

навчальних закладах, спрямованих на гуманізацію освіти у поєднанні з національними традиціями, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження, зміцнення здоров'я та народження нового здорового покоління.

Література:

1. Бондар Т.В., Карпенко О.Г., Дикоева-Фаворська Д.М. та ін. Формування здорового способу життя:(Навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді)-К.: Держ. Ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005.-116 с.
2. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни./ Киев, «Здоров'я» 1989. -70 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика/ Олімп. Л-ра, 2009.-279,[1]с.:іл.
4. Здорова нація-запорука майбутнього України: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 7 червня 2007 р.) К, Мінсім'ямолодьспорт, 2007.-130 с.
5. Паффенберг Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни./ Киев. Олимпийская литература.1999.

Використання екстремальних вправ для підвищення рівня швидкісно-силових здібностей у стрибунів у висоту з розгону.

*А.А. Ковальову, доц., ЗТУ, Ю.А. Ковальова ст. викл.
Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Аналіз розвитку легкоатлетичного спорту протягом останнього десятиліття свідчить про те, що бурхливе зростання спортивних досягнень обумовлене вдосконаленням методики спортивного тренування. Ефективні і цілеспрямовані наукові дослідження, творча робота тренерів, створення в багатьох країнах розгалужених систем підготовки, обширної фінансової та матеріально-технічної інфраструктури - все це сприяє прискореному прогресу сфери спорту вищих досягнень. Таким чином, аналізуючи тенденції розвитку спортивної науки і практики спорту, слід припустити, що основою прогресу в юнацькому спорті, подальшого вдосконалення методики технічної та спеціальної фізичної підготовки є створення науково-обґрунтованої системи багаторічної підготовки юних спортсменів.

Серед видів легкої атлетики стрибок у висоту з розгону є видом спортивної діяльності, що вимагає максимального прояву всього спектру рухових і координаційних здібностей, технічної майстерності, психологічної підготовленості, які необхідно реалізувати протягом дуже короткого проміжку часу. Пріоритетним напрямом, що визначає зростання спортивної майстерності, є спеціальна фізична підготовка. Тому загально відомо, що вона і є пріоритетним напрямом вітчизняної школи стрибка у висоту з розгону (І.П. Буєвська, 1989, Г.Н. Германов, 1981, В.В. Кузнецов, 1985, М.Я. Набатнікова, 1987, В.М. Дьячков, 1977; Н.Г. Озолін, 1984; В.П.

Пугач, 1980, 1986; Ю.В. Верхошанський, 1986, 1987; В.В. Ковальов, 1975; А.П. Стрижак, 1992, 1993; Ф.П. Суслов, 1997; В.Н. Платонов, 1986; Л.П. Матвеев, 1991, 1999 та ін). Обґрунтування нових методів і засобів для формування цілеспрямованої спеціальної швидкісно-силової підготовки на різних етапах багаторічного тренування є чинником зростання спортивних результатів у стрибках у висоту з розгону. Критерієм ефективності навчально-тренувального процесу є успішність діяльності змагання (В.Н. Платонов, 1986; Ф.П. Суслов, 1997; Л.П. Матвеев, 1999). Проте наголошується, що зміст навчально-тренувального процесу, як правило, залишається відособленим, у ряді випадків віддаленим від діяльності змагання (В.М. Дьячков, 1965, 1968, 1975, 1977; Ю.В. Верхошанський, 1973, 1981; А.П. Бондарчук, 1981, 1986; Яскраво-Червоний, Стрижак, 1989). Це є стримуючим чинником у структурі багаторічної підготовки та вдосконалення спортивно-технічної майстерності стрибунів у висоту. Подальше поліпшення якості їх підготовки, особливо на етапі поглибленої спортивної спеціалізації, повинно ґрунтуватися на дослідженні нових раціональних засобів і методів для підвищення рівня швидкісно-силових здібностей, збільшення обсягу змагальної діяльності у структурі багаторічного тренування, вдосконалення уміння реалізувати наявний руховий потенціал (В.М. Дьячков, 1969; А.В. Родіонов, 1983; Ф.П. Суслов, 1997; Ю.В. Верхошанський, 1993; А.П. Стрижак, 1993; Л.П. Матвеев, 1999). У цьому аспекті проблема розробки і системного використання швидкісно-силових і стрес-стрибкових вправ, що виконуються в ігровому та мікрозмагальному режимах, для підвищення рівня швидкісно-силових здібностей і збільшення обсягу змагальної діяльності стрибунів у висоту на етапі поглибленої спеціалізації є актуальним і маловивченим напрямом, що являє теоретичний і практичний інтерес.

Стрес-стрибкові вправи:

1. Чотириразовий стрибок по "купинах" (гумових квадратах) з приземленням на "берег" - гімнастичний мат або яму з піском із збільшенням відстані між "купинами". Ця вправа проводиться з сюжетним змістом. Наприклад: підлога - це "болото", і лише "купина" - тверда опора. Потрібно, не провалившись у "болото", перестрибнути на інший берег. У разі успіху – жартівливий приз.

У кожного члена групи є особистий рекорд - відстань між "купинами", яку він подолав до "берега". Фіксується рекорд групи і рекорд ДЮСШ, побиття якого дає право на приз.

2. Подвійний стрибок з двох ніг з лавки з приземленням на мат або гумовий квадрат, який все далі відсовується. Вправа примушує тих хто займається мобілізуватися, прагнучи виконати вправу із завданням, яке поступово ускладнюється.

3. Потрійний стрибок після розгону по гімнастичній лавці. Вправа вимагає підвищених вимог до опорно-рухового апарату, оскільки перший стрибок, по суті, відбувається в режимі стрибка в глибину.

4. Потрійний стрибок з подоланням на третьому кроці перешкоди, яка відсовується. Вправа примушує стрибуна всі три відштовхування, і особливо третє, проводити в умовах повної мобілізації.

5. Варіант вправи №2, але з приземленням не на мат, який відсовується, а на перешкоду (1-у, 2-у, 3-ю лавки), яка збільшується по висоті, бар'єр або планку (для стрибків у висоту), що піднімаються по висоті, і так далі. Вправа також надає мобілізуючу дію на тих, що тренуються.

6. Стрибок в глибину з висоти до 75 см з подальшим стрибком через перешкоду, яка збільшується по висоті. Причому, цю перешкоду можна не тільки піднімати, але й відсовувати. Вправа розвиває навичок мобілізаційної готовності і виховує сміливість.

7. Стрибки через бар'єри на двох та на одній нозі зі збільшенням відстані між бар'єрами та їх висоти. Вправи 6 і 7 примушують тих хто займається, виконувати кожне подальше завдання зі збільшенням концентрацією зусиль.

8. Стрибки через гімнастичний стіл. Ніжки столу висувуються, збільшуючи складність завдання. Вправа - близька по структурі виконання з основною вправою змагання, стрибок виконується відштовхуванням поштовховою ногою з подальшим подоланням перешкоди з положення стрибка "на зліт" або "пістолета", коли махова нога попереду, а поштовхова підтягується під себе. Вправа розвиває не тільки сильне відштовхування, але й спеціальну стрибкову сміливість.

9. Стрибки на двох або одній нозі через бар'єри, які розставлені по колу. Висоту бар'єрів та відстань між ними можна варіювати, збільшуючи або зменшуючи складність завдання. Вправа застосовується з установкою – зробити без перерви якомога більше стрибків. Завдання розвиває ресорну функцію стопи, стрибкову витривалість, удосконалює вміння концентрувати увагу, оскільки щонайменша неточність у рухах веде до збою.

10. Стрибки через лавку на двох ногах з вихідного положення – ноги нарізно, "лавка між ногами" з поворотом на 180°. Вправа розвиває швидку силу м'язів ніг, координацію рухів та загальну стрибкову витривалість.

11. Стрибки з ноги на ногу по тумбах різної висоти зі збільшенням відстані між ними. Вправа носить дуже емоційний характер, формує навик мобілізаційної готовності, потужність відштовхування та сміливість. Вправу можна виконувати як на "гору", так і з "гори", удосконалюючи різні відтінки спеціальної швидкісно-силової підготовленості.

12. Стрибки на двох ногах через тумби заввишки від 10 до 80 см (всього 8 тумб). Завдання можна ускладнювати, розсовуючи тумби. Вправа розвиває потужність відштовхування. У цьому завданні легко виявити переможця.

13. Підскоки і стрибки через "соломку" - нарізані з поролону смужки, розставлені на різні відстані, залежно від підготовленості групи. Відстань між смужками поступово збільшується, мобілізує спортсменів на могутніше відштовхування. Після кількох невдалих спроб спортсмен вибуває, інші виявляють переможця. Вправа формує навички мобілізаційної готовності та удосконалює потужність відштовхування як поштовховою, так і маховою ногами.

14. Підскоки на одній нозі по сходинках з підбіганням. Установка – виконувати підскоки через максимально можливу кількість сходинок. Вправу можна виконувати на поштовховій нозі; маховій; з ноги на ногу; на двох ногах. Завдання – вистрибувати по сходинках до кінця сходового маршруту, сходинки примушують тих, хто займається, максимально мобілізувати зусилля при відштовхуванні. Крім того, в цій вправі легко виявити переможця, поразивши кількість подоланих сходинок. Вправа розвиває функціональні можливості та удосконалює навички мобілізаційної готовності.

Отже, впровадження стрес-стрибкових вправ у програму швидкісно-силової підготовки довело ефективність розвитку фізичної та технічної підготовленості стрибунів у висоту різної кваліфікації. Про ефективність свідчить позитивне зростання спортивних результатів стрибунів експертної групи.

Таким чином за період попередньої підготовки створюється своєрідний фундамент, на базі якого, різко не підвищуючи обсяги тренувального навантаження,

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. Ханіянц 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 дослідження 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-