можна без шкоди для організму юних стрибунів збільшувати інтенсивність дії, включаючи стрес-стрибкові вправи у вигляді мікрозмагань і використовуючи тестування, не тільки як інструмент перевірки рівня розвитку швидкісно-силових здібностей, але й як засіб збільшення потужності дії на опорно-руховий апарат.

Література:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- Изд. 2-е, перераб. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - С.128-153; 193-205.

2. Германов Г.Н., Никитушкин В.Г. Методические основы планирования нагрузки в многолетней подготовке юных прыгунов.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- СП 1-112.

3. Зайко, Д.С. Специальная физическая подготовка прыгунов в высоту с учётом индивидуальных особенностей // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – Вып. 12 (34). – С. 51-54.

4. Стрижак А.П. Научно-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: Авто- реф.дис... докт.пед.наук.-М., 1992.- 48с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004.- 808с.

6. Ханікянц О.В. Взаємозв'язок та взаємозалежність результатів стрибка у висоту з показниками фізичної та технічної підготовленості стрибунів // Молода спортивна наука України: Зб.наук. пр. з галузі фіз.культури та спорту. – 2004. – Вип. 8: У 4х т. – Т.1. – с.396-401.

Загальна характеристика гнучкості як рухової здібності людини

С. Кодацька, *викл.*

Кіровоградський державний педагогічний університет

ім. В. Винниченка

Рухова активність – не лише особливість високоорганізованої живої матерії, але й у більш загальній формі руху матерії – необхідна умова самого життя. Хід еволюційного розвитку людини визначив нормальне функціонування всіх його органів і систем в умовах активної рухової діяльності. Якщо дитина обмежена в цій природній потребі, її природні задатки поступово втрачають своє значення. Обмеження рухової активності приводить до функціональних і морфологічних змін в організмі і зниження тривалості життя. Від активності скелетних м'язів залежить резервування енергетичних ресурсів, економне їх використання в умовах спокою і як наслідок цього – збільшення тривалості життя.

Практичний досвід, експериментальні досліди вчених дають надійні підстави вважати, що активна рухова діяльність утримує вікові інволюційні зміни, сприяє продовженню періоду активного творчого життя. Від здоров'я кожної людини залежить багатство і благополуччя нашого суспільства, прискорення науково-

технічного прогресу і соціально-економічного розвитку країни. Тому здоров'я молодого покоління – найважливіша соціальна категорія. В ряді факторів збереження та укріплення здоров'я провідна роль належить фізичній культурі, різноманітним засобам підвищення рухової активності [1].

Високий рівень фізичної та розумової працездатності людини, що займається фізичними вправами, зберігається набагато довше, ніж у тих, хто не займається. Зниження активної рухової діяльності (гіпокінезія) згубно впливає на рівень здоров'я. В першу чергу вона сприяє розвитку серцево-судинних захворювань, що приводять до порушення обміну речовин. Фізичні вправи попереджують атеросклеротичні зміни в судинах, зменшують ризик захворювань серця. Спроможність протидіяти змінам внутрішнього середовища організму, якими супроводжується виконання фізичних вправ, є специфічною властивістю тренованого організму. Разом з тим фізичні вправи підвищують і неспецифічну, природну, захисну стійкість організму. Спостереження за дітьми, які систематично займаються фізичною культурою та спортом, показують, що у них знижується частота простудних захворювань. У випадку захворювання такі діти переносять захворювання значно легше, ніж ті, що не займаються.

Діти шкільного віку самими умовами шкільного життя обмеженні в реалізації природної потребі рухатись стільки, скільки необхідно для нормального гармонійного фізичного розвитку і здоров'я. Щоденну рухову активність необхідно розглядати як природну основу накопичення резерву здоров'я.

Найефективнішим засобом оздоровлення молодого покоління на сучасному етапі розвитку суспільства є спорт. Цей вид діяльності природний, продиктований внутрішніми потребами організму в умовах напруженої та систематичної м'язової роботи [2].

Якісні особливості рухової діяльності людини характеризуються її швидкістю, силою, тривалістю, сукупністю окремих частин руху в цілісному руховому акті. В поняття фізичної здібності входять як виявлення власне рухових функцій, так і психофізіологічні особливості, що визначають специфічність цих проявів. Кількісною мірою сили є величина м'язового напруження, швидкості – швидкість м'язового скорочення, його скритий період, а також швидкість пересування на певному проміжку дистанції, витривалості – тривалість виконання м'язової роботи. Стан периферичного апарату руху, функцій внутрішніх органів, біохімічні процеси мають специфічні особливості при виявленні кожної фізичної здібності. Термін "фізична якість" віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки.

Отже, фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність [3].

Структурні основи розвитку фізичних якостей пов'язані із прогресивними морфологічними і біохімічними змінами в опорно-руховому апараті, у внутрішніх органах. Тому рівень розвитку фізичних здібностей перебуває в прямій залежності від узгодженості соматичних та вегетативних функцій.

Під **гнучкістю** розуміють здатність людини виконувати рухи з максимальною для її рухових можливостей амплітудою. Недостатній рівень розвитку гнучкості обмежує амплітуду рухів, що не дає змогу сформувати ефективну техніку вправ у гімнастиці та в інших видах спорту, обмежує прояв сили, швидкості, координаційних можливостей, призводить до зниження економності роботи і часто стає причиною пошкодження м'язів та зв'язок. Низький рівень рухливості в суглобах не дозволяє ефективно працювати над розвитком силових якостей, тому результативність силової

підготовки значно зростає при збільшенні амплітуди рухів. Виконання силових вправ з великою амплітудою рухів дозволяє проявити більший рівень сили за рахунок використання еластинових можливостей м'язів на початку руху, а також стимулює навантаження у великому діапазоні руху.

Біомеханічна структура руху в гімнастичних вправах висуває високі вимоги до рухливості в суглобах. Особливу увагу приділяють до збільшення рухливості в колінному, кульшовому, гомілковому, плечовому суглобах та рухливості хребтового стовпа [4]. Під гнучкістю звичайно розуміють сумарний показник зміни пози за рахунок рухливості в ряді суміжних суглобів. Розрізняють анатомічну, активну, пасивну та резервну гнучкість.

Під *анатомічною гнучкістю* розуміють теоретично можливу рухливість в суглобах без врахування гальмівного впливу сухожиль, зв'язок та м'язів, що оточують суглоб. Виконуючи звичайні рухи, людина використовує незначну частину гранично можливої рухомості. Змагальна діяльність висуває високі вимоги до рухомості в суглобах. При виконанні окремих елементів техніки рухомість у суглобах може досягти 85–90% і більше від анатомічної.

Пасивна гнучкість -- здатність людиною виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою під дією зовнішніх сил, при цьому практично весь м'язовий апарат суглоба буває максимально розслаблений. Прикладом пасивної рухливості в суглобі є виконання шпагату, що виконується під дією власної маси тіла , згинання з нахилом вперед за допомогою партнера, вправа "міст", в якій дуже сильне прогнуте положення тіла фіксується завдяки зчепленню ніг та рук з опорою, та вправа "складка " у висі зігнувшись, що збільшується під дією інерційних сил, які виникають при швидкому обертанні.

Активна гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Прикладом цього виду може бути рухливість в тазостегновому суглобі при виконанні високої рівноваги на одній нозі, сильне прогинання тіла в польоті (стрибок "кільцем" та ін.). Для однієї ж вправи показники пасивної рухливості в суглобі завжди вищі, ніж показники активної рухливості. Це пов'язано з тим, що іррадіація збудження від активно працюючих м'язів перешкоджає достатньо повному розслабленню м'язів-антагоністів.

Резервна гнучкість є різницею між пасивною і активною гнучкістю. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної. Чим вищий показник резервної гнучкості, тим більше можливості для розвитку активної гнучкості.

При плануванні розвитку гнучкості необхідно знати, що зв'язок між активною і пасивною гнучкістю, а також між рухливістю в різних суглобах незначний. Можна мати високий рівень активної гнучкості при недостатньому розвитку пасивної гнучкості і навпаки; пасивна гнучкість є базовою основою для розвитку активної гнучкості, а остання потребує цілеспрямованого тренування.

Великий обсяг роботи над розвитком гнучкості звичайно припадає на перший етап підготовчого періоду, коли постає завдання значно збільшити рухливість в усіх суглобах. На ІІ та ІІІ етапах обсяг роботи значно скорочується, діяльність спрямована на підтримку досягнутого рівня гнучкості, вдосконалюючи рухливість в тих суглобах, які більше визначають амплітуду та ефективність основних рухів в обраному виді спорту.

Література:

1. Богомолов А, Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. –79 с.

2. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків: Навч. посібник. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.

3. Коренберг В. Надёжное исполнение в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 192 с.

4. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М.:Физкультура и спорт, 1970. – 62 с.

Актуальні проблеми фізичного виховання початкової школи

В. Коломієць

Спеціалізована загальноосвітня школа №32 м. Кіровограда

«Щоб зробити дитину розумною і розсудливою, зробити її і міцною, і здоровою - хай вона працює, діє, бігає, кричить; хай вона перебуває постійно в русі».

Ж.Ж. Руссо

Фізичне виховання – могутній засіб активного впливу на розвиток організму і вдосконалення його функцій. Вчитель фізичної культури повинен постійно здійснювати контроль за станом виконання фізичних вправ учнями на уроці, їх дозуванням, правильністю виконання та рівнем фізичного навантаження.

Фізкультурно-оздоровча робота - важлива частина педагогічного процесу. Особливого значення вона набуває у зв'язку зі зростанням навантаження на молодших школярів, збільшенням кількості хворих дітей, несприятливими екологічними умовами, гіподинамією.

Фізичне виховання спрямовується на формування навичок здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури, гігієни, спорту, на удосконалення і розвиток рухових якостей, формування правильної постави, виховання морально-вольових якостей.

Чому ж в останній час фізкультура вважається не тільки не актуальною, а й небезпечною?

В нашій школі навчається 301 дитина. Основну групу мають тільки 78 школярів. Отже, 223 учні не мають можливості повноцінно займатися фізкультурою за станом здоров'я, бо мають підготовчу (78 дітей), спеціальну (140 дітей) групи або звільнення (5 дітей).

Кожного року наша школа набирає по 3 перші класи. Статистика свідчить про те, що 1-3 дитини з потоку – це діти-інваліди, які мають різні вади здоров'я, відхилення в фізичному розвитку, хронічні захворювання. Ці малюки потребують особливого фізичного вдосконалення, реабілітації. Близько 10 учнів не мають сили, щоб протриматися у висі й 3 секунди; 5-6 дітей бояться висоти; тільки 10 школярів можуть пострибати на скакалці 10 і більше разів. Набивати тенісну кульку ракеткою 10-20