

легковагих телескопічних палиць оптимізує теренкур і пішохідні прогулянки, дозволяє зменшити статичне і динамічне навантаження на суглоби ніг, поліпшити балансування – лижні палиці підвищують стійкість при русі. Під час нордичної ходьби одночасно працюють м'язи верхньої і нижньої частин тіла, працюють м'язи шиї, поясу верхніх та нижніх кінцівок, спини та ін., тобто активізується близько 90% всієї м'язової маси. Підвищується витривалість, оскільки палиці розподіляють навантаження, зменшують напруження і тим самим дозволяють рухатись довше та швидше без докладання особливих зусиль. Тобто завдяки особливостям техніки лікувальної дозованої нордичної ходьби значний об'єм м'язової діяльності на тлі низької її інтенсивності робить можливим підвищення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи [1,4,5]. За даними доказової медицини показано [4], що «курсове зайняття лікувальною дозованою "нордичною" ходьбою покращує адаптаційні можливості і функціональний стан серцево-судинної системи шляхом нормалізуючого впливу на загальну і периферичну гемодинаміку, корекції вегетативної дисфункції, поліпшення перфузії міокарду у хворих з поєднаною серцево-судинною патологією».

ВИСНОВКИ. Використання лікувальної дозованої нордичної ходьби у фізичній реабілітації хворих після коронарного стентування є доцільним: лікувальна дозована нордична ходьба має сприятливу переносимість, покращує функціональний стан серцево-судинної системи, підвищує толерантність до фізичних навантажень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андріяшек Ю.І. Методика нордичної ходьби і лікувальна гімнастика у комплексі нордичної ходьби / Ю.І. Андріяшек // Реєстр галузевих нововведень України № 109/32/10.
2. Васюк В.Л. Коронарографія та стентування вінцевих артерій. / Васюк В.Л., Соколов М.В., Васильчишин Я.М. //Клінічна анатомія та оперативна хірургія. –Т.7, №2. -2008. С. 71-77.
3. Лікувальна дозована нордична ходьба як нова сучасна форма ЛФК у санаторно-курортних умовах: Метод. реком. / Уклад.: О.А. Владіміров, Н.І. Владімірова, В.В. Єжов [та ін.]. – К., 2011. – 28 с.
4. Либензон Р. Результаты ангиопластики и стентирования коронарных артерий в течение года после операции /Р.Либензон, В. Сейидов, В. Евсюков //Кардиоваскулярная тер. и профилактика. -2006. –Т.5, №1. –С.81-87.
5. Лутай М. Внутрисердечная гемодинамика и диастолическая функция левого желудочка после стентирования однососудистого поражения сердца у больных со стабильной стенокардией. /М.Лутай, Н.Чубко, Е.Немчинаи //Укр. кардиол. журнал. –2006. -№3. –С.10-15.
6. Мухін В.М. Фізична реабілітація /Мухін В.М.-Київ:Олімпійська література. -2000. – 274 с.
7. Фуркало С.М. Результаты стентування основного стовбура лівої коронарної артерії у хворих на ІХС /С.М. Фуркало, І.В. Хасянова. //Серце і судини. -2007. -№1. –С.61-66.
8. Nordic Walking / Malin Svensson // Human Kinetics, 2009. – 216 p.
9. Walter C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness and Fun / Claire Walter. – Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.

Браташ С.В.

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

У статті розглядається питання про особливості розвитку рухових якостей в учнів старших класів. Визначено, що в старшому шкільному віці доцільно розвивати силові якості, витривалість, точність та швидкість рухових дій.

Ключові слова: рухові якості, учень, старший шкільний вік, розвиток.

Браташ С.В. Особенности развития двигательных качеств у старшеклассников. В статье рассматривается вопрос особенностей развития двигательных качеств в учащихся старших классов. Определено, что в старшем школьном возрасте целесообразно развивать силовые качества, выносливость, точность и скорость двигательных действий.

Ключевые слова: двигательные качества, ученик, старший школьный возраст, развитие.

S.V. Bratash. Features of development of motive qualities at seniors. In article the question of features of development of motive qualities in studying senior classes is considered. It is defined that at the advanced school age it is expedient to develop power qualities, endurance, accuracy and speed of motive actions.

Key words: motive qualities, pupil, advanced school age, development.

Постановка проблеми. Сучасний стан економічної ситуації в Україні сприяє зниженню життєвого рівня населення, послабленню інфраструктури охорони здоров'я, освіти і культури помітно погіршилось становище дітей, можливості їх життєзабезпечення, розвитку і соціалізації, ріст вартості життя призвів до різкого зниження культури людей у ставленні до здоров'я. Становище дітей у країні із соціальної точки зору характеризується тим, що руйнується система оздоровчого відпочинку, дитячо-юнацького спорту, знижується якість освіти, простежуються негативні тенденції в соціальній сфері [3, 7].

Рівень здоров'я та фізичної підготовленості населення України на сучасному етапі розвитку не задовольняє поставлених вимог, а тому потребує розробки нових технологій використання засобів та методів їх підвищення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Обраний напрям дослідження відповідає напрямку НДР Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка «Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп» (державний реєстраційний номер 0112U001072 від 18 січня 2012 р.), тематичному плану наукових досліджень Національної академії педагогічних наук на 2013-2014 рр. Відділення загальної середньої освіти. §2 Дидактичне і методичне забезпечення шкільної та дошкільної освіти, теоретико-методичні основи формування рухової функції у школярів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Поширена думка про те, що якщо спрямований розвиток рухових якостей здійснюється в період їх прискореного вікового розвитку, тобто в сензитивний період, то педагогічний ефект виявляється значно вище, ніж у період їх уповільненого зростання [1, 5]. У зв'язку з цим вважається за необхідність доцільно здійснювати спрямований розвиток тих чи інших рухових якостей у дітей у ті вікові періоди, коли спостерігається їх найбільш високий природний віковий приріст. Вагомий внесок у розробку сензитивних періодів у галузі фізичної культури внесли такі дослідники: В.С. Фарфель (1959), З.И. Кузнецова (1972, 1975), А.А. Гужаловский (1979, 1984), Матвеев А.П. (1984, 1990, 2003), Лях В.И. (1990, 2006), С.П. Левушкин (2006).

Мета роботи – виявити особливості розвитку рухових якостей у хлопців старшого шкільного віку. Для розв'язання поставленої мети були встановлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати стан проблеми розвитку рухових якостей у старшому шкільному віці;
2. Визначити рухові якості які доцільно розвивати за період навчання в старших класах.

Виклад основного матеріалу дослідження.

До основних рухових якостей належать: сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність [4, 5, 6, 8, 9]. У кожної людини рухові якості розвинені по-різному. У основі їх розвитку лежить ієрархія різних вроджених (спадкових) анатомо-фізіологічних задатків:

- анатомо-морфологічні особливості мозку і нервової системи (властивості нервових процесів – сила, рухливість, врівноваженість, індивідуальні варіанти будови кори, ступінь функціональної зрілості її окремих областей тощо);

- фізіологічні (особливості серцево-судинної і дихальної систем – максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу тощо);

- біологічні (особливості біологічного окислення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення тощо);

- тілесні (довжина тіла і кінцівок, маса тіла, маса м'язової і жирової тканини тощо);

- хромосомні (генні);

- психодинамічні задатки (властивості психодинамічних процесів, темперамент, характер, особливості регуляції та саморегуляції психічних станів тощо) [8, 9].

Зазначається, що кожна людина володіє певними руховими навичками, наприклад, може підняти певну вагу, пробігти або стрибнути тощо, але можливості у всіх різні. Це пов'язано з віком, спадковістю і, головне, з тренуваністю. Рухові якості відрізняються одна від одної за формою і за витраченою енергією. Рухові якості – це окремі якісно різні сторони моторики людини. Вони проявляються в однакових характеристиках руху і мають один і той же вимірник; аналогічні фізіологічні і біомеханічні механізми роботи м'язів і вимагають прояву подібних властивостей психіки [6, 9]. Відомо, що найбільший ефект у розвитку рухових якостей досягається в період їх бурхливого

природного розвитку. Тому при вдосконаленні конкретних рухових здібностей дуже важливо не пропустити найбільш сприятливі вікові періоди, оскільки згодом зробити це буде набагато складніше.

Дослідження свідчать про те, що без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей. Сила – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень [6, 10, 11].

Розвиток силових якостей в учнів шкільного віку, як і інших рухових якостей, носить гетерохронний характер. Незначний загальний розвиток сили м'язів спостерігається у хлопчиків до 10-річного віку. У старшому шкільному віці 16-17 років спостерігаються найвищі темпи приросту абсолютної сили м'язів. Але у подальшому темпи зростання сили поступово уповільнюються, сила продовжує зростати, і максимальних показників абсолютної сили люди досягають в середньому у віці 25-30 років [2, 4, 11]. Вибірково направлена силова підготовка саме в період старшого шкільного віку буде сприяти високим темпам удосконалення силової підготовленості. Тому для юнаків старшої школи на уроках фізичної культури доцільно використовувати різні засоби для розвитку силових якостей. До таких засобів належать: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах.

Швидкісно-силові здібності у юнаків віком 16-17 років продовжують розвиватися. Фахівці [2, 11] рекомендують застосовувати великий об'єм навантажень для розвитку саме цієї якості у старшому шкільному віці. У навчальній програмі для учнів 10-11 класів акцентується увага на розвиток швидкісно-силових якостей у навчальному процесі. Найвищі темпи приросту швидкісно-силових можливостей спостерігаються у хлопців від 13 до 15 років. Прогресивний природний розвиток швидкості спостерігається до 15-16 років у хлопців. Потім швидкість цілісних рухових дій у хлопців продовжує повільно зростати до 17-18 років і потім стабілізується [11]. Це, звичайно, не означає, що після 15-16 років неможливо досягти суттєвого поліпшення швидкості за рахунок спеціалізованого тренування. При цьому досягнення будуть значно кращими, якщо тренування розпочати в період її активного природного розвитку. Фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, адже вона сприяє підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності протягом тривалого часу; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень [4].

Витривалість хлопців має високі темпи приросту у віці від 13 до 14 та від 15 до 16 років. Середні темпи припадають на вікові періоди від 11 до 13, від 14 до 15 та від 16 до 17 років [2, 11]. Отже, в навчальному процесі на уроках фізичної культури доцільно використовувати вправи для розвитку витривалості у юнаків старшої школи. Фахівці рекомендують застосовувати такі засоби, які сприяють розвитку витривалості: рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв., біг під гору та навпаки, безперервний рівномірний біг; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри. Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій [11]. Отже, гнучкість як рухова якість людини – це її здатність виконувати рухи в суглобах із великою амплітудою [6, 10]. У даному віковому періоді 16-17 років можна планувати в навчальному процесі велику кількість вправ, які сприяють удосконаленню гнучкості. Саме в старшому шкільному віці спостерігається незначне збільшення приросту показників гнучкості. Аналіз досліджень [2, 11] свідчить, що гнучкість природно зростає до 14-15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих. Амплітуда рухів у кульшових суглобах гетерохронно зростає до 13 років. Найвищий темп її приросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років. Якщо не застосовувати вправи з розвитку, то уже в юнацькому віці амплітуда рухів практично у всіх суглобах починає поступово зменшуватись. Водночас у літературі наголошується на тому, що форсований розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язів, зв'язок і сухожилів може викликати розхлябаність у суглобах і, зрештою, порушення постави. Звідси впливає необхідність оптимального поєднання розвитку гнучкості та сили. Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі елементи рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Зрозуміло і те, що успішне виконання вправ залежить від точності рухів. При цьому слід враховувати, що вони можуть виконуватися за чітко обумовленою схемою (наприклад, у гімнастиці, фігурному катанні тощо)

або нестандартно, залежно від реальної ситуації, що складається в процесі діяльності (наприклад, в іграх та єдиноборствах). Відомо також, що різні учні потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу. Якщо учень здатний добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються в процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що він спритний.

Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена як її здатність швидко оволодівати складно-координаційними руховими діями, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась [6, 10, 11]. Спритність як комплексна якість розвивається у дошкільному, молодшому шкільному та підлітковому віці. У старшому шкільному віці спостерігаються невисокі темпи приросту спритності.

ВИСНОВКИ

Цілеспрямований розвиток рухових якостей у старшому шкільному віці здійснюється при обов'язковому диференційованому підході, це характеризується неодноразовим біологічним дозріванням юнаків та дівчат. Саме в 16-17 років рівень фізичної підготовленості юнаків є значно вищим ніж у дівчат. Це означає, що хлопці можуть виконувати великий об'єм навантажень із високою інтенсивністю. У юнаків педагогічний вплив повинен бути направлений на розвиток силових можливостей, витривалості, точності та швидкості рухових дій та вестибулярної стійкості.

Також у цей віковий період при виборі змісту засобів та методів для розвитку рухових якостей, необхідно паралельно впливати на органи та структури, що інтенсивно розвиваються, і на ті, які в своєму розвитку тимчасово відстають. Виконання цієї умови вважається обов'язковою, оскільки недотримання цього може негативно впливати на темп розвитку рухових якостей в інших вікових періодах.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Планується проведення педагогічного тестування для визначення рівня розвитку рухових якостей в учнів старших класів

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 287 с.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. – Киев: Здоровье, 1981. – 120 с.
3. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: [учеб. для техн. физ. культ] / А.А. Гужаловский. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
4. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Нар. освеща, 1978. – 88 с.
5. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
6. Лотоненко А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи / А.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 1998. №6. – С. 21–24.
7. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. док. пед. Наук : 13.00.09. / М. О. Носко – К., 2003. – 430 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: [уч. пособ. для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 480 с.
9. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания школьников / Б.М. Шиян – Ч. 1. – Тернопіль: Навч. Книга – Богдан, 2001. – 272 с.

УДК 378. 011.3 – 051: 613

Бугеря Т. М.

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Розглянуто питання щодо якості фахової підготовки майбутніх учителів основ здоров'я та розгляд цього питання як педагогічної проблеми. Визначено, що одним із найважливіших напрямів сучасної професійної освіти є саме компетентнісна стратегія, яка пов'язана з перенесенням акценту на формування фахової компетентності майбутніх учителів основ здоров'я в галузі здоров'я людини.