

5. Звьянцковский Я.И., Бердник О.В. Роль антропогенных факторов окружающей среды в процессе формирования здоровья населения больших городов // Проблемы больших городов: обзор. информация.-М.: МГЦНТИ, 1989.-Вып.22.-18 с.
6. Avaliani S.L. Sovershenstvovanie sistemy upravleniya kachestvom sredy obitaniya na osnove analiza riska zdorovyu naseleniya / S.L. Avaliani, S.M. Novikov, T.A. Shashina, N.S. Skvortsova, V.A. Kislitsin, A.L. Mishina // Materialy plenuma Nauchnogo soveta po ekologii okruzhayushey sredy Rossiyskoy Federatsii. 12 – 13 dekabrya 2013. Moskva : Ministerstvo zdavoohraneniya Rossiyskoy Federatsii, 2013. – S. 12-14.
7. Pershehuba Ya.V. Kantserennyiy risk dlya sportsmenov-plovtsov ot sluchaynogo proglatyvaniya vodyi basseyna pri trenirovkah / Ya.V. Pershehuba // Materialy plenuma Nauchnogo soveta po ekologii okruzhayushey sredy Rossiyskoy Federatsii. 12 – 13 dekabrya 2013. Moskva : Ministerstvo zdavoohraneniya Rossiyskoy Federatsii, 2013. – S. 278-280.
8. Onischenko G.G. Otsenka riska vliyaniya faktorov okruzhayushey sredy na zdorove v sisteme sotsialno-gigienicheskogo monitoringa / G.G. Onischenko // Gigiena i sanitariya. - 2002. - № 6. - S. 3-5.
9. Boev V.M. Antropogennoe zagryaznenie atmosfernogo vozduha i zdorove naseleniya / V.M. Boev, V.V. Byistryih // Kompleksnaya otsenka kachestva atmosferyi gorodov Orenburgskoy oblasti / za red. A.A. Tsyitsura i dr. – Orenburg : OGU, 1999. – S. 129-146.
10. Stomatova L.G. Zagryaznenie atmosfernogo vozduha i ego vliyanie na zaboлеваemost organov dyihaniya u detey / L.G. Stomatova, E.A. Chesnokova // Gigiena i sanitariya. - 2005. - № 2. - S. 28-31.
11. Gigiena vozduha [Електронний ресурс] / Gigiena fizicheskoy kulturyi i sporta: uchebnik I. V. Vyikov, A. N. Gansburgskiy, 2010. - 192 s. // –Режим доступу до підручника: http://vmede.org/sait/?page=3&id=Gigiena_fiz_bikov_2010&menu=Gigiena_fiz_bikov_2010
12. Dyihanie sportsmena [Електронний ресурс] / Sayt o sporte - Режим доступу: <http://sportbox.by/fizkultura-i-zdorove/dyxanie-lyudej-zanimayushhixsya-sportom.html>
13. Методичні рекомендації «Оцінка ризику для здоров'я населення від забруднення атмосферного повітря» МР 2.2.12-142-2007. – [Діючі від 13.04.2007]. – Київ : МОЗ України, 2007. - 39 с. – (Методичні рекомендації).
14. Rukovodstvo po otsenke riska dlya zdorovya naseleniya pri vzaimodeystvii himicheskikh veschestv, zagryaznyayuschih okruzhayuschuyu sredu: R 2.1.10.1920-04 [Deystvuyuschiy ot 05.03.2004]. – Moskva : Federalnaya sluzhba po nadzoru v sfere zaschityi prav potrebiteley i blagopoluchiya cheloveka 2004. – 143 s. (Rukovodyaschiy dokument)
15. Національна доповідь про стан навколишнього природного середовища в Україні у 2010 році. – Київ: Центр екологічної освіти та інформації, 2011. – 254 с.

Проданчук В.А., Рябіна С.А.
Національний університет державної податкової служби України

ФОРМИ ТА ПРИНЦИПИ ТРЕНУВАННЯ ЛИЖНИКІВ

В області фізичного виховання вивчення й удосконалювання рухових дій є ядром навчання, оскільки рухова діяльність розглядається як об'єкт, як засіб і як мета вдосконалення.

Ключові слова: принципи тренування, свідомість, активність, повторність, індивідуальність, спеціалізація, рухові дії, навчання.

Проданчук В.А., Рябіна С.А. Формы и принципы тренировки лыжников. В области физического воспитания изучение и совершенствование двигательных действий является ядром обучения, поскольку двигательная деятельность рассматривается как объект, как средство и как цель совершенствования.

Ключевые слова: принципы тренировки, сознание, активность, повторение, индивидуальность, специализация, двигательные действия, обучение.

V.A. Prodanchuk, S.A.Rowan Forms and principles training skiers. In the field of physical training studying and improvement of motive actions is a training kernel as motive activity is considered as object as means and as the improvement purpose.

Key words: principles of training, consciousness, activity, repetition, identity, specialization,

motive actions, training.

Актуальність. Процес навчання властивий всьому живому світу. Цей процес по-своєму проявляється в житті простих живих організмів, ускладнюється в житті тварин і досягає найбільш вищої форми свого прояву в житті людини. Від набуття досвіду виживання до самовдосконалення – такий діапазон процесу навчання.

Будучи однією з головних сторін фізичного виховання, в процесі навчання яскраво виражено два моменти: повчальна діяльність викладача (викладання) і навчально-пізнавальна діяльність тих, що навчаються (вчення). Суть процесу навчання – взаємодія викладача і що навчається з метою передачі знань, умінь, навичок першим і придбання їх другим з наступним вдосконаленням.

Можна виділити наступні форми навчання:

- самостійна;
- контрольована;
- самостійно-контрольована.

При самостійній формі навчання спортсмен сам вивчає ті або інші дії, аналізує їх, підбирає засоби навчання. Ця форма ефективна при вивченні простих рухів.

При контрольованій формі навчання викладач виступає в ролі учителя-наставника, який навчає спортсмена тим або іншим діям, аналізує їх, підбирає методи і засоби навчання і виправляє різні неточності в діях учня. Ця форма застосовується майже в усіх випадках, особливо на перших етапах навчання.

При самостійно-контрольованій формі навчання викладач навчає спортсмена, спортсмен аналізує свої дії, викладач контролює не виконання цих дій, а аналіз самого спортсмена. Ця форма застосовується у вдосконаленні техніки рухів, при вивченні нової техніки спортсменів високої кваліфікації.

Спортсмена завжди потрібно розглядати як особистість, індивідуальність, враховуючи його психічні і фізичні можливості і здібності, інтереси і схильності, перспективи його розвитку.

В процесі навчання перед викладачем стоять наступні завдання:

- уміти розрізняти психологічні особливості кожного спортсмена;
- уміти дохідливо пояснювати новий матеріал з урахуванням психологічних особливостей спортсменів;
- уміти сформулювати завдання так, щоб студенти його зрозуміли і виконали як можна точніше;
- уміти вибрати правильну тактику спілкування з кожним спортсменом з урахуванням їх психологічних особливостей.

Потрібно пам'ятати, що в процесі навчання на перший план виступають не знання викладача, а здатності кожного спортсмена.

При навчанні руховим діям використовують наступні методичні принципи:

- свідомість і активність;
- наочність;
- систематичність, поступовість;
- повторність;
- всебічність;
- індивідуалізація;
- спеціалізація.

Метою статті є розгляд сучасних форм та принципів тренування лижників і пошук шляхів їх вирішення.

Виклад основного матеріалу. Принципи тренування (чи закономірності і правила тренування) обумовлюють і визначають її науково обґрунтована побудова й ефективне виконання. Ці принципи запозичені з педагогіки. Але в зв'язку зі специфічними особливостями занять фізичними вправами (значні нервові і фізичні навантаження, необхідність підвищення функціональних можливостей організму спортсмена й ін.) вони розвивалися стосовно до процесу спортивної підготовки. Крім

того, виникли нові принципи, що відбивають особливості процесу спортивної підготовки.

Сьогодні таких принципів, правил і науково обґрунтованих положень, що обумовлюють і визначають побудова цілорічної та багаторічної підготовки дуже багато. Вони відбивають різні закономірності, облік яких обов'язковий у побудові і здійсненні процесу підготовки. Це єдність людини і зовнішнього середовища, функціональний взаємозв'язок органів і систем в організмі, відповідність тренувальних навантажень функціональним і адаптаційним можливостям організму, чи регулярність безперервність тренування, варіативність і хвилеподібність її, органічний зв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки, відповідність використовуваних засобів і методів задачам тренування, гіперкомпенсація у відбудовних процесах і багато чого іншого. Ряд важливих положень даний надалі при викладі загальних основ підготовки. Тут же з усієї розмаїтості принципів виділені тільки ті, котрі в найбільшій мері визначають головні положення підготовки легкоатлетів, служать першоосною правильності й ефективності її, а саме: *свідомість і активність, поступовість, повторність, індивідуальність, спеціалізація.*

Принцип свідомості й активності. Свідоме відношення до занять дозволяє більш ефективно розв'язувати питання фізичного розвитку. Цей принцип вимагає розуміння спортсменами цілей і задач фізичного виховання, усвідомлення оздоровчої важливості вправ. Для цього викладач ставить перед студентами конкретні задачі, розв'язання яких планується на точні терміни. Вказується і кінцева мета, до якої повинні тягтися студенти, розв'язуючи ці задачі. Відсутність перспективних задач знижує доцільність навчального процесу, що приводить до затримки у розвитку здібностей.

Принцип свідомості вимагає розуміння значення знань і навичок, їхньої прикладної цінності, виховує вміння оцінювати свій успіх й аналізувати невдачі. Поряд з цим, свідомість повинна підкріплюватися активністю, що має інтелектуальну спрямованість. Форми активності в процесі фізичного виховання виявляються в контролі за своїми рухами, витримці, умінні придушувати негативні емоційні почуття, реально оцінювати власні можливості і суперників. Навчальний процес будується таким чином, щоб активність спортсменів направлялася на колективну діяльність, шляхом взаємодопомоги у навчанні, підтримці при необхідності прояву вольових якостей. Не менш важливо і те, що при свідомому й активному відношенні до своєї підготовки, при поглибленому вивчанні теорії і методики спорту легкоатлети здобувають знання і досвід, що дозволяють їм ефективно тренуватися, успішно брати участь у змаганнях і надалі передавати свій досвід молоді.

Необхідно виховувати у лижників самостійність, уміння самому вирішувати спочатку прості, а потім більш складні задачі, що виникають по ходу тренування. Щоб досконало опанувати техніку рухової дії, що вивчається, треба свідомо і цілеспрямовано застосовувати свої здатності для досягнення як кінцевої мети, так і поетапних цілей, долаючи труднощі і невдачі. Процес навчання нереальний без активної участі спортсмена в нім, неможливо навчити байдужого, а тим більше ледачого.

Необхідно пам'ятати, що свідомість і активність в процесі навчання базуються на організованості і дисциплінованості тих, що займаються. Педагог, даючи волю активності що займається зобов'язаний контролювати, координувати і регулювати процес їх навчання.

Принцип наочності. Наочно сприймане повинно бути зрозумілим й усвідомленим спортсменами, пов'язано з їх активністю. Наочність повинна підвищувати розумову активність, наштовхувати на пошук способів більш ефективного розв'язання завдань. Наочність є принципом тільки в тому випадку, якщо дає можливість формулювати чіткі уявлення, що спонукають до діяльності.

Правильно організована наочність дозволяє виховувати почуття критичності студентів на підставі аналізу якості рухів. Усвідомлене сприйняття відмінностей дозволяє формувати зворотній зв'язок з результатами рухів і вчасно вносити корекції при повторному виконанні. Цей принцип реалізується через застосування технічних засобів навчання з візуальною і слуховою індикацією, зразковий показ з поясненням, наочних посібників, малюнків, кінограм, детальне і зрозуміле пояснення завдань у процесі навчання, придбання «рухового запасу», чим різноманітніше відчуття і сприйняття, тим вище буде їхня адекватність реальному об'єкту.

Принцип наочності має найбільше значення насамперед у навчанні. Показ рухів, фотознімків, кінограм і навчальних кінокартин, використання відеомагнітофона значно прискорюють навчання, допомагають успішно опанувати більш зробленою технікою вправ лижника. Наочність необхідна також для виховання моральних і вольових якостей спортсменів. Вона впливає і на підвищення їхніх функціональних можливостей.

Принцип наочності це – створення певного поняття і образу дії, споглядання зовнішньої картини рухів і виявлення простих механізмів руху в тому або іншому елементі техніки. Образ розучуваної рухової дії створюється не лише за рахунок зорового сприйняття, але і за рахунок відчуттів слухового і вестибулярного аналізаторів. Сукупність цих відчуттів із словесним описом дії в центральній нервовій системі створює повну картину рухової дії. Необхідно пам'ятати, що одна людина краще сприймає через зорову, а інша – через слуховий аналізатори. Визначення провідного аналізатора допоможе підвищити ефективність процесу навчання, застосовуючи для одного – предметно-чуттєве, а для іншого – словесно-логічне пояснення матеріалу. Велике значення для принципу наочності має зворотний зв'язок, а саме використання рухів, що вивчаються, перед дзеркалом, використання відео зйомок і тому подібне. Треба пам'ятати, що для будь-якого віку принцип наочності має первинне значення.

Систематичність і поступовість ґрунтуються на положенні фізіології про поступову зміну і перебудову органів і систем людини під впливом фізичних вправ. Цей принцип полягає в систематичності і регулярності тренувальних занять, поступовості і послідовності вивчення способів, варіантів і видів легкоатлетичних вправ.

Регулярність занять, систематичність у тренуванні, раціональність і послідовність застосування вправ прискорюють оволодіння новими руховими навичками. У лижному спорті принцип систематичності і поступовості забезпечується безперервністю, цілорічного тренувального процесу. Багаторічне планування припускає тривале, поетапне удосконалювання загальної і спеціальної фізичної підготовленості і технічної майстерності. В основі систематичності лежить розумне чергування роботи і відпочинку, тренувальних циклів різного змісту і спрямованості. Поняття систематичності тренувального процесу важко, відокремити від його послідовності і поступовості. Систематично, але поступово зважаються спортсменом визначені рухові задачі, вивчаються елементи техніки.

Послідовність заснована на простих педагогічних правилах «від простого до складного», «від легенького до важкого» і «від відомого до невідомого». Систематичність, послідовність і поступовість лежать в основі планування спортивного тренування в лижному спорті та здійснюються в тижневому, місячному, річному тренувальних циклах, припускаючи систематичне, послідовне, але поступове підвищення тренувальних навантажень, збільшення їхнього обсягу й інтенсивності. При цьому мають на увазі не механічне (від тижня до тижня) збільшення тренувальних навантажень, а хвилеподібний розвиток з достатніми періодами відновлення.

Принцип повторності – один з найважливіших принципів процесу спортивної підготовки. Тільки багаторазове повторення вправ дозволить домогтися міцних змін в органах і системах спортсмена, придбати і закріпити навички і знання, підвищити спортивні результати.

Цей принцип заснований на найважливішому фізіологічному положенні про необхідність повторних впливів для утворення умовно рефлексорних зв'язків, для виникнення відповідних змін в органах і системах з метою удосконалювання функціональних можливостей спортсмена. У зв'язку з цим і передбачається повторення окремої вправи, завдання, дії, тренувального заняття, циклу і т.д.

Застосування цього принципу може дати ефект лише при систематичному тренуванні. Якщо перерви між заняттями не виправдано великі, то і досягнуті функціональні і фізіологічні зміни в організмі в значній мірі слабшають і належного ефекту від такого тренування не досягається. У зв'язку з цим особливого значення набуває питання про тривалість інтервалів між тренувальними заняттями. Педагог повторює старе не для того, щоб повторювати забуте, а щоб цим старим зміцнити нове. Навчальний процес будується так, щоб нове вивчалось так, щоб нове вивчалось на тлі засвоєних навичок і одночасно допомагало удосконалювати і закріплювати досягнуте.

Принцип індивідуальності вимагає проведення тренування з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, відповідності навантажень і вимог його силам і можливостям.

Індивідуальні особливості спортсменів вивчають насамперед за допомогою лікарського обстеження, педагогічних спостережень, контрольних вправ (на силу, швидкість, гнучкість, витривалість, техніку й ін.). Дані про стан здоров'я і результати регулярної перевірки шляхом виконання контрольних вправ, а також спортивні досягнення дозволяють визначати сильні і слабкі сторони в підготовленості спортсмена й у залежності від цього ставити й уточнювати задачі, складати і коректувати плани підготовки. Спостерігаючи за лижниками, у процесі занять і змагань, вивчаючи дані, отримані в результаті медичних обстежень, тренер одержує, ясне представлення про те, який обсяг і яка інтенсивність тренувальних навантажень доступні його спортсменам, які рухові задачі вони можуть успішно вирішувати на даному етапі підготовки.

Принцип всебічності визначає такий розвиток лижника, що забезпечує його високий моральний і культурний рівень, вольові якості, необхідне розвиток мускулатури і рухових якостей, відмінну працездатність серцево-судинної, дихальної й іншої систем і органів, уміння координувати рухи, фізична досконалість у цілому.

Принцип всебічності впливає з цілісності організму, з тісного взаємозв'язку в ньому всіх органів і систем, психічних процесів і фізіологічних функцій. Різноманітні і численні зміни, що відбуваються в окремих органах і системах під впливом тренування, завжди взаємозалежні, завжди «спираються» на діяльність цілісного організму.

Підвищення рівня всебічного розвитку – основна умова в досягненні спеціальної фізичної підготовленості, технічного і тактичної майстерності, подальшого спортивного росту в обраному виді спорту, опірності організму несприятливим впливом зовнішнього середовища.

Всебічність забезпечує різнобічний, гармонічний розвиток спортсмена, його фізичних, моральних і вольових якостей. У тренуванні лижника вона здійснюється за допомогою фізичної, технічної, теоретичної і морально-вольової підготовки.

Всебічність припускає придбання гарного здоров'я, гармонічного розвитку мускулатури, високої працездатності.

Принцип спеціалізації. Спортивна спеціалізація – основа для досягнення успіху. Тільки за допомогою специфічно спрямованих впливів можна одержати і специфічні зміни в органах і системах організму спортсмена стосовно до вимог обраного виду спорту. Така ж спеціалізована спрямованість надається оволодінню технікою і тактикою, вихованню вольових якостей і т.д. Однак треба мати на увазі, що в спеціалізації вузьке значення має тільки мету, досягається ж вона застосуванням різноманітних засобів.

У залежності від підлоги, віку, підготовленості що займаються й особливостей виду легкої атлетики специфічні засоби і методи мають різне співвідношення з загально розвиваючими фізичними вправами. На шляху від первісних занять самих юних до вищої майстерності дорослих легкоатлетів частка спеціальних засобів і методів у загальному обсязі підготовки зростає.

Важливо врахувати, що в спортивній підготовці всі зазначені принципи взаємозалежності як різні сторони цілісного процесу виховання, навчання і розвитку легкоатлета.

ВИСНОВКИ. Проведений аналіз науково-методичних літературних джерел і чисельні спостереження за сучасними формами та принципами тренування лижників дає нам змогу зробити висновок, що в спортивній підготовці всі зазначені принципи взаємозалежності як різні сторони цілісного процесу виховання, навчання і розвитку спортсмена.

ЛІТЕРАТУРА

1. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М. Канішевський. - / 2-е вид. // - К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
2. Рибковський А.Г. Управління у спортивно-педагогічних системах: (монографія) / А.Г. Рибковський, В.І. Терещенко. – Ірпінь: Національна академія ДПС України, 2006. – 284 с.
3. Терещенко В.І. Фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики: навч. пос. / В.І. Терещенко, О.В. Терещенко. – Ірпінь: Вид-во НУДПСУ, 2012. – 316 с.

Редковец Т. Г., Ромман Хайсам Дж М.

Национальный Университет Физического воспитания и спорта Украины^{1,2}

Прикладной университет «Аль-Балка», Иордания²

ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ВОССТАОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С МИОПИЕЙ

В статье представлен анализ данных литературы об использовании кинезотерапии и рефлексотерапии при проведении физической реабилитации у подростков с близорукостью. Проведен анализ более 50 источников специальной литературы на предмет изучения влияния кинезотерапии и рефлексотерапии на организм подростков при миопии. Сочетанное применение этих методов в реабилитационных мероприятиях оказывает положительное влияние на состояние пациентов данной категории.

Ключевые слова: миопия, реабилитация, кинезотерапия, близорукость, рефлексотерапия.

Рідковець Т.Г., Ромман Хайсам Дж. М. Обґрунтування використання основних засобів фізичної реабілітації для відновлення зору у підлітків з міопією.

У статті представлений аналіз даних літератури про використання кінезотерапії і рефлексотерапії при проведенні фізичної реабілітації у підлітків з короткозорістю. Проведений аналіз більше 50 джерел спеціальної літератури на предмет вивчення впливу кінезотерапії і рефлексотерапії на організм підлітків при міопії. Поєднане застосування цих методів в реабілітаційних заходах робить позитивний вплив на стан пацієнтів цієї категорії.

Ключові слова: реабілітація, кінезотерапія, короткозорість, рефлексотерапія.

Redkovec T.G., Romman Xasaim D.M. Ground of the use of the fixed assets of physical rehabilitation for renewal of sight for teenagers with shortsightedness. In the article the analysis of data of literature is presented about using of kinesitherapy and samereflexotherapy (Onnyri of therapy) for realization of physical rehabilitation for teenagers with shortsightedness. Weakening of sight, conditioned by shortsightedness, hampers cognition of the world and educating, limits the choice of profession and worsens quality of life, and also presents problems of communication and social activity. An aim of this work was: to ground the necessity of joint application of curative gymnastics and Onnyri therapy for renewal of sight for teenagers with shortsightedness. Material: