

той факт, що спортсмени в Україні є однією з найбільш соціалізованих та адаптованих до життя груп. Державні програми підтримки молоді в Україні є однією з найбільш детально розроблених та науково обґрунтованих у Європі. Також дослідження доводить, що спорт є одним із пріоритетних напрямків державної діяльності, спрямованої на соціалізацію населення України.

Література

1. Волков Л. В. Дитячий і юнацький спорт: методологія дослідження та розробка навчальної дисципліни / Л. В. Волков // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних умовах: II Міжнародна наукова конференція, 2015 р. – Запоріжжя, 2015. – С. 14-19.
2. Гордієнко Л. В. Фізична підготовленість та спортивні уподобання студентів національного університету «Києво-Могилянська академія» / Л. В. Гордієнко, В. М. Горборуков, С. В. Збанацький – К. : КМ «Academia». –2013. – С. 322-324.
3. Mazurashu H. H. Zdorov'ya – priorityet derzhavnoyi polityky / H. H. Mazurashu // Sportyvnoorozvazhal'ne vydannya "Super!" : spets. vypusk, prysv. probl. sfery fiz. kul'tury i sportu v Ukraini. – 2013. – 24 s.
4. Marchenko O. Yu. Vidnoshennya studentiv, yaki zaymayut'sya ta ne zaymayut'sya sportom, do zanyat' fizychnym vykhovanniam / O. Yu. Marchenko // Pedagogika, psykholohiya ta medykobiolohichni problemy. – 2015. – #9. – S. 88-91.
5. Michuda Yu. P. Problemy vdoskonalennya mekhanizmiv derzhavnoho upravlinnya sferoyu fizychnoy kul'tury i sportu v Ukraini / Yu. P. Michuda // Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. pr. – Luts'k, 2015. – T. 1. – S. 26-286.
6. Темченко В. А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В. А. Темченко, Р. Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 99

Литус Р.І.

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ

ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ.

У статті висвітлюється проблематика результатів пошуку ефективних шляхів забезпечення доступності для школярів старшої школи організованої рухової активності заради вдосконалення здоров'я і працездатності, створення умов для покращення якості життя засобами сучасних технологій – фітнес-програм силової спрямованості. Розглянуто питання щодо вдосконалення системи силової спрямованості фітнес програм, розкрито поняття «фітнес». Також проведено ознайомлення із різними видами силової спрямованості фітнес-програм для учнів старшої школи на уроках фізичного виховання. Доведено необхідність розвитку силових здібностей як самостійного процесу в структурі загальної фізичної підготовленості юнаків. Обґрунтовано форми фізичних навантажень на уроках фізичної культури для учнів старшої школи. Розроблена теоретично обґрунтована методика проведення уроків фізичної культури з розвитку силових здібностей учнів старшої школи, розкрито питання та рекомендації щодо силового тренування.

Ключові слова: *фітнес-програми силової спрямованості, фітнес, бодіпамп, бодібілдинг, методи в силовому тренуванні.*

Литус Р.І. Фитнес-программы силовой направленности на уроках физической культуры для учащихся старших классов. *В статье освещается проблематика результатов поиска эффективных путей обеспечения доступности для школьников старших классов организованной двигательной активности ради совершенствования здоровья и работоспособности, создание условий для улучшения качества жизни средствами современных технологий – фитнес-программ силовой направленности. Рассмотрены вопросы совершенствования системы силовой направленности фитнес-программ, раскрыто понятие «фитнес». Также проведено ознакомление с различными видами силовой направленности фитнес-программ для учащихся старших классов на уроках физической культуры. Доказана необходимость развития силовых способностей как самостоятельного процесса в структуре общей физической подготовленности юношей. Обоснованно формы физических нагрузок на уроках физической культуры для учащихся старших классов. Разработана теоретически обоснована методика проведения уроков физической культуры по развитию силовых способностей учащихся старших классов, раскрыты вопросы и рекомендации по силовой тренировке.*

Ключевые слова: *фитнес-программы силовой направленности, фитнес, бодипамп, бодибилдинг, методы в силовой тренировке.*

Litus R.I. Fitness programs power orientation on lessons of physical training for senior schoolchildren. *The article highlights the problems of the effective ways to ensure the availability of search results for school seniors organized motor activity for the sake of improving the health and performance, creating the conditions for improving the quality of life by means of modern technology - fitness programs power orientation.*

The problems of improving the power orientation system fitness programs, revealed the concept of "fitness". Also conducted familiarization with various types of power orientation fitness programs for of high school students on physical education classes.

The necessity of development of power abilities as an independent process in the structure of the overall physical fitness of young people. Grounded form of physical activity on physical training lessons for senior schoolchildren. A theoretically justified technique of physical training lessons for the development of power abilities of of high school students, opened questions and recommendations on strength training.

Key words: *fitness program power orientation, fitness, bodipamp, bodybuilding, methods in the weight training.*

У зв'язку з необхідною умовою досягнення нової, сучасної якості освіти є оптимізація учбового, психічного і фізичного навантаження, створення в школах умов для збереження і зміцнення здоров'я учнів, що навчаються за рахунок підвищення питомої ваги інновацій на заняттях фізичною культурою, організації моніторингу стану здоров'я юнаків і молоді, введення профільного навчання в старшій школі, розвиток варіативних освітніх програм, що забезпечують диференціацію і індивідуалізацію навчання, впровадження сучасних здоров'язберегаючих технологій. [1, с. 23-25].

За даними МОЗ України зменшується кількість здорового населення. Кожен 20 українець визнаний інвалідом. Тільки 10 відсотків населення вважається практично здоровими. Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом подолання в нашій державі демографічної кризи.

Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи фітнес програм.

Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Якщо не працює один із компонентів, то не діє і вся система. Таким чином, фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітації організму.

Таким чином, у сфері використання засобів рухової активності з'явився новий термін «фітнес», що дозволяє досить повно відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою. У цьому розумінні фітнес є багатовекторним типом понять, оскільки охоплює більшість термінів, що характеризують сферу оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, кондиційне тренування, рекреація та ін.) На користь пріоритетності застосування поняття «фітнес» свідчить і поширення його в галузі фізичного виховання і спорту, зокрема в державній системі фізичного виховання в навчальних закладах [9, с. 320-353].

Актуальність дослідження. В даний час в теорії та практиці фізичного виховання найбільш гостро стоїть проблема вдосконалення фізичної підготовленості юнаків в старшій школі. Вихід цієї проблеми на перші позиції в системі фізичного виховання підростаючого покоління обумовлена в останні роки виявляється вираженим невідповідністю між рівнем фізичної підготовленості юнаків і постійно зростаючим рівнем вимог до неї, що пред'являються до неї з боку суспільства. Виявляється невідповідність вимогами до майбутніх військовослужбовців, а також освоєнням багатьох інших суспільно значущих професій.

У структурі фізичної підготовленості юнаків в старшій школі на уроках фізичної культури силова підготовка є одним з провідних напрямків, що забезпечують можливість ефективного вирішення педагогічних завдань, зумовлених різноманітністю рухової діяльності. У сучасній науковій літературі накопичено певні знання про особливості методики силової підготовки юнаків, про вибір засобів і методів розвитку силових здібностей.

На підставі аналізу актуальності і протиріч виділена проблема, яка полягає в пошуках науково-методичних підходів у розвитку силових здібностей юнаків на уроках з фізичної культури в старшій школі.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та розробити методику розвитку силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури в школі засобами фітнес-програм.

Об'єкт дослідження: процес розвитку силових здібностей юнаків старшої школи.

Предмет дослідження: методика проведення уроків фізичної культури в старшій школі, спрямована на розвиток силових здібностей юнаків старшої школи.

Розвиток комплексних програм оздоровлення населення пов'язано з виникненням американської системи «фітнес» (fitness). Цей термін в перекладі з англійської мови означає:

1. Фізична підготовленість;
2. Придатний, відповідний до чогось;

Оби два значення відображають зміст системи фітнесу, оскільки в основі цього руху закладено необхідність регулярних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я.

Аналізуючи матеріали з фітнесу, можна зробити припущення, що фітнес – це вся система оздоровчої фізичної культури, яка включає здоровий спосіб життя (раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, дотримання режиму навантаження та відпочинку тощо) [4, с. 11-12].

Фітнес-програм, як сучасної популярної спеціально організованої форми рухової активності, дуже багато. Різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. Тому до змісту поняття фітнес входять багатofакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя. Таким чином кількість фітнес-програм, які створюються, практично не обмежена.

Різноманітність фітнес-програм не означає повної довільності їх побудови. Використання різних видів рухової активності, що є змістом фітнес-програм, повинно відповідати основним принципам фізичного виховання та дидактичним принципам. Програми розробляються під окремого учасника (індивідуальні програми) та під певний контингент учасників (програми для цільової аудиторії) [10, с. 22-23].

Доведено необхідність розвитку силових здібностей щодо самостійного процесу в структурі загальної фізичної підготовленості юнаків, в якому повинні бути наступний розподіл:

- вправи, пов'язані з вирішенням завдань відповідного розділу шкільної програми;
- вправи, спрямовані на розвиток власне-силових здібностей;
- вправи, спрямовані на розвиток силової витривалості.

Обґрунтовано форми фізичних навантажень на уроках фізичної культури: лінійно-висхідна форма – при розвитку швидкісно-силових здібностей і хвилеподібна форма – при розвитку силової витривалості.

Розроблена теоретично обґрунтована методика проведення уроків фізичної культури з розвитку силових здібностей юнаків, яка включає:

- підготовчу частину (загально-підготовча частина: рішення задач загальної підготовки організму до м'язової діяльності, активізації нервових і обмінних процесів; спеціально-підготовча частина: рішення задач активізації аеробних процесів енергозабезпечення, посилення діяльності дихання і кровообігу);
- основну частину (розвиваюча частина: вибір складу спеціалізованих вправ, послідовності їх пред'явлення і методів виконання для вирішення завдань розвитку силових здібностей юнаків; відновлювальна частина: вибір складу педагогічних засобів, спрямованих на збільшення швидкості утилізації продуктів анаеробного енергообміну з організму, відновлення функціональної активності нервових процесів);
- заключну частину: підготовка організму школяра до подальшої діяльності, зняття втоми, напруги, підведення підсумків уроку [3, с. 6-12].

Один із провідних законів фітнесу – це дотримання принципу гармонійного поєднання вправ, спрямованих на поліпшення роботи серцево-судинної системи й розвитку сили. Серед групових програм, пропонованих при занятті фітнес-програмами, до 40-50% складають різні вправи для розвитку сили. Це вправи для всіх м'язів тіла й окремо для верхньої частини і для м'язів живота і спини. Для підвищення ефективності подібних занять широко застосовують різні вільні ваги: гантелі, боді-бари (гімнастичні палиці), спеціальні штанги (пампи), набивні м'ячі, гирі. Для збільшення навантаження під час виконання силових вправ використовують різні еспандери, які часто застосовуються в поєднанні з іншим фітнес-обладнанням.

Заняття з бодіпаппу – це заняття з невеликими штангами (пампами), від 2 до 20 кілограмів. Виконується без зупинки протягом 45 хвилин, під ритмічну музику. Танцювальні елементи з неї усунені. Замість них – різні жими, нахили і присідання. Тренувальний ефект аеробіки зі штангою, без сумніву, дуже високий, проте рекомендовано її лише фізично підготовленим людям. Силове тренування має надзвичайно корисний вплив на організм людини, зокрема «м'язовий корсет» підтримує внутрішні органи, зміцнюються суглоби. Як відомо, м'язи можуть пристосовуватися до навантажень; вони змінюються відповідно до обсягу й інтенсивності вправ.

Рекомендації щодо силового тренування. Згідно з рекомендаціями Американського коледжу спортивної медицини, новачки повинні займатися силовими тренуваннями хоча б 2 дні на тиждень. Програма вправ повинна складатися з 8-12 повторень і залучати всі основні групи м'язів: спину, груди, плечі, руки, живіт і ноги. І вільні обтяження, і тренажери дають гарний результат, і, за словами експертів, жоден з цих пристроїв не має явної переваги, тому це в основному справа вибору. Тренажери – це гарна ідея для підлітків із зайвою вагою або поганою фізичною підготовкою, оскільки вправи виконують в положенні сидячи з підтримкою спини. Але якщо тренажери не є для вас доступним варіантом, гантелі гарний старт для зміцнення м'язів. Спочатку треба виконувати основні вправи. Для рук і верхньої частини тіла такі вправи: жими від грудей; розведення рук з гантелями; жими від плечей над головою; вправи для біцепсів; екстензії для трицепсів. Роботу над нижньою частиною тіла не треба починати з випадів і присідань, які можуть створити дуже велике навантаження на слабкі суглоби. Замість цього спробуйте: екстензії квадрицепсів для передньої поверхні стегна; згинання біцепсу стегна для задньої поверхні стегна; підйом ноги в положенні стоячи або лежачи на боці для розробки внутрішньої та зовнішньої поверхні стегна. Обов'язково треба зміцнювати свої «центральної» м'язи – м'язи живота і нижнього відділу спини.

Також для уникнення отримання травм і отримання кращих результатів необхідно різноманітність у виконанні вправ. Наприклад, якщо ви тренуєте над біцепсами, спиною й ногами в один день, під час наступного заняття попрацюйте над трицепсами, грудною кліткою й плечима. Зміна м'язових груп дає достатньо часу для відпочинку тієї групи м'язів, над якою попрацювали. Упровадження розтягнень у силову програму також дозволить вам уникнути травм. Прагнучи досягти результатів на заняттях силового спрямування, не можна ігнорувати ознаки втоми.

Також силове тренування є важливим компонентом не тільки у вирішенні проблеми оздоровлення та підтримання форми та тонусти тіла. На думку авторів, незалежно від спеціалізації, для підлітків надзвичайно важливим є поєднання технічної майстерності, відповідного психологічного настрою, вміння концентруватися та розслаблятися, володіння теоретичними знаннями, певним розвитком витривалості, швидкості, координації рухів, гнучкості та сили [8, с. 27-37].

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ із різним навантаженням, виконуваних з метою розвитку силових здібностей та корекції форм тіла.

Основні фактори, що визначають специфіку впливу засобів атлетизму, наступні:

- індивідуальні особливості займаючих (вік, стать, рівень фізичної підготовленості тощо);
- характер вправ (базові, формуючі);
- режим роботи м'язів;
- розміри навантаження та інтервал відпочинку;
- швидкість виконання вправ;
- обладнання та інвентар.

Більшість рухів засвоюються займаючими після ознайомлення з наступною корекцією наставником. Навчання базовим вправам повинно проходити із вагою не більшою 50-60 % першого повторного максимуму.

Заняття силовим фітнесом впливають в основному на розвиток сили, але деякі вправи дозволяють поєднати розвиток силових показників та гнучкості. Змінюючи величину навантаження, інтервали відпочинку та швидкість виконання вправи, можна розвивати вибухову м'язову силу, силову витривалість, удосконалювати внутрішню та міжм'язову координації [5, с. 123-124; 11, с. 18-25].

Висновки: Основними методами в силовому тренуванні визнані – методи повторних та максимальних зусиль.

На підставі вищевикладених правил і закономірностей силового заняття сформульовані деякі умови, які визначають особливість занять і ефективну їх організацію:

- 1) прагнення до граничного стомлення м'язового апарату на кожному занятті впливає на збільшення інтенсивності метаболічних процесів, в першу чергу білкового синтезу, що визначає зростання м'язової маси;
- 2) в режимі виконання вправ в занятті та в їх серії важливо враховувати оптимальне поєднання роботи і відпочинку;
- 3) в комплексі вправ необхідно включати вправи як на локальне навантаження м'язів, так і вправи загального впливу, що залучають до роботи значну кількість м'язових груп;
- 4) вправи силової спрямованості обов'язково повинні поєднуватися з вправами на розтягування тих же груп м'язів і доповнюватися вправами на розслаблення, рухами на точність і спритність;
- 5) при підборі вправ слід орієнтуватися на основні групи м'язів, не захоплюючись локальним навантаженням будь-якого згинача або розгинача;
- 6) для оцінки вихідного рівня підготовленості займаючого використовують співвідношення вагових і ростових показників, оцінка топографії м'язів тіла та окремих ланок, тестування ступеня розвитку силових якостей за допомогою динамометрії та рухових завдань (зазвичай на кількість повторень контрольних рухів);
- 7) для правильного та ефективного виконання вправи потрібно раціоналізація дихання; воно може забезпечуватися підбором зручних поз, а також спеціальних рухових завдань, виконання яких формує навички правильного, тобто технічного та економічного дихання, що сприяє підвищенню результативності вправи [2, с. 32-33, 44-48; 6, с. 120-147; 7, с. 320-353].

Література

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка, – 1996, – № 1. – С. 23-25.
2. Глухих В.И., Черепок А.А. Оздоровительная физическая тренировка. Часть 1. Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления. Учебное пособие. – Запорожье: ЗГМУ, 2014. – 84 с.
3. Гусев А.А. Развитие силовых способностей юношей в общеобразовательной школе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. А. Гусев. – Сургут, 2008. – С. 16-22.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгогр. Гос. Ун-та, 2001. – (Серия «Современные оздоровительные технологии»).
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. Пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. С. 123-124.
6. Кузнецов, В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста : метод, пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : НЦ ЭНАС, 2002. – 200 с.
7. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И. Погадаев; предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
8. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – Т-2. С. 320-353.
10. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Суслас В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – С. 22-23.
11. Armstrong N. New Directions in Physical Education. – Human Kinetics Publ –Vol 2. – 1992. – P. 280.

Луценко Р.В.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ПЕРІОД ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті проведено дослідження психолого-педагогічних засобів та методів підготовки юних футболістів в період ігрової діяльності. Проаналізовано наукову та методичну літературу, з'ясовано, що в сучасній літературі мало уваги приділяється психолого-педагогічним засобам та методам підготовки юних футболістів в період ігрової діяльності. Досліджено, що високий рівень фізичної і техніко-тактичної підготовки є показником відображення психічної стійкості гравця. В процесі теоретичного дослідження з'ясували, що під час ігрової діяльності використовують такі методи психолого-педагогічної підготовки: бездоганне дотримання психолого-педагогічних основ при виконанні вправ у тренувальному процесі; тривале та короткочасне регулювання психічного стану шляхом стимулювання росту спортивного результату та користуючись релаксацією; застосування методів стимуляції психічної підготовки юних футболістів.

Ключові слова: ігрова діяльність, підготовка, юні футболісти, психологічно-педагогічні засоби та методи.

Луценко Р. В. Психолого-педагогические средства и методы подготовки юных футболистов в период игровой деятельности. В статье проведено исследование психолого-педагогических средств и методов подготовки юных футболистов в период игровой деятельности. Проанализировано научную и методическую литературу, установлено, что в современной литературе мало внимания уделяется психолого-педагогическим средствам и методам подготовки юных