловіків. Значно нижча і вага обтяжень, які застосовуються в тренуваннях. Зниження обсягу вправ з обтяженнями компенсується більш швидким їх виконанням, а також збільшенням частки інших силових вправ: стрибків і метань. [3, 17].

Основним засобом розвитку швидкості в стрибках є вправи для підвищення швидкісної сили. Численні дослідження показують, що тренування в швидкісних вправах покращує і швидкість рухової реакції. Швидкісні вправи дають найбільший ефект за оптимального збудження нервової системи. Тому важливо, щоб перед їх виконанням не було якого-небудь виснажливого навантаження. Загальний обсяг швидкісних вправ не повинен бути дуже великим [1, 86].

Усі легкоатлетичні вправи виконуються з великою амплітудою. Тому недостатній рівень розвитку гнучкості часто обмежує можливості засвоєння техніки. Недостатня гнучкість і еластичність м'язів можуть також призвести до травм у процесі тренувань.

Вправи для розвитку гнучкості дають найбільший ефект, якщо в них досягається максимальна амплітуда рухів, але при цьому у спортсмена не повинно бути больових відчуттів. У тренуваннях використовуються як динамічні вправи - різноманітні махи, пружинисті нахили, так і статичні, при виконанні яких фіксується протягом 20 - 30 секунд необхідне положення.

Великий обсяг силових вправ може спричинити обмеження гнучкості. Цього можна уникнути, змінюючи вправи на гнучкість вправами для розвитку сили цих м'язових груп. Виконання вправ на гнучкість у ранковій зарядці після попереднього розігріву м'язів можливість пришвидшити розвиток цієї якості. Після досягнення необхідної амплітуди рухів обсяг вправ на гнучкість можна зменшувати і їх достатньо виконувати лише під час розминки.

Література:

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Жилкин А.И. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
3. Кайтмазова Е.Н. Лёгкая атлетика за рубежом: На старте женщины / Кайтмазова Е.Н., Теннов В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 263 с.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Озолин Н. Г. - М.: АСТ, 2002. - 863 с.