

Література:

1. Аветисов Э.С. Близорукость / Э.С.Аветисов. – М.: Медицина, 1986.
2. Адамович Э.А. Оценка физического развития студентов гуманитарных и технических вузов / Э.А. Адамович, В.И. Листочкин // Теория и практика физической культуры. – 1976. – №5. – С. 56-58.
3. Бейс У.Г. Профилактика и лечение нарушений зрения/ У.Г. Бейс. – Киев, 1991.
4. Виленский М.Я. Физкультура для работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.М Ильинич. – М., 1985.
5. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение / Г.Г. Демирчоглян. – М., 1990.
6. Курпан Ю.И. Особенности методики физического воспитания студентов, страдающих близорукостью /Ю.И. Курпан //Матер. научно-методической конференции по физическому воспитанию студентов вузов. – М., 1975. – С.50-55.
7. Курпан Ю.И. Особенности физического воспитания студентов с ослабленным зрением / Ю.И. Курпан // Теория и практика физической культуры. – 1976. –№10. – С.57-59.
8. Курпан Ю.И. Физическое воспитание студентов при аномалиях рефракции органов зрения/ Ю.И. Курпан //Тезисы докладов научно-методической конференции по проблемам физического воспитания студентов вузов. – М., 1979. – С.8-10.

Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров 10-16 лет

Н.С. Ситникова,

Классический приватный университет

Современный темп спортивной жизни, недостаточный социально-экономический уровень обеспечения, сложная психологическая обстановка способствуют ухудшению физического состояния спортсменов, снижению их функциональных возможностей, неполноценной адаптации к внешним факторам и, как следствие, развитию неблагоприятных изменений в организме и появлению различного рода заболеваний. Не случайно в работах ведущих специалистов в области физического воспитания и спорта отмечается, что одним из наиболее эффективных средств оптимизации системы многолетней подготовки спортсменов является разработка и внедрение в тренировочный процесс различных восстановительных мероприятий [1; 2; 7].

Очевидно, что эффективность подготовки спортсмена во многом зависит от правильного отношения тренера к восстановительным мероприятиям. Каждый тренер, занимаясь с юными спортсменами, должен осознать, что использование восстановительных средств при работе с начинающими спортсменами достаточная мера ускорения восстановительных процессов в их организме [3; 4; 5].

В рамках этой проблемы важными представляются вопросы, направленные на изучение эффективности восстановительных мероприятий на различных этапах многолетней подготовки, обоснование целесообразности применения отдельных компонентов восстановительных мероприятий, а также их соответствия возрастнополовым особенностям спортсменов, их спортивной специализации и квалификации.

Для работы с легкоатлетами в ДЮСШ и СДЮШОР используется «Программа по легкой атлетике», которая является основным документом планирования и

организации тренировочных и воспитательных занятий в учебно-тренировочных группах [6].

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки и по годам обучения, средства и формы подготовки. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные и восстановительные мероприятия и календарный план спортивных мероприятий. Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла.

Анализ примерного учебного плана спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции, занимающихся на этапах начальной подготовки, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки, позволил установить, что в подготовительный период учебно-тренировочного процесса восстановительным мероприятиям отводится недостаточное количество времени и в основном как средства восстановления используются только подвижные игры и сауна.

В результате анализа выявилось, что первые два года обучения (возраст детей 10-12 лет) на эти цели часы не предусмотрены вообще, а на третьем (13-14 лет) и четвертом (15-16 лет) годах обучения составляют лишь 2,78% и 5,00% от общего объема запланированных часов. С учетом приведенных ранее литературных данных относительно современного состояния вопроса по вопросу многолетней спортивной подготовки такое планирование восстановительных мероприятий вряд ли можно считать целесообразным, способствующим повышению эффективности учебно-тренировочной деятельности.

Тем более, что, по мнению ряда специалистов [1-5; 7], на долю восстановительных мероприятий в структуре годичного макроцикла должно отводиться не менее 10% от общего объема учебно-тренировочных занятий.

С учетом мнения ведущих специалистов в области физической культуры и спорта о возможности широкого применения различных средств восстановления в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов различного возраста, пола, специализации и квалификации, свидетельствовавших о недостаточной эффективности учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов, занимавшихся в подготовительном периоде по традиционной программе ДЮСШ и СДЮШОР, нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс восстановительные мероприятия для бегунов - спринтеров 10-16 лет с учетом их возраста.

Во всех возрастных группах легкоатлетов средства восстановления применялись 1 раз в неделю в течение 1,5 часов. Для спортсменов 10-12 лет это составило 4,33%, 13-14 лет – 6,63%, а юношей-легкоатлетов 15-16 лет – 8,46% от общего объема часов, предусмотренных примерным планом учебно-тренировочных занятий.

Общий годовой объем нагрузки в группах начальной подготовки, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки оставался без изменения, а на дополнительные восстановительные мероприятия брались часы с ОФП и СФП. Для групп на этапе начальной подготовки и предварительной базовой подготовки сократились также часы на соревновательную практику. Необходимо отметить, что в последние годы, в связи со сложной социально-экономической обстановкой в Украине, сократилось количество соревнования для детей и на сегодня доказана нецелесообразность соревновательной практики для легкоатлетов 10-12 и 13-14 лет (Ф.П. Сулов, 2004).

Для повышения эффективности тренировочных занятий нами были разработаны различные восстановительные мероприятия для легкоатлетов 10-16 лет, предназначенные для применения их в учебно-тренировочном процессе.

В основу восстановительных мероприятий нами были положены следующие принципы и положения:

- соответствие средств восстановления возрастным особенностям легкоатлетов 10-16 лет;
- общеоздоровительный эффект восстановительных мероприятий, используемых в комплексной программе восстановления;
- систематичность использования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе и доступность применения;
- физиологическая направленность используемых средств восстановления, заключающаяся в доминирующем их воздействии на физиологические системы организма, в наибольшей степени обеспечивающие его оптимальное приспособление к систематическим физическим нагрузкам;
- высокий уровень мотивации к реализации восстановительных мероприятий и высокий эмоциональный фон при выполнении отдельных компонентов.

Основными структурными элементами этих мероприятий стали: водно-игровые занятия (гидрокинезотерапия), гидромассаж (дождевой и игольчатый), самомассаж (разминание, потряхивание, растирание, движение в суставах), тепловые процедуры (сауна с элементами ароматерапии хвои и эвкалипта), а также применение биологически активной добавки в виде L-карнитина (заменимая аминокислота, благодаря которой происходит переработка жиров в энергию необходимую организму спортсменов).

Водно-игровые занятия (гидрокинезотерапия) является одним из наиболее эффективных педагогических средств восстановления. Использование таких занятий для восстановления легкоатлетов 10-16 лет в учебно-тренировочном процессе обусловлено следующими факторами: выполнение упражнений в воде способствует снятию мышечного и нервного напряжения, укреплению нервной системы, разгрузке позвоночника, улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Схема применения водно-игровых занятий представлена на рис. 1.

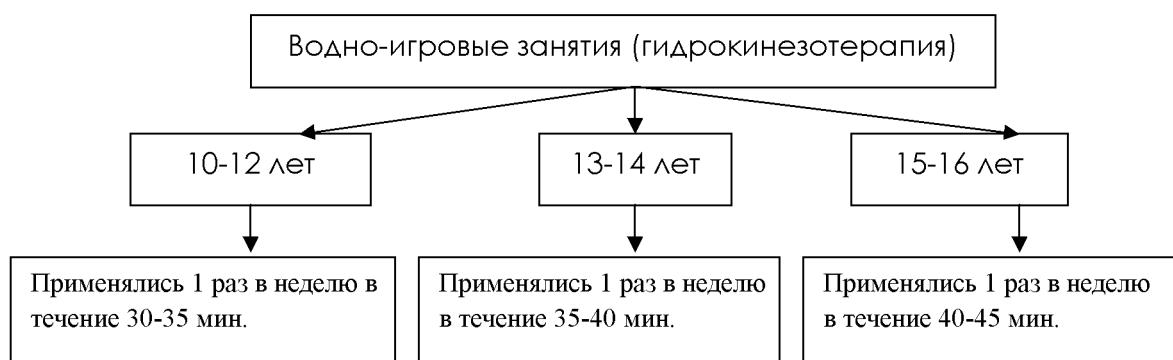


Рисунок 1 - Схема применения водно-игровых занятий

Гидромассаж - следующая по интенсивности процедура для легкоатлетов 10-16 лет. Схема применения гидромассажа представлена на рис. 2.

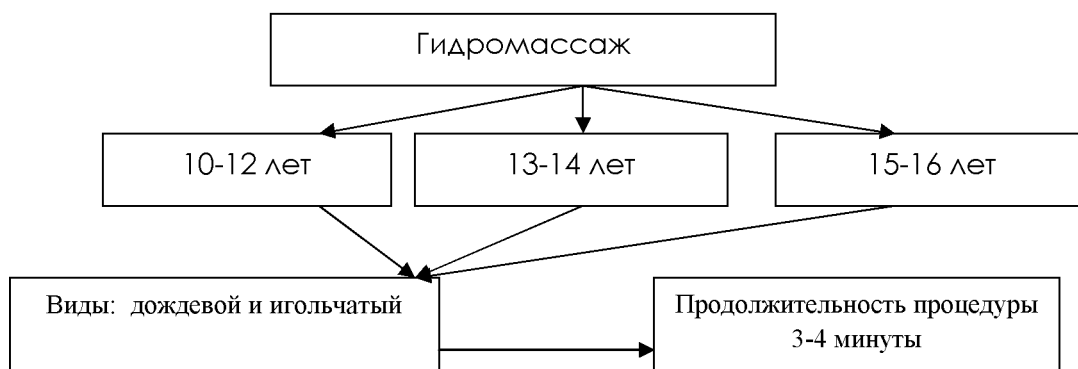


Рисунок 2 - Схема применения гидромассажа

Для восстановления юных легкоатлетов нами был включен также самомассаж. В качестве самомассажа были предложены следующие приемы: разминание, потряхивание, растирание, движение в суставах. самомассаж проводится после тренировки или незадолго до сна, продолжительность 15-20 минут.

Для легкоатлетов 13-16 лет в комплекс восстановительных мероприятий была применена тепловая процедура (сауна). Схема использования сауны представлена на рис.3.

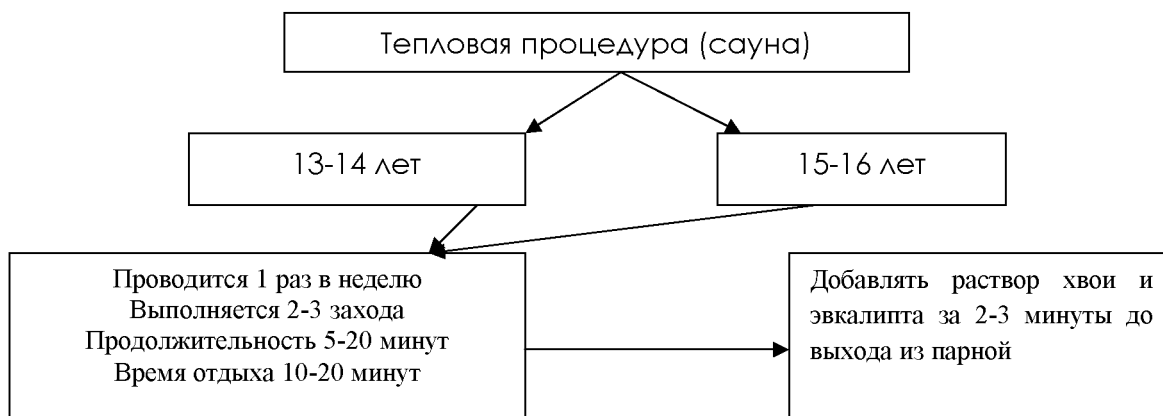


Рисунок 3 - Схема применения тепловой процедуры

L-карнитин выдавался спортивным врачом клуба. Схема применения предоставлена на рис. 4.

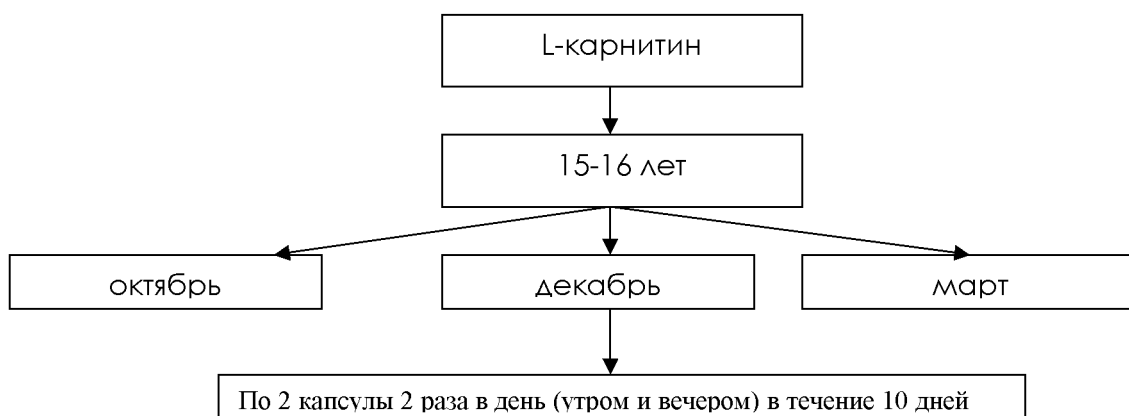


Рисунок 4 - Схема применения L-карнитина

Разработанные нами восстановительные мероприятия были направлены на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров 10-16 лет, для повышения общей работоспособности, физической подготовленности, ускорению восстановления, улучшению обменных процессов и укреплению иммунной системы организма.

Литература:

1. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.
2. Эффективность применения биологически активных добавок растительного происхождения в коррекции энергетического потенциала организма / Ю.А. Буков, Н. С. Сафронова // Таврический медико-биологический вестник. – 2004. – Т. 7. – № 2. – С. 186–189.
3. Волков В.М. Избирательное применение средств восстановления / В.Н. Волков // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 94–104.
4. Медицинские средства восстановления в спорте / Н.И.Волков., Ж.Жилло. – Смоленск: Смядынь, 1999. – С.55–93.
5. Психолого-педагогические средства восстановления / Ж. Жило, А.Д. Ганюшкин, В.В. Ермаков // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 41–54.
6. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м). Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 1989. – 163 с.
7. Максименко Г.Н. Начальная подготовка юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, И.М. Курлисюк, И.Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2003. – 266 с.

Гімнастика в системі освіти України

М.М. Скорик

Кіровоградський базовий медичний коледж ім. Є.Й.Мухіна

Бурхливе ХХ сторіччя і початок ХХІ сторіччя по праву називають сторіччям гімнастики. Цей вид спорту користується феноменальним успіхом, збільшується кількість турнірів, відкриваються нові гімнастичні школи, з кожним роком ускладнюються програми змагань, з'являються надзвичайно складні елементи. Здобути перемогу на міжнародних змаганнях стає все складніше і складніше.

Спортивна гімнастика, починаючи з середини 70-х років минулого сторіччя стрімко стала молодшати у віковому вимірі. В спортивні секції набирають дітей з 5-6 років. Під впливом усього і під час цієї еволюції масова гімнастика поступово стала відходити, а часами і зовсім зникати в навчальних закладах.

Ось що пишуть автори єдиного на цей час підручника «Оздоровительная гимнастика: теория и методика» Менхин Ю.В. и Менхин А.В. 2002 г. изд-во "Феникс" [стр. 13]: «За последние 10-15 лет гимнастика перестала быть массовой: в общеобразовательных школах и ВУЗах сократилась до минимума и до примитива, а в средних специальных учебных заведениях практически перестала существовать. И далее... Этого нельзя допускать в принципе, поскольку вся история физической