

Практика свідчить, що фізичні якості можна розвивати протягом усього спортивного віку, однак для досягнення найбільшого ефекту потрібно спрямовувати зусилля на їх розвиток саме у ті сенситивні періоди, коли якості активно природно розвиваються. В аспекті зазначеного, періоди різної чутливості організму дитини в онтогенезі до дії фізичних навантажень, позначають як «критичні періоди».

Розрізняють критичні періоди з найбільш високими, високими, помірно високими темпами росту певної фізичної якості й субкритичні періоди, які є відповідно сприятливі (але з різним результируючим ефектом) та найменш сприятливі для цілеспрямованого впливу на неї. Назвою «критичні періоди» підкреслювалась їх важливість у тому значенні, що недостатня увага фізичній якості, яка в певному віці знаходиться у цьому періоді, вже не може бути компенсована в іншому віці. Проте, аналіз літератури [1,3,5,6] свідчить, що немає єдності поглядів про вікову динаміку сенситивних періодів. Тому дана проблема вимагає подальшого вивчення.

У віковий період 7-11 років найбільш інтенсивно розвиваються швидкість, гнучкість, витривалість і координаційні здібності, а менш інтенсивно – сила. Віковий період 11-14 років є сприятливим для розвитку сили, швидкісно-силових здібностей. Для м'язової сили найбільші темпи приросту характерний в 13-15 років У дівчаток 11-13 років і підлітків 14-16 років відзначається найбільший приріст довжини тіла, рук і ніг. Темпи приросту загального обсягу навантаження в цей час трохи сповільнюються.

Отримані дані свідчать про наявність повільних і прискорених періодів розвитку фізичних якостей на етапі 7–17 років. а також певна неузгодженість даних різних дослідників про терміни їх прояву обумовлюють необхідність подальших досліджень для ефективної оцінки впливу тренувального процесу на фізичну підготовленість гандболісток..

Фізична підготовленість - це показник розвитку основних фізичних якостей та навичок, результат фізичної підготовки. Фізична підготовка гандболіста повинна вирішувати два головних завдання: всебічно розвивати всю рухову систему гравця і удосконалити специфічні рухові здібності, від яких залежить успіх в досягненні високих результатів саме у грі в гандбол. Звідси і йде розподілення фізичної підготовки на загальну і спеціальну. Загальна служить базою для більш успішного росту спеціальної підготовленості [1,2].

Фізична підготовленість визначає працездатність гандболіста. При високому рівні фізичної підготовленості спортсмен набуває здатність виконувати великий обсяг роботи, підвищується ефективність і швидкість відновлення після великих фізичних навантажень, а також в інтервалах між ними

Фізичній підготовленості гандболістів присвячено багато наукових робіт. Вони стосуються висококваліфікованих гандболістів чоловічих команд. Робіт, які стосуються дитячого гандболу вкрай мало [3,4,5,6].

Заняття гандболом пред'являють максимальні вимоги до фізичної підготовленості юних гандболісток. Встановлено, що за гру гандболісти у нападі долають відстань, що дорівнює, в середньому, 5500 м, з яких 737 м – з максимальною швидкістю. Більша частина гри проходить у зонах аеробного та анаеробного енергозабезпечення, при ЧСС в першому випадку рівній 160-180 уд.хв., у другому – 181-195 уд.хв.. За гру спортсмени виконують до 88 передач м'яча (центральної гравець); до 16 стрибків (напівсередній гравець); до 10 кидків м'яча (напівсередній гравець); від 12 (лінійний гравець) до 26 (крайній гравець) прискорень; від 20 (центральної гравець) до 32 (крайній гравець) ривків у нападі, до 40 ривків у захисті.

Виходячи з цих відомостей, можна говорити про те, що в системі фізичної підготовленості гандболістів важливу роль відіграє якість **аеробної витривалості**. Останнє підтверджується дослідженнями В.Я.Ігнат'євої [5], згідно яких, споживання кисню під час гри досягає 4,1 л / хв. ⁻¹, що складає 93,3% від МСК. За гру витрачається до 1500 Ккал. Важливим є факт великих витрат енергії при зупинках після швидкісного бігу - виникає необхідність погашення інерції власного тіла і придбання великої початкової швидкості при виконанні ривків.

Виконання вказаних дій вимагає високого рівня розвитку всіх фізичних якостей, що і складає підґрунтя фізичної підготовленості спортсменів.

Розподіл гравців у гандболі на розігруючих, крайніх, півсередніх і лінійних, воротаря говорить про те, що цей вид спорту досяг високої стадії вдосконалення, а з іншого боку, ставить перед спортсменами, тренерами-викладачами, вченими низку дослідницьких і педагогічних завдань. [3,4,5].

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л. Спортивная подготовка детей и подростков.-Киев, Вежа, 1998.-190с.
2. Гандбол Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / [Данилов О. О., Кубраченко О. Г., Кушнірук С. Г., Маслов В. М.]. – К. : Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2003. –150с.
3. Гандбол. Навчально-методичний посібник/ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк – Чернівці: Рута, 2007. – 104 с.
4. Денисова Н, Степанюк С. Контроль фізичної підготовленості у юних гандболісток 9-11 років. Збірник наукових праць: Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації. Херсон – 2007.с33-38
5. Ігнат'єва В.Я. Многолетняя подготовка гандболисток в детско- юношеских спортивных школах. Советский спорт, 2004. 216 с.
6. Леонтьев О.В., Максимова Г.Я., Леонтьева І.В. Теорія і методика підготовки гандболіста. Посібник для студентів, спортсменів, спеціалістів, що працюють у сфері фізичного виховання, дитячо-юнацького спорту. Луганськ, 2009

Чечель Т.

ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА РЕЖИМУ ДНЯ УЧНІВ ВОСЬМИХ КЛАСІВ

Актуальність. Реалізація оздоровчих завдань фізичного виховання можлива за умови, якщо заняття фізичними вправами стануть органічною частиною життєдіяльності учня. Ефективність самих занять фізичними вправами буде найвищою лише за умови дотримання необхідних гігієнічних норм [3].

Одним із гігієнічних чинників, який впливає на стан здоров'я та фізичний розвиток дитини в процесі фізичного виховання є режим дня. Виступаючи допоміжним засобом фізичного виховання, правильно організований режим дня набуває великого значення для повноцінного вирішення завдань фізичного виховання. Бажаного ефекту від занять можна отримати за умови дотримання належного режиму дня [2].

Крім того, за даними наукових досліджень, одним із негативних факторів, що впливає на здоров'я і фізичний розвиток дітей та підлітків, є недотримання режиму дня, який посідає вагоме місце у структурі збереження та зміцнення здоров'я школярів.

Режим дня – це чіткий розпорядок життя продовж доби, що передбачає чергування неспання і сну, а також раціональну організацію різних видів діяльності. Правильний, відповідний віковим можливостям дитини режим зміцнює здоров'я, забезпечує працездатність, успішне здійснення різноманітної діяльності, охороняє від перевтоми [2].

Фізіологічною основою, що визначає характер і тривалість діяльності, є рівень працездатності клітин кори головного мозку, тому так важливо не перевищувати межу працездатності центральної нервової системи, а також забезпечити повне функціональне відновлення її після роботи. Ступінь морфофункціональної зрілості організму, визначає зміст режиму дня і тривалість основних його елементів, серед яких виділяють наступні: сон, перебування на відкритому повітрі, виховна, навчальна та ігрова діяльність і заняття за власним вибором (читання, заняття музикою, малювання та іншої творчої діяльності, спорт), самообслуговування, допомогу родині, прийом їжі, особиста гігієна [1].

У сучасних умовах значення раціонального добового режиму дня ще більше зростає. Швидкий темп життя, величезний потік інформації вимагають від школяра високого рівня уваги, активності, працездатності. У зв'язку з цим необхідні й кращі умови для відпочинку та відновлення сил після напруженої діяльності.[4] Тому *метою* нашого дослідження було оцінити відповідність гігієнічним нормам режиму дня учнів восьмих класів .

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати досліджень. Дослідження проводилися в тернопільських ЗОШ I-III ступенів №3 і №4. У ньому брали участь 27 учнів 8-х класів, з них 12 хлопців і 15 дівчат, віком 13-14 років Для досягнення поставленої мети було використано такий метод соціологічного опитування як індивідуальне анкетування. Анкета включала напівзакриті, закриті та контрольні питання. Зміст питань дозволив з'ясувати особливості режиму восьмикласників та його відповідність гігієнічно-віковим нормам. За результатами контрольних запитань, лише 8% респондентів дали неправдиві відповіді.

Одним із головних факторів біоритмологічної оптимізації життєдіяльності школяра є сон. Аналіз анкет вказує, що у 65% учнів тривалість сну в середньому становить 8 годин 30 хвилин, у 20% 8 годин, у 10% 9 годин (рис 1.). Решту 5% респондентів дали різноманітні відповіді серед, яких була відповідь 6 годин. У більшості респондентів тривалість сну відповідає гігієнічній нормі восьмикласників. Проте через насичений день школярів, великий обсяг домашньої роботи, сумлінному учневі майже не лишається часу на відпочинок.

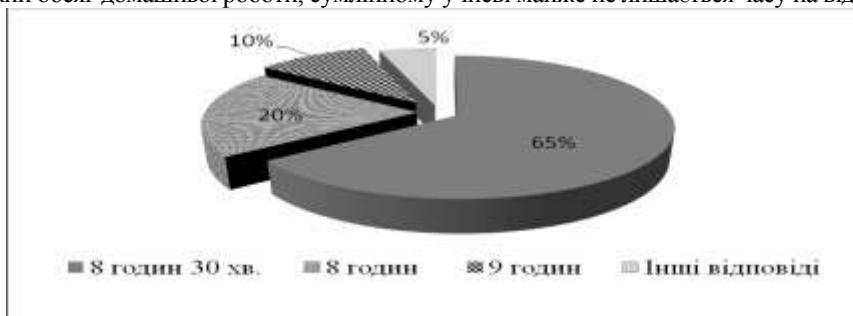


Рис. 1. Тривалість сну восьмикласників

На питання «Чи прокидаються учні самостійно вранці, чи їх будять батьки», результати відповідей були наступні: лише 31% учнів встають зранку самостійно, без допомоги будильника і батьків, а більшість (69%) учнів будять батьки. Це свідчить, що їхній організм ще не адаптувався до прокидання вранці.

Згідно результатів анкетування більшість опитаних восьмикласників (73%) не роблять ранкової зарядки, що відповідно негативно впливає на стан їхньої розумової і фізичної працездатність на уроках, здоров'я. І лише 27% учнів виконують ранкову зарядку протягом 5 хв. Ця тривалість є недостатньою для досягнення належного підготовчо-стимулюючого ефекту.

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

За даними анкетування більшість респондентів (69%) в середньому біля екранів комп'ютера, телевізора проводять більше 3-х годин (рис.2). Але є учні (11%), що через навчальні або індивідуальні потреби, за комп'ютером проводять біля 3 годин, що значно перевищує норму. І лише 20% школярів перебувають біля моніторів приблизно 1,5 години. Можливо це пов'язано з переходом навчання на електронний рівень і збільшення кількості різноманітних розваг і соціальних мереж, де діти спілкуються між собою, що значно збільшує час їхнього перебування за комп'ютером.

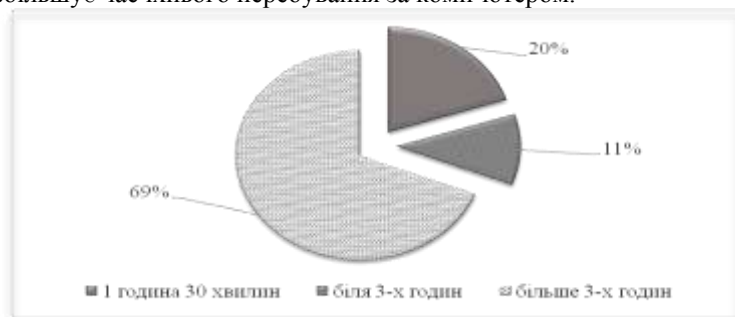


Рис. 2. Тривалість перебування восьмикласників за екранами та моніторами

Відповіді респондентів на питання режиму харчування розподілилися наступним чином: більшість учнів (56%) харчується 3 рази на день, 40% - 4 рази на день. І лише 4% респондентів харчується 2 рази на день, що є неприпустимим в їхньому віці. Організм дітей потребує добової норми надходження білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і інших поживних речовин. При недостатності надходження вище перерахованих речовин до організму може сповільнитися ріст і розвиток учнів, погіршуватися розумова і фізична працездатність.

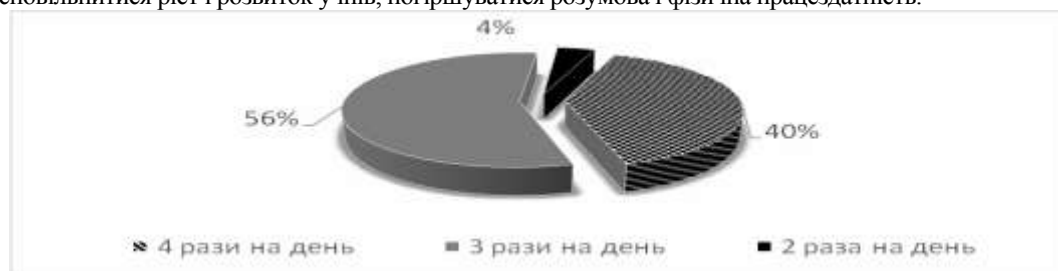


Рис. 3. Режим харчування восьмикласників

Більшість учнів (65%) приблизно 2 години на день активно відпочивають. Серед форм, які вони використовують це прогулянки, велопогулянки, катання на роликах і інші. 35% школярів також займаються різними видами спорту: танці, волейбол, бокс, легка атлетика і інші. Варто відзначити, що багато школярів займаються пробіжками і виконання різноманітних фізичних вправ.

Наукові дані свідчать, що прогулянки на вулиці позитивно впливають на організм: зміцнюють імунітет, сприяють загартовуванню, допомагають стати здоровим. Наші респонденти в середньому проводять 2 години 40 хвилин на вулиці, що відповідає гігієнічній нормі восьмикласників.

Питання щодо загартування організму дозволили виявити що, дітям відомі різноманітні засоби загартовування, серед яких: вода, повітря, сонце. Але варто зазначити, що переважна більшість учнів не загартовуються, і лише 6% - приймають контрастний душ, як один із способів загартування.

Висновок. Гігієнічна оцінка режиму дня восьмикласників свідчить, що значна кількість учнів намагаються дотримуватись режиму дня. У більшості з них такі показники режиму дня: тривалість сну, прогулянок; кратність прийому їжі; фізична активність відповідають гігієнічній нормі. За окремими показниками (тривалість перегляду телевізора, робота за комп'ютером, виконання ранкової зарядки, загартування) спостерігається тенденція до перевищення гігієнічної норми, або її не досягнення.

Тому діяльність вчителів фізичної культури, основ здоров'я, класного керівника повинна бути спрямована на формування в учнів правильної установки щодо режиму дня.

ЛІТЕРАТУРА

1. Даценко І.І. Гігієна дітей та підлітків: Підручник / І.І. Даценко, М.Б. Шегедін, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. 304 с.
2. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: навч. Посібник / П.Д. Плахтій / – Кам'янець-Подільський, 2003. – 240 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян/ Ч. 1. — Т.: Навчальна книга-Богдан, 2002. — 272 с.
4. Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді: [проблеми і перспективи]/ О.О. Яременко, О. М. Балакірева, О. В. Вакуленко. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.