

конференції “Здоров’я і освіта: проблеми та перспективи”. – Донецьк, ДонНУ. – 2008. – № 1. – С. 15 – 18.

3. Виленский М.Я. Физическая культура в самовоспитании личности будущего учителя: Учебное пособие / М.Я. Виленский, В.А. Беляева / Под общей редакцией В.А. Сластенина – М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1985. – 60с.

4. Кузьменко В.Ю. Виховання в учнів 8-9 класів здорового способу життя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України, м.Київ, 2003. – 20 с.

5. Формування здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко, О.Вакуленко, Л. Жаліло, Н.Комарова та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 232 с.

6. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

Анотація

Ціннісний аспект показників здорового способу життя студентської молоді

У тезах розглядаються питання здорового способу життя студентської молоді з позицій ціннісного сприйняття його основних складових та їх індикаторів

Развитие скоростных способностей спринтеров

О. В. Сокол, В. Л. Богущ, * С. В. Гетманцев, А. С. Яцунский, О. И. Резниченко

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова

**Николаевский национальный университет имени В. А. Сухомлинского*

Развитие физического качества быстроты зависит от лабильности нервно-мышечного аппарата, эластичности мышц, подвижности в суставах, согласованной деятельности мышц-антагонистов при максимально частом чередовании процессов возбуждения и торможения, степени владения техническими приемами, умелом чередовании во время тренировочных занятий режимов нагрузки и отдыха.

Быстрота является комплексным двигательным качеством человека. При отборе и тренировке спринтеров нужно учитывать ряд факторов, которые в дальнейшем могут оказывать влияние на результаты спортсмена.

Основной задачей является найти моторно-одаренных детей, оценить степень их двигательной активности, определить пригодность к спринтерскому бегу. Первичный отбор юных спринтеров лучше проводить в возрасте 9-12 лет после обязательного обучения упражнениям-тестам.

Тренировка в младшем школьном возрасте – важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических качеств. При более позднем начале спортивной подготовки такие благоприятные возможности утрачиваются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего для спринтера физического качества – быстроты.

Одним из основных показателей скорости является темп движений. Однако

число шагов в единицу времени не увеличивается уже начиная с 12-13-летнего возраста, а наивысшие его показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9-12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение темпа движения и скорости. Применяются специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. С 13-14 лет может проводиться перспективный отбор наиболее одаренных детей для дальнейшего совершенствования физических качеств.

Особое внимание следует уделять скорости движений, которую можно определить по частоте шагов во время бега на скорость по скоростно-силовым показателям (сила разгибателей стопы и сгибателей бедра); прыжковые тесты (прыжок в длину с места, тройной прыжок с места). Время опоры при беге с максимальной скоростью также может служить одним из важных критериев отбора. Продолжительность опорного периода в беге на короткие дистанции – важный показатель в прогнозировании спортивного результата.

Медико-биологические исследования позволяют выявить состояние здоровья, морфофункциональные особенности, состояние функциональных и сенсорных систем организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности юных спринтеров, способность переносить максимальный кислородный долг. Психологические исследования позволяют определить тип нервной деятельности, особенности психики, темперамента, развитие волевых качеств.

При отборе спринтеров необходимо учитывать умение концентрировать силу воли в определённый момент с кратковременным напряжением, упорство и активность в спортивной борьбе, решительность, самостоятельность, целеустремлённость, трудолюбие, способность мобилизовываться во время соревнований.

Социологические методы исследований позволяют определить мотив, спортивный интерес и объем: занятий, раскрыть связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и стремления к высоким спортивным достижениям. Потенциальные возможности будущего спринтера в меньшей степени зависят от исходного уровня физических качеств, а в большей степени – от прироста этих качеств. Однако, если исходный уровень физических качеств низкий, то даже высокие темпы их развития не позволяют повысить спортивный результат до необходимого уровня.

В день проведения тренировочных занятий с задачей развития скорости бега организм спортсмена должен быть в состоянии восстановления или увеличенной мышечной работоспособности. Состояние повышенной мышечной работоспособности достигается при правильном составлении программ тренировочных занятий предыдущего дня и длительности восстановительного периода после него. В случаях, когда спортсмена беспокоит травма, болят мышцы или есть неуверенность в выздоровлении после перенесенной травмы, самоохранительный рефлекс блокирует физиологические механизмы совершенствования новых условнорефлекторных связей, которые способствуют развитию скоростных способностей. Установка тренера на развитие скорости бега должна совпадать с возможностями и желаниями спортсменов в тренировочном занятии выполнять такую программу. Необходимо учитывать и состояние беговой дорожки, погодные условия (температура воздуха, сила и направление ветра).

К основным упражнениям в подготовке спринтера относится беговая подготовка – повторные пробегания отрезков со старта, с ходу, эстафетный бег на укороченных отрезках, бег под гору, бег с буксирующим устройством, специальные беговые

упражнения спринтера.

К вспомогательным относятся упражнения силовой подготовки – методы повторных и динамических усилий, способствующие развитию «быстрой» и «взрывной» силы; упражнения прыжково-метательной подготовки, способствующие развитию скоростно-силовых возможностей спортсмена.

Одним из важнейших требований к скоростным упражнениям является техническое мастерство их выполнения. Упражнения необходимо подбирать соответственно тому виду проявления скорости движения, который необходимо развивать.

Функциональное совершенствование двигательного аппарата связано с режимом его работы в условиях скоростного бега. Совершенствование ведущих групп мышц происходит неравномерно и несогласованно по времени. Интенсивную работу в спринтерском беге выполняют подошвенные сгибатели стопы, в которых изменяется уровень скоростно-силовой подготовленности. Последующее увеличение объема скоростного бега и связанное с этим увеличение мощности разгибательного усилия при отталкивании стимулирует интенсивное функциональное совершенствование разгибателей коленного и особенно тазобедренного суставов. Работа этих групп мышц направлена против силы тяжести и веса тела спортсмена, что требует от них значительных напряжений и стимулирует процесс их функционального совершенствования. В других условиях работы находятся сгибатели бедра. Эти мышцы встречают противодействие только со стороны силы тяжести и сопротивления вращению массы одной ноги и, следовательно, имеют меньшие предпосылки для своего функционального совершенствования. Они значительно уступают разгибателям как и в силе, так и в уровне развития способности к быстрой проявлению двигательного усилия. Поэтому среди ведущих групп мышц сгибатели бедра оказываются наименее подготовленными к скоростному бегу.

Воздействия на организм физических упражнений и тренировочных занятий должны чередоваться с определёнными интервалами отдыха. Эффект последующего воздействия упражнений определяется динамикой восстановительных процессов. От периода восстановления, в который выполняется последующее упражнение в занятии или повторяется занятие, зависят степень нагрузки и уровень работоспособности, а также весь ход тренировочного процесса.

В зависимости от стадии восстановления работоспособности должно выполняться каждое последующее упражнение или тренировочное занятие.

Для развития скоростной, силовой, специальной и общей выносливости, применяются различные упражнения, при этом каждое последующее тренировочное занятие выполняется в стадии восстановления мышечной работоспособности. Функциональные возможности организма и специальная работоспособность постепенно повышаются или удерживаются на высоком уровне. Сердечно-сосудистая система реагирует на изменения внешней и внутренней среды, и ее функциональная способность очень часто определяет предел работоспособности, а так же уровень спортивных результатов.

Определяются три фазы возвращения частоты сердечных сокращений к норме после выполнения интенсивных или продолжительных нагрузок: 1-я – быстрого снижения, 2-я- медленного снижения и 3-я- временной стабилизации. Фаза быстрого снижения ЧСС совпадает с тем периодом восстановления работоспособности, которая ещё не вернулась к исходному уровню. Фаза медленного снижения ЧСС совпадает с периодом восстановления , когда работоспособность вернулась к исходному уровню и

превысила его. Фаза временной стабилизации совпадает с периодом возвращения работоспособности после подъема к исходной.

В процессе подготовки спортсменов-спринтеров решаются задачи качественного отбора, создание базы разносторонней подготовленности, развития основных физических качеств, совершенствования техники и на этой основе развитие скорости как основной составляющей спринта.

Теоретико-методичні аспекти виховання основ здорового способу життя підлітків в загальноосвітньому навчальному закладі

О. Стасенко,

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Нині стало загальнодержавною проблемою погіршення здоров'я як дорослого населення, так і молодого покоління. Це явище зумовлено цілою низкою причин: зниження матеріального добробуту значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, недосконалістю інфраструктури охорони здоров'я, збільшенням навчального навантаження учнівської молоді, відсутністю сформованої системи культури здоров'я в суспільстві. Ситуація ускладнюється ще й тим, що багато учнів не усвідомлюють значущість здоров'я як необхідної умови життя й переважно нехтують елементарними нормами піклування про нього, що веде до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів [3].

Проведений нами аналіз програм з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів свідчить про те, що вони недостатньо спрямовані на розв'язання завдань загартування та фізичного розвитку, формування звичок здорового способу життя відповідно до кожної вікової групи учнів. У той же час низький рівень рухової активності, невідповідність рівня підготовки школярів контрольним нормативам з фізичного виховання, відсутність інтересу до уроків фізичної культури, значні недоліки у створенні педагогічних умов, котрі не повною мірою враховують специфіку дітей підліткового віку, гальмують процес формування здорового способу життя.

Аналіз літературних джерел свідчить, що для оптимізації процесу виховання основ здорового способу життя підростаючого покоління фізичне виховання повинно займати в навчальних закладах освіти одне з провідних місць (О. Вишневський, В. Велитченко, В. Добрянський, Є. Дорошенко та ін.).

Зазначимо, що теоретичні питання здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Апанасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай, В. Новосельського, В. Оржеховської, В. Платонова та ін.; психологічні особливості особистості, її фізичний розвиток та формування в процесі фізичного виховання розкрито в працях М. Линця, Г. Малахова, В. Моляко та ін.; питанням особистості як системи відносин індивіда з навколишнім соціальним середовищем присвячено роботи Р. Баєвського, В. Сорокіна та ін.; фізична культура як вид соціальної діяльності, спрямовано на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей, розглядається в роботах П. Коробейникові, Б. Шияна та ін.; фізичну культуру як засіб підготовки до праці і захисту Вітчизни висвітлено у працях В. Качашкіна та ін.; змістовий бік проблеми виховання навичок здорового