

різних вікових категорій та удосконаленні засобів донозологічної діагностики

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Медкнига, 2011. – 108 с.
2. Баевский Р. М. Измерьте ваше здоровье./ Р.М. Баевский, С.Г Гуров – М. : Советская Россия. 1988. – 96 с.
3. Щурова Н. В. Стан здоров'я школярів як проблема сучасної педагогічної науки / Н. В. Щурова // Актуальні проблеми фізичного виховання школярів: теорія і практика: зб. ст. за матеріалами Всеукр. наук.- практ. сем. для вч. фіз. культури. Луганськ. 2009. – С. 219 – 223.
4. World health statistics 2010 : WHO Library Cataloguing in Publication Data. – Geneva, 2011. – 98 p

УДК 796.042.43

Омельяненко О. В.

Полтавський національний технічний університет

ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ-СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ІЗ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.

Досліджено принципи спортивного тренування учнів-спортсменів засобами фізичних вправ із легкої атлетики у дитячо-юнацькій спортивній школі (ДЮСШ №1), які направлені на розвиток швидкості, сили, витривалості.

Ключові слова: *фізичне виховання, легка атлетика, сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.*

Омельяненко А.В. Принципы спортивной подготовки учеников-спортсменов средствами физических упражнений в легкой атлетике. *Исследованы принципы спортивной тренировки учащихся-спортсменов средствами физических упражнений по легкой атлетике в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ № 1), которые направлены на развитие скорости, силы, выносливости.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, легкая атлетика, сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость.*

Omelyanenko A.V. Principles of sports training student-athletes means of physical exercises in athletics. *Principles of athletic training student-athletes means exercise of athletics in youth sports school (DYUSSH №1) aimed at the development of speed, strength and endurance.*

Key words: *physical education, athletics, strength, speed, agility, endurance and flexibility.*

Фізичне виховання – тривалий, організований педагогічний процес, який має за мету виховання здорових, життєрадісних, всебічно розвинутих людей. Правильне застосування засобів фізичного виховання людини надає глибокий та різнобічний вплив на організм людини, забезпечує міцне здоров'я і необхідну фізичну підготовку. Специфічним засобом фізичного виховання є такий вид спорту, як легка атлетика, яка впливає на діяльність центральної нервової системи, на розвиток та зміцнення м'язової системи, органів кровообігу та підвищує працездатність людини.

В процесі занять легкою атлетикою розв'язуються такі основні завдання:

– зміцнення здоров'я, загартування організму та підвищення рівня фізичного розвитку та працездатності;

– оволодіння життєво необхідними руховими навичками та вміннями, у тому числі такими, які мають прикладний характер;

– виховання моральних та вольових якостей підлітків та юнаків;

– розвиток фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості);

– оволодіння технікою спеціальних спортивних вправ (спортивною технікою).

Легка атлетика – вид спорту, який об'єднує природні для людини вправи: біг, стрибки, метання [3]. **Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Різноманітні аспекти теорії та практики виховання

принципів спортивного тренування учнів-спортсменів направлених на розвиток фізичних якостей висвітлені сучасними дослідниками в їхніх працях: аналіз фізичної підготовленості студентів основного та спортивного відділень (В. Романчик), характеристика структури здібностей студентів для розвитку сили та витривалості (В. Рябов), оцінка стану фізичного здоров'я підлітків 12-13 років (В. Рябоконт), показники силових якостей студентів факультету фізичного виховання у процесі занять спортивною боротьбою (С. Ткаченко).

Мета статті: зміст принципів спортивного тренування учнів-спортсменів заняттями із легкої атлетики.

В основі рухової діяльності відіграють важливу роль такі фізичні якості: сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. При цьому фізичні якості завжди проявляються у взаємному зв'язку. Це пояснюється тим, що організм людини вирізняється внутрішньою єдністю, безумовно взаємодією його функцій.

Сила – це здатність переборювати зовнішній опір за допомогою напруження м'язів. Сила проявляється у більшому чи меншому ступені у будь-яких рухах.

Швидкість – це здатність людини виконувати рухи з якомога більшою швидкістю.

Спритність – це здатність координувати рухи, оволодівати новими, уміти швидко переключатися від одних рухів до інших, в залежності від вимог обставин, що швидко змінюються.

Витривалість – це здатність організму протистояти стомлюваності при будь-якій діяльності. Вирізняють загальну витривалість та спеціальну. Загальна витривалість – це здатність до безперервної рухової діяльності з помірним напруженням протягом тривалого часу. Спеціальна витривалість – це витривалість в умовах певної діяльності.

Гнучкість – це властивість організму людини, яка характеризується рухливістю вузлів опорно-рухового апарату. Одним з показників гнучкості є амплітуда рухів. Амплітуда рухів впливає на проявлення швидкості, спритності, інших фізичних якостей [3].

1. Визначити розвиток фізичних якостей у швидкості, витривалості, силі в принципах спортивного тренування учнів-спортсменів для вдосконалення рухових умінь та навичок, навчання новим руховим рухам.

2. Вдосконалити поняття загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка.

Педагогічний принцип тренера – виховання дією. Це кращий спосіб прищепити шанобливе ставлення до обраного виду спорту. Спостерігаючи красу дій тренера, юний спортсмен спочатку захоплюється, потім полюбляє вид спорту. Так закладаються основи спортивного інтересу.

В процесі переконань тренеру необхідна витримка, такт, вміння вислухати аргументи підлітка, розібратися в них та правильно спростувати. Таким чином виховання підлітка тренером залежить від новизни, доступності, емоційності, володіння прийомами – переконання яке поєднується словом та ділом.

Метод організації поведінки ще називають методом привчання. Підлітку мало знати як слід поступати, необхідно ще придбати досвід правильної поведінки. Для цього у нього повинні бути виховані морально вольові якості та відповідні навички.

Основні різновиди привчання: вимога, повчання, переключення, вправа.

Вимога як і переконання виражається словом. Вимога може бути у вигляді прохання, ради, вказівки, розпорядження, наказу.

Прохання – виражається довірою до сили вихованців та зазвичай зустрічає їх співчуття, мобілізує активність та охоче виконується.

Виховне завдання спрямоване на формування в учнів світогляду, моральних, етичних, трудових уявлень, а також способів відповідної поведінки та відносин у суспільстві [1].

Майстерність тренера в застосуванні методів заохочення та покарання проявляється в:

- а) виявленні мотивів та причин, що спонукають підлітка до проступку;
- б) відбору ефективних способів стимулювання поведінки юного спортсмена з урахуванням причин, характеру проступку, особливості ситуації та психо-емоційного стану підлітка;
- в) передбачення характеру відповідної реакції окремого вихованця та всієї команди.

Діяльність роботи дитячої спортивної команди визначається не окремим методом, а всією системою взаємопов'язаних методів. Тренер повинен педагогічно обґрунтовано визначити сукупність методів роботи в тому чи іншому, та методично грамотно застосовувати кожний метод. Крім цього необхідно передбачити можливі виховні результати використання системи методів та кожного з них, оцінювати ці результати з педагогічної позиції [1].

Спортивне тренування будується на основі педагогічних принципів. З специфічними особливостями занять фізичними вправами (значні нервові та фізичні навантаження, необхідність підвищення функціональних можливостей організму спортсмена та ін.) В спортивному тренуванні визначились наступні принципи : всебічності, свідомості, поступовості, наочності, індивідуалізації.

Принцип всебічності. Його зміст добре визначив М. І. Калінін: « Мы хотим всесторонне развитие человека, чтобы он умел хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке, – словом, он был нормальным, здоровым человеком, годным к труду и обороне, чтобы параллельно всем физическим качествам правильно развивались и умственные качества» [2].

Всебічний розвиток легкоатлета – це високий моральний та культурний рівень, різномісні вольові якості, гармонічний розвиток мускулатури та рухових якостей, відмінна працездатність серцево-судинної, дихальної та інших систем і органів, фізичне вдосконалення в цілому.

Підвищення рівня всебічного розвитку – основна умова досягнення спеціальної фізичної підготовленості, технічної майстерності, подальшого росту тренуваності в обраному виді легкої атлетики.

Принцип всебічності потребує застосування багатообразних методів та фізичних вправ, щоб надати позитивний вплив на весь організм спортсмена. Завдяки цьому досягається фізична досконалість спортсмена.

Принцип свідомості. При свідомій побудові та проведенні тренування кожний легкоатлет знає, що, чому та навіщо він робить. Чітке розуміння задач тренування, засобів, методів дозволяє не тільки успішніше навчати спортивній техніці та тактиці, але ефективно розвивати силу, швидкість, витривалість, виховувати морально-вольові якості, більш результативно брати участь в змаганнях.

Принцип поступовості передбачає поступове, але неухильне підвищення навантаження в тренуванні, збільшення обсягу та інтенсивності виконуваної тренувальної роботи, поступове ускладнення задач та дій. Він заснований на тому фізіологічному положенні, що зміни та перебудова органів та систем, функцій відбуваються під впливом тренування лише поступово, протягом довгого часу. Потрібні роки, щоб досягнути значних змін в органах та системах організму.

В спортивній практиці тренувальні навантаження збільшують поступово від одного тижневого циклу занять до іншого. Принцип поступовості визначає методику навчання в будь-якому виді легкої атлетики. Значною мірою вона заснована на педагогічних правилах: «від простого до складного».

Принцип повторності – один з найважливіших та визначних в процесі тренування. Витривалість, швидкість, сила та інші якості розвивають при повторному принципі. Повторність необхідна також при оволодінні спортивної техніки та тактики, при вихованні вольових якостей і ін. Тільки багаторазова повторність дозволить домогтися значних змін в органах та системах спортсмена під впливом тренування, закріпити вміння та навички, підвищити спортивний результат.

Принцип повторності визначає необхідність участі спортсмена в різних змаганнях. При повторних виступах в змаганнях закріплюється спортивна техніка та тактика, зміцнюються фізичні та вольові якості, формується характер бійця. Тільки багатозначні повторення дозволять домогтися значних змін в органах та системах спортсмена під впливом тренування, закріпити навички та вміння, підвищити спортивні результати.

Цей принцип заснований на фізіологічному положенні та необхідності повторних дій для утворення умовно-рефлекторних зв'язків, для виникнення відповідних змін в органах та системах під впливом тренування. Без повторного виконання фізичних вправ, без регулярних занять неможливий розвиток та вдосконалення, закріплення результатів занять. Отже, цей принцип передбачає повторення окремих вправ, завдань, дій, повторення тренувальних занять, циклів, місяців, років.

Принцип наочності має найбільше значення перш за все в навчанні. Показ рухів, фотознімків,

кінограм значно прискорить навчання, допоможе більш вдосконалено опанувати технікою легкоатлетичних дій. Наочність необхідна для виховання моральних та вольових якостей спортсмена. Вона надає вплив на підвищення їх функціональних можливостей. Менш підготовлений спортсмен дивиться на більш тренованого та намагається краще виконати вправи, «тягнеться» за сильнішим. Дивлячись на більш підготовленого спортсмена менше побоюються труднощів, краще проявляють великі зусилля, легше долають втому. Наочність виховує у спортсмена перш за все силу прикладу.

Принцип індивідуалізації (доступності) потребує проведення тренування з врахуванням індивідуальних особливостей навантаження та вимогам в процесі занять.

Головною частиною підготовки учня-спортсмена є розвиток та виховання фізичних та морально-вольових якостей, необхідних для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та досягнення спортивного результату.

Розвиток основних фізичних якостей спортсмена (фізична підготовка) – процес всебічного та спеціального фізичного розвитку спортсмена. Він поділяється на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка передбачає гармонійний розвиток спортсмена: розвиток рухової мускулатури, зміцнення органів та систем організму, підвищення функціональних можливостей, покращення координаційної здібності, збільшення сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Спеціальна фізична підготовка направлена на високий розвиток всіх органів та систем, всіх функціональних можливостей організму спортсмена, залежності від того виду спорту яким він займається.

Головну роль загальної та спеціальної фізичної підготовки відіграють вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Розвиток сили – без цього нема шляху до спортивної майстерності. Сила м'язів значною мірою визначає швидкість рухів, а також витривалість та спритність. Прояв сили м'язів залежить: від стану центральної нервової системи, діяльності кори головного мозку, фізіологічного поперечника м'язів, біохімічних процесів, що відбуваються в м'язах, ступеню їх стомлення та інших причин. Розвиток сили м'язів у початківців проходить в першу чергу за рахунок вміння володіти своїми м'язами, скорочувати та напружувати їх з більшою силою (покращення нервово-м'язової координації). Важливо при цьому вміти проявляти більш вольові зусилля.

Крім того здібність виявляти силу м'язів можлива завдяки підвищенню функціональних можливостей нервових клітин. Оскільки сила м'язів прямо пропорційна їх фізіологічному поперечнику та розвивається за рахунок збільшення м'язової маси під впливом фізичних вправ. При цьому в м'язах посилюється кровообіг, покращуються процеси обміну, збільшуються процеси енергетичних сполук [4].

Методи дослідження. З метою оцінки розвитку фізичних якостей учнів-спортсменів було обстежено дві спортивні групи, одна 1999–2000 року народження, друга 1997–1998 року народження, які займаються в ДЮСШ №1 м. Полтави з легкої атлетики.

Для дослідження нами визначені такі бігові та стрибкові види: біг (30м, 60м, 300м, 6 – хвилинний біг), стрибки (з місця у довжину та з розбігу).

На початку навчального року зроблені контрольні замірювання бігу учнів-спортсменів на 30м, 60м, 300м, 6-ти хвилинного бігу та стрибки з місця у довжину, стрибки із розбігу в довжину. Для цього використовували такі засоби: секундомір, рулетку, стартові колодки.

Секундомір використовували для виміру часу.

За допомогою рулетки замірювалась довжина стрибка.

Стартові колодки застосовувались для старту, тобто вибігання з них учнів-спортсменів на 30м, 60м, 300м.

Для молодшої групи (1999-2000 років народження) протягом року тренування проводилось 3-4 рази на тиждень, для старшої групи (1997-1998 років народження) – 4-5 разів на тиждень по 1.5-2 години тренування. Тренування проводилось за авторською програмою, яка включала комплекс фізичних вправ направлений на розвиток фізичних якостей таких як: швидкість, витривалість, сила та покращення контрольного результату в цілому.

У таблиці 1 та 2 представлені середні показники бігу та стрибків учнів-спортсменів молодшої

групи (1999-2000 року народження) та старшої групи (1997-1998 років народження) учнів-спортсменів.

Таблиця 1

Середні показники бігу, стрибків учнів-спортсменів (1999-2000 років народження)

Контроль з бігу та стрибків	Одиниці вимірювання	Середній показник на початку навчального року	Середній показник на кінець навчального року	Різниця
Біг 30м	сек	5. 421	5.264	0.157/ 2.9%
Біг 60м	сек	9. 631	9.021	0.610/ 6.3%
Біг 300м	сек	49.633	47.865	1.768/ 3.6%
Стрибок у довжину з місця	см	218	226	8/3.7%

Таблиця 2

Середні показники бігу, стрибків учнів-спортсменів (1997-1998 років народження)

Контроль з бігу та стрибків	Одиниці вимірювання	Середній показник на початку навчального року	Середній показник на кінець навчального року	Різниця
Біг 60м	сек.	8.683	8.014	0.569/ 6.6%
Біг 6 хв. біг	метрів	1348	1643	295/ 21.9%
Стрибок у довжину з розбігу	см	439	482	43/ 9.8%

У нашому дослідженні упродовж навчального року при порівнянні середніх показників молодшої групи учнів-спортсменів (1999-2000 р. н.), які виконували фізичні вправи на контрольні вимірювання на 30м, 60м, 300м, стрибок у довжину з місця та старшої групи учнів-спортсменів (1997-1998 р. н.) на 60м, стрибок у довжину з розбігу, 6-ти хвилинного бігу їхні результати зросли (від 2.9% – до 21.9%).

Це свідчить, що програма тренувань для учнів-спортсменів упродовж навчального року була ефективною, фізичні якості в кожному виді легкої атлетики покращились.

ВИСНОВКИ. Отже, побудова навчального процесу на принципах спортивного тренування учнів-спортсменів засобами фізичних вправ із легкої атлетики сприяє розвитку фізичних якостей як окремо кожної якості так і їх розвитку в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М.: Фізкультура и спорт. – 1981. – 375с.
2. Калинин М. И. О коммунистическом воспитании / М. И. Калинин. – М., Молодая гвардия, 1947.
3. Макаров А. Н. Легкая атлетика. Ученик для студентов фак. физ. воспитания пед. инс-тов. / А. Н. Макаров. – М., «Просвещение» . – 1974. – 351 с.
4. Маркова Д.П. Легкая атлетика / Д. П. Маркова, Н. Г. Озолина.– М.:Фізкультура и спорт.– 1965. – 659 с.
5. Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М. : Человек, 2010. – 176с.

УДК: 378.035

Онопрієнко О.М.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ЗАСОБИ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КЛЬТУРИ ТА ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЇХ ПЕДАГОГІЧНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ

У статті проведений аналіз основних концептуальних підходів до класифікації засобів фізичного виховання, узагальнено теоретико-методичні основи класифікації народної фізичної культури, систематизовано різноманітність народних фізичних вправ, рухливих ігор, розваг, забав.

Ключові слова: класифікації, засоби, фізичні вправи, ознаки.

Онопrienko O. N. Средства народной физической культуры и теоретико-методические основы их классификации. В статье проведен анализ основных концептуальных подходов классификации