

Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

- монографія / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. Р.Т. Раевского. – Одеса, изд-во «Наука и техника», 2008. – 556 с.
5. Додонова О.А. Психолого-педагогічні аспекти зміцнення здоров'я студентів на основі розвитку мотивації до занять фізичною культурою / О.А. Додонова // Теорія і практика фізичного виховання: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк, ДонНУ. – 2010. – С.546-554.
 6. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання учнівської молоді засобами фізичної культури: Монографія. – К.:1993. – 152с.
 7. Уэнберг В.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры: Олимпийская литература. – НУФВСУ, 2001. – 336 с.
 8. Столітенко Є.В. Технологія вивчення ставлення молодших підлітків до фізичної культури // Теорія і практика фізичного виховання. - №3-4, 2001. – С.29- 37.
 9. Пантелеев В.М., Зінченко П.К., Горячев М.Р. Заходи та стимулювання самосійних занять з фізичного виховання студентів // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: Материалы IV региональной научно-практической конференции/ под редакцией Н.П. Булкиной; Луганск, ЛНПУ имени Тараса Шевченко, 2006. – С.95-99.
 10. Сичов С.О. Методи і прийоми формування у студентів потреби фізичного вдосконалення у процесі обов'язкових занять // Теорія і практика фізичного виховання. - №3-4, 2001. – С.14-20.

Анотація. В даній статті представлені основні проблеми розвитку мотивації студентів до занять фізичною культурою, які стоять на заваді потреби до здорового способу життя.

Ключові слова: засоби фізичного виховання, мотивація, спорт, фізична культура.

Bodnar Ya. B., Khoma O. V. Problems of increasing of students' motivation for Physical Education classes

Abstract. The article deals with the main problems of increasing of students' motivation for Physical Education classes, which became the barrier to the need of a healthy lifestyle.

Keywords: means Physical Education, motivation, sport, physical culture.

ПІДГОТОВКА ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Михайло Васірук

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Ефективна підготовка юних спортсменів – найбільш гостра проблема вітчизняної школи спорту. Необхідно, щоб ця підготовка забезпечувала гармонійний розвиток юнаків і одночасно змогла закласти фундамент для досягнення вершин спортивної майстерності. Шкільні групи в ДЮСШ повинні сприяти зміцненню здоров'я дітей і одночасно забезпечити постійний приплив перспективних спортсменів в збірні команди. Разом з тим практика показує, що лише деякі юнацькі чемпіони ставали сильнішими серед дорослих. Такі «втрати» на шляху підготовки юних спортсменів обумовлюють невдачі збірних команд країни на міжнародній арені.

Про зниження рівня результатів у бігу на середні дистанції свідчить і їх динаміка протягом 30 років на нашому факультеті. До рекордів факультету і області в бігу на 800 і 1500м встановлених у 1978 р Борисом Осадчуком і Романом Ляцишиним відповідно 1.46.7 і 3.46.9 сьогодні і близько ніхто не піднімається. Сьогодні вихованець Борейка М.М. Іван Стребков з результатом на 1500м – 3хв.53 сек. третім номером входить у дорослу збірну команду України.

В останні роки фізіологи і біохіміки приводять нові дані про розвиток витривалості у спортсменів. Як відомо в 70-их роках під витривалістю розуміли вегетативну тренуваність організму (В. М. Заціорський 1986), а фактором, який обмежує витривалість – максимальне

споживання кисню (МСК), потужність серцевого м'яза і хвилинний об'єм крові. І оскільки ці функціональні показники ефективно розвиваються різними видами тривалої м'язової роботи, то головна роль в удосконаленні витривалості відводилась дистанційним засобам. Вважалося, що необхідно довести організм спортсмена до втоми [2].

Під витривалістю розуміли протидію втоми [2,3,4,5].

Легко помітити, що таке уявлення про втому пов'язало витривалість з фатальною необхідністю зниження працездатності, в результаті, втоми. Виникло таким чином пасивне відношення до розвитку втоми. Замість того щоб активно шукати і ефективно використовувати засоби і методи тренування, які б сприяли зменшенню ступеня втоми, тренери під час розвитку витривалості, намагалися довести спортсмена до втоми [3,4].

Як вважає І. П. Ратов (1986) смуга невдалих виступів наших збірних команд на міжнародних змаганнях у видах спорту, характерних проявом витривалості, обумовлена тим, що нарощування об'ємів з одночасним зменшенням швидкісного компоненту не могло гарантувати росту результатів і приводило до погіршення спортивної техніки [5].

Згідно нових пошукових даних.[5] для ефективного розвитку витривалості центральна методична ідея тренування повинна бути спрямована не тільки на вегетативні системи, як це широко застосовують тренери, але і на підвищення аеробного потенціалу скелетних м'язів.

Таким чином, проблема розвитку витривалості вважається надзвичайно складною і вимагає подальшого глибокого вивчення.

Виходячи з цього метою нашого дослідження було вивчення проблеми підготовки юних легкоатлетів, та досвіду практичної роботи по їх підготовці, Нами проводилось анкетування тренерів, досліджувались щоденники спортсменів, проводилось спостереження за тренувальним процесом.

Узагальнюючи наукову літературу, можна зробити висновок, що в багатьох тренерів спостерігається надмірне захоплення роботою аеробного характеру. Має місце нерациональне співвідношення її з вправами швидкісного і силового характеру. Відомо, [1,2] що малоінтенсивна робота несприятливо впливає на швидкісну техніку спортсменів, змінює структуру м'язової тканини в напрямку її пристосування до малоінтенсивної роботи аеробного характеру. Надмірне збільшення об'ємів дистанційних вправ, як вказують Верхошанський Ю, Озолін Н., Селуянов В.Н. приводить до зменшення швидкісного компонента і є причиною невдалих виступів наших бігунів на міжнародних змаганнях.

Як відмічають В. Платонов і К. Сахновський (1988), у деяких тренерів орієнтація процесу розвитку загальної витривалості переважно на підвищення аеробних можливостей відводить на другий план, швидкісний компонент, розвиток загальної витривалості стосовно до роботи анаеробного швидкісно-силового характеру, тобто такої підготовки, яка є базою для легкоатлетів, які спеціалізуються на коротких дистанціях, в стрибках і метаннях [5].

Як впливає з аналізу літератури ефективність підготовки легкоатлетів залежить від раціонального планування багаторічної підготовки. В основі раціонального планування тренувань на витривалість лежить: чітке уявлення тренера про завдання, засоби, методи, динаміку навантажень, інтенсивність і об'єм навантажень на стадії базової підготовки.

Як відомо, ця стадія триває 4-6 років і поділяється на два етапи – початкової підготовки і початкової спеціалізації.

Як показали результати нашого дослідження на етапі початкової підготовки тренери будують заняття по типу широкої загальної фізичної підготовки із застосуванням рухливих ігор, кросів ходьби на лижах.

Як показало анкетування, тренери вважають, що на цьому етапі не слід спішити з вузькою орієнтацією спортивних інтересів. Їх досвід показав, що необхідно дозволити юному спортсмену самому поспробувати свої сили в різних видах. Але з другої сторони, важливо не пропустити сенситивних періодів коли організм особливо легко піддається розвитку певних якостей.

Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

На етапі початкової спортивної спеціалізації застосовуються засоби і методи для розвитку спеціальної витривалості. Об'єм навантажень, який планують різні тренери коливається в дуже широких межах і становить від 500 до 3000 км. на рік, 40-100 км на тиждень. Як відомо з літературних джерел [3] загальний об'єм бігу на різних етапах підготовки не однаковий. Так, на початковому етапі навчання об'єм бігу не повинен перевищувати 1000-1300 км., на другому етапі – початкової спеціалізації об'єм бігових навантажень зростає до 1600-3000км.

На третьому етапі – поглибленої спеціалізації об'єм бігу повинен становити 3000-3500 км. на рік.

Як показали результати анкетування, навантаження в різному енергетичному режимі від загального річного об'єму, які планують наші тренери становить:

- в аеробному режимі –40 – 60%;
- в анаеробному режимі –10 - 20%;
- в анаеробно-аеробному режимі –20 - 40%.

Таким чином можна зробити висновок, що тренери застосовують не однакові навантаження для розвитку різних видів витривалості, спостерігаються значні розбіжності в процентному використанні вправ з різними формами енергозабезпеченнями.

На наш погляд перш за все, це обумовлено спеціалізацією і спортивним стажем юних бігунів.

Як видно з літературних даних, які наводить В.М. Платонов (1988), співвідношення об'єму розвитку загальної витривалості у кваліфікованих бігунів на середні дистанції повинен бути наступним:

- аеробна робота – 85-90%;
- анаеробна робота – 3-4%;
- аеробно-анаеробна робота – 8-11%.

Хотілося б спрямувати увагу тренерів також і на те, що треба чітко дотримуватись правильного щотижневого підвищення бігових навантажень.

Як вказує відомий тренер Нью-Йоркського бігового клубу Р. Глобер [3], щотижневий об'єм підвищення роботи не повинен бути більшим ніж на 5-10%. В протилежному випадку у бігунів можуть виникати травми перенапруження, або стан перетренування. Крім цього, кожні 3-4 тижні кілометраж необхідно залишати постійним, від 2 до 4 тижнів.

При анкетуванні ми також цікавилися методами, які застосовують тренери для розвитку витривалості аеробного, гліколітичного анаеробного і фосфогенного анаеробного характеру. Відомо, що для розвитку фосфогенної витривалості вправи повинні бути короткочасні – не більше 10с., а інтервали відпочинку достатні для усунення більшої частини кисневого боргу. Наприклад, не менше 2 хв. Роботу необхідно виконувати серіями по 3-4 повторення в кожній. Між серіями планується тривалий (до 5-7 хв.) відпочинок. Потреба у відпочинку пояснюється тим, що запаси фосфогенної системи у м'язах не великі і для того, щоб вони відновилися потрібний тривалий час.

Для підвищення гліколізу необхідно виконувати роботу при великому кисневому борзі. Вирішенню цієї мети сприяють вправи з невеликими інтервалами відпочинку при яких повторна робота виконується на фоні кисневого «боргу». Тривалість пауз може бути постійною, або скорочуватися по мірі зростання об'єму роботи. Ефективними методами є безперервний і серійний. Наприклад, 20-30 (30 сек.) вправ або 15-20 (60 сек.) вправ.

При оцінці інтенсивності навантаження тренери найбільш часто використовують частоту серцевих скорочень, загальний стан учнів, час пробігання відрізків відносно кращого часу, ступінь втоми, характер і час відновлення.

Наші спостереження виявили, що значні об'єми швидко-силових і стрибкових вправ використовують у своїй роботі наші кращі тренери. Якщо в підготовці спринтерів такі засоби є звичними, то в підготовці бігунів на середні і довгі дистанції є явищем новим і на думку

спеціалістів [3] такі вправи збільшують поглинання кисню скелетними м'язами, підвищують поріг анаеробного обміну, підвищують швидкість бігу. У використанні швидко-силових вправ(стрибкових і з обтяженнями) і засобів спрямованих на розвиток силової витривалості (біг по піску, по глибокому снігу, по рілі, біг під гору) напевно криється значна частина успіху наших вихованців протягом останніх 10-15 років.

Завдяки ефективному плануванню багаторічної підготовки спортсменів, використанню новітніх наукових досягнень у підборі і використанні ефективних засобів, тренери м. Тернополя змогли підготувати висококваліфікованих спортсменів, серед яких такі як: Доскоч М., Твардовський І., Вандяк В., Стефанишин О., Купінська Т., Іщук О., К Нагорний, Тимошук , Стрелков І., Стребкова Н., Позунь В., Цебринський О., Сенчук В., Данилюк О., Рудик А., Панькевич А. та інші.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.-К.: Олимпийская литература,2002.-293с.
2. Єднак В. Іваськів С. Основи теорії і методики спортивного тренування.- Тернопіль, 2010.- 205 с.
3. Верхошанський Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1998. - 140с.
4. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. - М.: ФиС, 1989.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимп. Литер., 1997. - 584с. 8.

Анотація. У статті, на основі літературних рекомендацій, анкетного опитування тренерів, аналізу щоденників спортсменів і власного досвіду, автор характеризує особливості підготовки юних легкоатлетів. Відзначається, що засоби швидко- силового характеру повинні займати належне місце не тільки у підготовці стрибунів і спринтерів, але і у бігунів на середні і довгі дистанції.

Vasiruk M. Training of young athletes

Abstract. In the article, on the basis of literary recommendations, questionnaire of coaches, analysis of sportsmen's diaries and own experience, the author describes the features of training of young athletes. It is noted that speed and force means should occupy a proper place not only in the preparation of jumpers and sprinters, but also in middle and long distance runners.

ОСОБЛИВОСТИ ПРОЦЕСУ СТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ НА РОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Василина Вовчанська

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Постановка проблеми. Одним з пріоритетних напрямів і ціннісних орієнтацій державності та суспільної свідомості є формування система освіти в Україні. Оскільки доля майбутнього людства більшою мірою залежатиме від розвитку духовної і моральної сфери суспільства то проблеми виховання, освіти, розвитку молодого покоління набувають особливого значення. Професійна діяльність учителя як носія духовних цінностей, спадкоємця поколінь покликана сприяти утвердженню гуманної, демократичної особистості, здатної до саморозвитку, самореалізації своїх інтересів.[7]

Педагогічна діяльність вчителя спрямована на те щоб створити ситуацію успіху для розвитку особистості дитини, дати можливість кожному вихованцю відчувати радість досягнення успіху, усвідомлення своїх здібностей, віри у власні сили. Підтримка почуття гідності, знання і розуміння дитини, віра, любов і повага до неї, бережливе, чуйне ставлення до фізичного, психічного і духовного розвитку лежить в основі цього підходу.