

6. Козленко М.П. Виховання у студентів інтересу до фізкультури і спорту. – К.: Знання, 1982. – 48 с.

7. Хавруняк І. Мотиваційні компоненти формування особистості студентів ВНЗ крізь призму фізичної культури. // Режим доступу: http://www.rusnauka.com/7_NITSB_2013/Pedagogica/5_131076.doc.htm.

Каргополова А.В.

студентка,

Центральноукраїнський державний педагогічний університет

імені Володимира Винниченка

ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ СПРИНТЕРІВ 12-15 РОКІВ

На сьогоднішній час, легка атлетика – є одним з найдоступніших і наймасовіших видів спорту. Підготувати справжнього професіонала-легкоатлета досить складно. Процес підготовки складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: навчання, тренування і виховання, основна мета якого – забезпечити розвиток і вдосконалити знання, уміння, рухові навички і якості, що необхідні для оволодіння технікою легкоатлетичних вправ і виконання розробленого плану та досягнення результатів. Безперечно, розвиток швидкісно-силових здібностей є основним компонентом фізичної підготовки спринтерів.

Зростання спортивних результатів можливе тільки за умови гармонійного співвідношення всіх сторін підготовленості. У практиці підготовки спортсменів інколи спостерігаються явища, коли між рівнем фізичних здібностей, що зростає та технікою виникають протиріччя в тому, що рухові навички, засвоєні та закріплені на певному рівні, у подальшому спричиняють стримувальний ефект під час їх реалізації [1].

Степаненко Д.І. у своїй праці визначив, що рівень спеціальної фізичної підготовленості спринтерів різної кваліфікації найповніше відображають результати таких показників: біг на 30 і 60 м з низького старту, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця та сила згиначів і розгиначів стегна, гомілки й стопи [2].

Використання обтяжень дозволяє спортсменам перевищити границю «критичних» величин потужності зусиль, що розвиваються при роботі у звичайних умовах. Мистецтво педагога полягає в тому, що б визначити ці максимальні подразники індивідуально для кожного учня, не створюючи умов для перенапруг [3].

Дослідивши результати юних легкоатлетів-спринтерів, ми виявили, що порівняно з минулими роками, у спортивних школах знизився рівень фізичної підготовленості. Насамперед, ця негативна тенденція пов'язана із застарілою або одноманітною методикою фізичної підготовки. Крім того, проблема удосконалення спеціальної фізичної підготовленості бігунів на спринтерські

дистанції потребує подальшої розробки та уточнення. Все це обумовлює позиції наукової новизни, актуальності та практичної значимості дослідження.

Тому для визначення найефективнішої методики розвитку швидкісно-силових здібностей, ми розробили модель тренувального передзмагального мікроциклу, провели тестування з юними легкоатлетами на початку мікроциклу та в кінці, а також, опитали тренерів щодо оптимальної методики тренування швидкісно-силових здібностей юних спринтерів.

Тестування включало батарею вправ з восьми тестів:

- біг на 30 м. з ходу, с.
- біг на 30 м., с.
- біг на 60 м., с.
- стрибки у довжину з місця, см.
- стрибки у довжину з розбігу, см.
- човниковий біг 3 × 10 м, с.
- підтягування, кількість раз.
- кидок м'яча, см.

Всі тести проводились згідно загальноприйнятої системи.

Запропонована нами модель передзмагального мікроциклу включала 7 днів тренувань з використанням таких вправ:

- біг на короткі відрізки на 30 м. – 150 м. на граничних швидкостях, та відрізки 80-300 м. на швидкості 70-80% від максимальної
- стрибкові вправи
- вправи що вимагають швидкої реакції тощо.

Запропоновані засоби виконувались повторно-серійним методом з урахуванням індивідуальних особливостей юних спринтерів. Таким чином, розроблена модель передзмагального 7-денного мікроциклу юних легкоатлетів-спринтерів 12-15 років, з урахуванням змагального старту, який відбувся в кінці мікроциклу, дозволила зберегти пік форми спортсменів, і, навіть, покращити свої результати.

Це свідчить про те, що програма тренувань підібрана вірно і може використовуватись в подальшій практиці тренування юних спринтерів.

Також дослідження підтвердили результати опитування провідних фахівців регіону, де ми виявили найбільш ефективні засоби розвитку швидкісно-силових здібностей, а також технології їх застосування, дозування, інтервал відпочинку. Більшість тренерів для розвитку швидкісно-силових здібностей застосовують такі засоби: різні вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів.

Рекомендується такий обсяг вправ, що потребує прояву великих зусиль за якомога коротший час (стрибки, метання, різкі прискорення).

В результаті ми виявили, що оптимальними методами дозування швидкісно-силових здібностей спринтерів 14-15 років є: вдосконалення рухових реакцій, з врахуванням необхідності аналітичного підходу: спочатку тренери рекомендують – роздільне вдосконалення рухової структури моторного компонента (техніки руху) і часу схованого періоду, а далі – поліпшення

координаційної взаємодії схованого періоду й моторного компоненту реакцій відповідно до ситуації змагальної дії. Запропонована нами модель передзмагального мікроциклу дозволяє утримати пік форми і органічно поєднується із завданнями з освоєння техніки змагального виду, формування технічних умінь та навичок, їх удосконалення.

Список використаних джерел:

1. Конестяпін В.Г. Методика телеподометрії для дослідження кінематичних характеристик технічної підготовленості легкоатлетів / В.Г. Конестяпін // Молода спортивна наука України / ЛДІФК. – 2003. – Т 3. – С. 305-309.
2. Степаненко Д.І. Взаємозв'язок фізичної і технічної підготовленості легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації / Дмитро Степаненко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2007. – № 12. – С. 70-72.
3. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов / Валик Б.В. – Минск: Физкультура и спорт, 1974. – 136 с.

Хавруняк І.В.

викладач,

ВДНЗ «Чернівецький індустріальний коледж»

ОСОБЛИВОСТІ НАПРЯМКІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

За останнє десятиліття різке погіршення стану навколишнього середовища все частіше носить негативний характер, що призводить до високого відсотка відхилень рівня здоров'я підростаючого покоління. Проблема першочергової ваги здоров'я сучасної людини обумовлює необхідність включення молоді у вирішення питань, пов'язаних із зміцненням і збереженням здоров'я, незалежно від її професійного вибору.

Відповідно проблема збереження здоров'я є однією з глобальних проблем сучасного суспільства. Цей факт вимагає дій, спрямованих на популяризацію ідей здорового способу життя, на підготовку висококваліфікованих фахівців оздоровчих технологій, які можуть впроваджувати в життя ці знання й уміння протягом всієї подальшої професійної діяльності.

У зв'язку з цим, все частіше науковці заглиблюються у пошуки ефективних напрямів реалізації здоров'язберігаючих технологій для покращення освітнього середовища, а також формування організаційно-педагогічних умов здоров'язбереження в підготовці майбутнього спеціаліста. Тому питання здоров'язбереження все частіше стає предметом дослідження саме молодих вчених.

Освітній процес відкриває широкі перспективи в напрямі формування світогляду молодої людини. А вищий навчальний заклад – це особливий соціальний інститут, що має потенційні можливості при незначній інтенсифікації навчального процесу впроваджувати здоров'язберігаючі технології,