

2. Демирчоглян Г.Г. Гимнастика для глаз / Г.Г. Демирчоглян // Секреты здоровья. – 1995. – №1. – С. 6-9.
3. Клопоцька Н.Г. Як перемогти короткозорість? / Н.Г. Клопоцька // Країна знань : науково-популярний журнал для юнацтва. – К., 2008. – № 5. – С. 35-37.
4. Селезнева Е.В. Коррекционная направленность занятий по формированию представлений о себе у дошкольника с нарушением зрения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Селезнева. – М., 1995. – 18 с.
5. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей : пособие для учителей / Б.В. Сермеев. – М. : Просвещение, 1983. – 96 с.

The article is devoted to the prevention of violations of pupils, special physical exercises, key performance criteria of appropriate methods.

Key words: visual impairment, prevention, physical exercise, gymnastics.

Отримано: 3.07.2013

УДК 37.015.31:796–055.1

М. В. Зубаль

ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ З УРАХУВАННЯМ СОМАТОТИПУ

Стаття присвячена вивченню темпів приросту окремих фізичних якостей у хлопчиків різних соматотипів та дослідженню факторної структури фізичних якостей підлітків упродовж 13-14 років під впливом чинного змісту фізичного виховання. Виявлено, що в цей віковий період у хлопців різних соматотипів відбувається розвиток усіх фізичних якостей, але він відзначається неоднаковими величинами приросту та кількістю результатів, які суттєво покращуються впродовж кожного року навчання.

Ключові слова: структура, фізичні якості, соматотипи, фізичне виховання, підлітки.

Важливою умовою ефективності фізичного виховання в ЗОШ є реалізація диференційованого й індивідуального підходів. Однією з ознак, що дозволяє комплексно враховувати значну кількість морфофункціональних (у тому числі рухових) та деяких інших характеристик є соматичний тип конституції індивіда.

Основу цілеспрямованого впливу на фізичні якості складають дані про сенситивні періоди їх розвитку, які частково не співпадають при порівнянні інформації чинної програми з фізичного виховання та різних дослідників, що свідчить про існування протиріччя між теорією і практикою в питанні ефективності вирішення відповідного завдання, а одна з причин зазначеного полягає в суттєвих розбіжностях між хлопцями однакового віку в морфофункціональних показниках, рівні розвитку фізичних якостей [1,2].

Одним з найбільш ефективних варіантів планування спрямованості та обсягу фізичних навантажень впродовж навчального року є врахування даних факторної структури фізичної підготовленості дітей в певному віці [3, 4, 6].

Вивченню факторної структури окремих фізичних якостей у хлопців різних соматотипів присвячена незначна кількість досліджень. Цілеспрямований розвиток будь-якої фізичної якості завжди відзначається перенесенням тренувального ефекту [3, 5].

Для цього використовувалися тести, що дозволяли вивчити фізичні якості.

Мета дослідження – встановити структуру приросту фізичних якостей підлітків упродовж 13-14 років під впливом чинного змісту фізичного виховання.

Відповідно до мети вирішували такі завдання:

1. Вивчити індивідуальні особливості розвитку фізичних якостей, що забезпечують їх прояв в шкільний період.
2. Визначити структуру приросту фізичних якостей підлітків.
3. Провести факторний аналіз для більш детального опису темпів приросту фізичних якостей хлопчиків різних соматотипів у віковий період від 13 до 14 років.

Методи дослідження. Під час вирішення встановлених завдань використовували комплекс таких взаємопов'язаних методів:

- теоретичних;
- медико-біологічних;
- педагогічних.

Для більш детального аналізу темпів приросту фізичних якостей хлопців різних соматотипів у кожний віковий період від 13 до 14 років провели факторний аналіз. Вихідними даними для нього були не величини прояву, а величини щорічного приросту досліджуваних в хлопців різних соматотипів фізичних якостей. Отримані результати свідчили про наступне:

Період з 13 до 14 років. Структура приросту фізичних якостей підлітків у цей віковий період відзначалася такими особливостями. У представників астеноїдного і м'язового соматотипів вона відповідно на 78,3% і 84,5% визначалася п'ятьма, в торакального і дигестивного – на 86,1% і 83,5% чотирма статистично незалежними чинниками (рис. 1–4). Що стосується особливостей складу кожного чинника, то він був такий.

На першому факторі в підлітків астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 22,9%) виокремилася три перемінні, що відзначалися найбільшими факторними навантаженнями – 5-секундний біг на місці, викрут мірної лінійки за спину, стрибок у довжину з місця. Враховуючи склад інших виокремлених факторів та залучення до виконання бігу і стрибків однакової фізичної якості – вибухової сили, цей фактор інтерпретували як «вибухова сила». В торакального соматотипу (38,3%) виокремлені на першому факторі метання тенісного м'яча на дальність провідною і не-провідною руками, нахил уперед, викрут мірної лінійки за спину, стрибок у довжину з місця, інтерпретували як фактор «швидкісно-силових якостей і гнучкості», оскільки в метаннях і стрибках провідною є саме ця фізична якість, а нахил уперед і викрут мірної лінійки відображають стан рухливості в різних ділянках тіла. У під-

літків м'язового соматотипу (24,8%) найбільшими факторними навантаженнями відзначалося метання на дальність провідною і не-провідною руками, викрут мірної лінійки за спину, вис на зігнутих руках, що дозволило інтерпретувати цей фактор як «швидкісно-силова витривалість». У дистигтивного соматотипу (28,4%) зазначеним характеристикам відповідали перемінні, пов'язані з метанням на дальність непровідною рукою, трьома перекидами вперед, метанням набивного м'яча, становою динамометрією, що дозволило розглядати цей фактор як «швидкісно-силові якості в рухових діях різної координаційної складності».

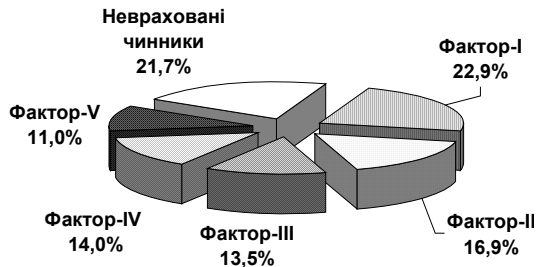


Рис. 1. Факторна структура приросту фізичних якостей хлопчиків астеноїдного соматотипу з 13 до 14 років

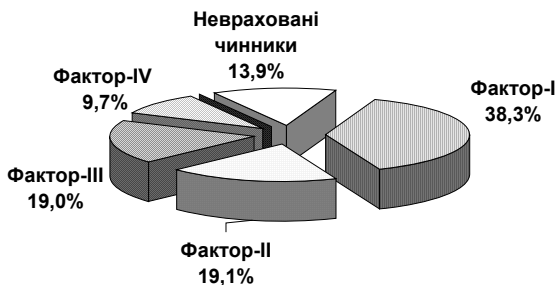


Рис. 2. Факторна структура приросту фізичних якостей хлопчиків торакального соматотипу з 13 до 14 років

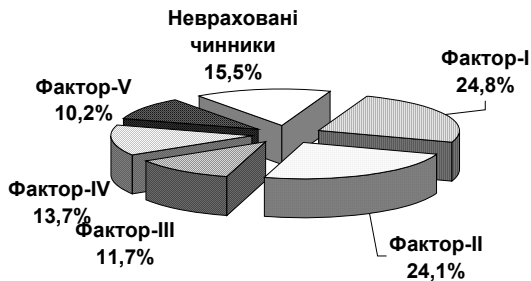


Рис. 3. Факторна структура приросту фізичних якостей хлопчиків м'язового соматотипу з 13 до 14 років

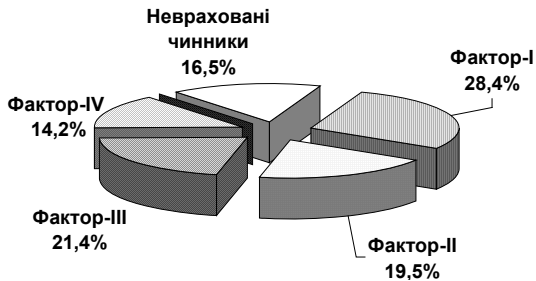


Рис. 4. Факторна структура приросту фізичних якостей хлопчиків дигестивного соматотипу з 13 до 14 років

На другому факторі в астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 16,9%) найбільшими факторними навантаженнями відзначався біг на 100 м, нахил уперед стоячи, в торакального соматотипу (19,1%) – човниковий біг і станова динамометрія, м'язового (24,1%) – біг на 100 м, 5-секундний біг на місці і три перекиди вперед, дигестивного (19,5%) – біг на 20 м і вис на зігнутих руках, що враховуючи вищезазначені підходи до інтерпретації даних, дозволили розглядати цей фактор відповідно як «швидкісна витривалість», «силові якості», «швидкісна витривалість» та «швидкісно-силова витривалість».

На третьому факторі у підлітків астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 13,5%) найбільшим факторним навантаженням відзначалося метання на дальність непровідною рукою, підлітків торакального соматотипу (19,0% – три перекиди вперед і метання набивного м'яча, м'язового (11,7%) – біг 20 м і метання набивного м'яча, дигестивного (21,4%) – човниковий біг, метання на дальність провідною рукою і стрибок у довжину з місця, який інтерпретували відповідно як «координаційні здібності в метаннях на дальність», «координаційні здібності в акробатичних рухових діях», «швидкісні якості» та «вибухова сила».

На четвертому факторі в підлітків астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 14,0%) виокремилися човниковий біг і метання набивного м'яча, в підлітків торакального соматотипу (9,7%) – біг 100 м, м'язового (13,7%) – човниковий біг і нахил уперед, дигестивного (14,2%) – 5-секундний біг на місці, що дозволило досить чітко інтерпретувати цей фактор відповідно як «швидкісно-силові якості», «швидкісна витривалість», «координаційні здібності в циклічних локомоціях», «швидкісні якості».

П'ятий фактор, виокремлений в астеноїдному і м'язовому соматотипах (внесок у загальну дисперсію відповідно 11,0% і 10,2%) характеризувався такими перемінними: в перших – висом на зігнутих руках, у других – 6-хвилинним бігом, що дозволило однозначно інтерпретувати його відповідно як «статична силова витривалість» та «загальна витривалість».

Отже, з 13 до 14 років структура приросту фізичних якостей у підлітків різних соматотипів суттєво відрізняється між собою. В астеноїдного соматотипу вона визначається вибуховою силою – швид-

кісною витривалістю – координаційними здібностями в метаннях – швидкісно-силовими якостями – статичною силовою витривалістю та на 21,7% іншими невістановленими чинниками. У торакального соматотипу структура визначається швидкісно-силовими якостями – гнучкістю – силовими якостями – координаційними здібностями в акробатичних рухових діях – швидкісною витривалістю та на 13,9% – невістановленими чинниками, м'язового соматотипу такими є швидкісно-силова – швидкісна витривалість – швидкісні якості – координаційні здібності в циклічних локомоціях – загальна витривалість, дигестивного – швидкісно-силові якості в рухових діях різної координаційної складності – швидкісно-силова витривалість – вибухова сила – швидкісні якості, а частка невістановлених чинників складає відповідно 15,5% та 16,5%.

Висновки:

1. Від 13 до 14 років у хлопців різних соматотипів відбувається розвиток усіх фізичних якостей. Разом з тим, він відзначається неоднаковими величинами приросту та кількістю результатів, які суттєво покращуються впродовж кожного року навчання.

2. Структура приросту фізичних якостей у хлопчиків різних соматотипів, незважаючи на однакову кількість факторів, що її обумовлюють, суттєво відрізняється загальною дисперсією, внеском в неї кожного фактору та складом перемінних.

Список використаних джерел:

1. Зубаль М.В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років у процесі фізичного виховання : [метод. реком.] / М.В. Зубаль, Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП О.А. Буйницький, 2008. – 156 с.
2. Зубаль М.В. Періодизація розвитку фізичних здібностей в хлопчиків 7-10 років різних типологічних груп / М.В. Зубаль // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту : у 4-х т. – Львів : НФВ «Українські технології», 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – 452 с. – С.135–139.
3. Кротов Г.В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7-10 років різних соматотипів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць [за ред. С.С. Єрмакова]. – Х., 2005. – № 3. – С. 24–29.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 241 с.
5. Сергиенко А.П. Основы спортивной генетики: [учеб. пособие] / А.П. Сергиенко. – К. : Вища школа, 2004. – 631 с.: ил.
6. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культуры / [под ред. В.М. Зацюрского]. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
7. Хрестоматия по возрастной физиологии : учебн. пособ. для студ. высших учеб. заведений / [сост. М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер]. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

The article is devoted the study of growth of separate physical qualities rates for the boys of different somatotipiv and research of factor structure of physical qualities of teenagers during 13-14 under act of operating maintenance of physical education. It is discovered that in this age-old period for the boys of different somatotipiv takes

place development of all physical qualities, but he is marked the different sizes of increase and amount of results which substantially get better during every year of studies.

Key words: structure, physical qualities, somatotip, physical education, teenagers.

Отримано: 4.07.2013

УДК 796.015.544:799.3

О. Г. Коваль

СТРУКТУРА, ЗМІСТ І НОРМУВАННЯ НАВАНТАЖЕНЬ ПРИ ЗАНЯТТЯХ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ

В статті аналізуються основні частини тренування – підготовча, основна та заключна; дається характеристика видів навантаження тренувальних занять стрільців-кульовиків; розглядається, як зміна співвідношення інтенсивності та об'єму навантаження дозволяє формувати різноманітні фізичні якості спортсменів.

Ключові слова: тренування, розминка, спеціальна підготовка, тренувальне навантаження, об'єм навантаження, інтенсивність навантаження, об'єм тренувальної роботи, схема тренувань.

Актуальність даної теми зумовлена необхідністю поєднання педагогічних та гігієнічних вимог в плануванні спортивних навантажень у відповідності з поставленими завданнями, для досягнення максимально можливого ефекту при проведенні тренувань.

Мета роботи – обґрунтувати методики побудови тренувального процесу з врахуванням об'ємів та інтенсивності навантажень, які забезпечують приріст тренуваності після кожного тренування і після певного періоду тренувань на початковому етапі спортивної діяльності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Обговорення результатів дослідження. Кожне тренування, згідно педагогічних та гігієнічних вимог, повинно складатися з трьох частин: підготовчої, основної та заключної [7, с.10].

Складаючи план спортивного тренування, ми дотримуємось таких вимог, як: а) облік завдань і умов тренування; б) конкретність та можлива варіативність; в) послідовність; г) переконливість.

Підготовча частина – розминка – виконується з метою поступово пристосувати організм спортсмена, його органи і системи до наступного в основній частині інтенсивного рівня функціонування.

Підготовча частина вирішує адаптаційні завдання підготовки організму спортсменів щодо найкращого виконання вправ основної частини тренування. Повідомляється мета і завдання тренування, проводяться вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки. Тривалість підготовчої частини в середньому складає 20-30 хвилин.