

3. Гурай В.П. Возрастные особенности адаптации сердечнососудистой системы в обосновании градации тренировочных нагрузок у юных спортсменов //Физическое воспитание и спортивная подготовка учащейся молодежи. – Архангельск: АГПИ, 1988, ч. 2. – С. 34.
4. Ким В.В. Механические нагрузки (ускорения) в спортивных упражнениях: контроль, предупреждение травматизма, повышение толерантности: Автореф. докт. дис. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 42 с.
5. Лубышева Л.И. Социально-педагогические аспекты нововведений в организации и содержании физического воспитания учащейся молодежи //Здоровье и физические упражнения: Сб. статей. – Тюмень: изд-во ТГУ, 2000. – С. 113-119.
6. Солоха Л.К. О необходимости учета возрастных и индивидуальных особенностей в практике тренировочного процесса //Педагогические аспекты спортивной тренировки. – Омск: ОГИФК, 1981. – С. 49-51.
7. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975. – 208 с.

Summary: In this article the lighted up results of research of problem most ефективних of organizational forms, facilities and methods, rational approaches, to setting of norms of the physical loadings, adequate функціональному state of organism, that provide a maintainance and strengthening of health of young sportsmen.

Key words: improving orientation of training, single combat, age opportunities, comparative analysis.

Отримано 22.09.2008 р.

УДК 37.037:796.417.2

Марчук В.М., викладач,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ВІКОВО-СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АКРОБАТИКОЮ

Анотація. У даній статі було виявлено і порівняно рівні фізичної підготовленості і фізичного розвитку дітей 7-9 років, що займаються акробатикою і дітей, що не займаються яким-небудь видом спорту постійно.

Ключові слова: основні характеристики, віково-статеві особливості, фізична підготовленість, фізичний розвиток, виховання фізичних якостей, спортивна акробатика, юні спортсмени.

Актуальність. В основі всебічної підготовки лежить взаємообумовленість всіх якостей людини: розвиток одного з них позитивно впливає на розвиток інших і, навпаки, відставання в розвитку одного або декількох якостей затримує розвиток інших.

Принцип всебічності набуває в заняттях з юними спортсменами особливого значення. У зв'язку з тим, що у віці 7-9 років організм знаходиться у стадії формування, дія фізичних вправ, як позитивно, так і негативно, може виявлятися особливо помітно. Тому для правильного планування і здійснення учбово-тренувального процесу так важливо враховувати вікові особливості формування

організму дітей. Найважливішу роль в процесі всебічної підготовки спортсменів виконує фізична підготовка, виховання фізичних якостей, необхідних в спортивній діяльності.

Метою нашого дослідження була спроба проаналізувати віково-статеві особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 7-9 років, які займаються спортивною акробатикою і дітей, які не займаються спортом.

Також виявити рівні розвитку основних фізичних якостей у юних спортсменів, обґрунтувати ефективні засоби і методи виховання цих якостей.

Усесторонній розвиток спортсменів, їх високий моральний і культурний рівень, різносторонні вольові якості, гармонійний розвиток фізичних якостей, відмінна працездатність серцево-судинної, дихальної і інших систем організму, уміння оволодівати рухами і добре координувати їх, фізична досконалість в цілому – основа спортивної спеціалізації.

Методи і організація дослідження. Для вирішення поставлених задач застосовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літератури; педагогічне контрольне дослідження (тестування); метод порівняльного аналізу; статистично-математичний метод вимірювання.

Організація дослідження. Для проведення даного дослідження ми ознайомилися з літературними джерелами, освітлюючи теоретичні основи і проблемні питання, проаналізували і вивчили вищезгадані методи проведення досліджень.

Ми вибрали найбільш оптимальний аналіз показників антропометричних даних і результатів тестування дітей, розбивши їх на дві групи:

- що займаються спортивною акробатикою;
- що не займаються яким-небудь видом спорту.

В ході проведення дослідження ми виконали порівняльний аналіз виявлених результатів і визначили особливості і закономірності фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 7-9 років.

У дослідженнях взяли участь 40 дітей молодшого шкільного віку (7-9 років), розбиті на дві групи: що займаються спортивною акробатикою і що не займаються спортом.

Дослідження проводилися на учбово-тренувальних заняттях по спортивній акробатиці і в середніх школах. Дослідження проводилися відповідно до складеного плану-графіка. Вибір випробовуваних проводився з урахуванням специфіки, особливостей вибраної тематики досліджень і поставлених задач. Дослідження проводилися на тренувальних заняттях (у групі №1) і на уроках фізичної культури (у групі №2) під час практики.

У дослідженні ми проводили вимірювання антропометричних і функціональних даних (зростання стоячи, вага, коло грудної клітки, частота серцевих скорочень). Коло грудної клітки вимірювалося при вдиху, паузі і видиху. Частота серцевих скорочень вимірювалася до навантаження і після навантаження (випробовувані повинні були виконати 20 присідань).

На основі педагогічного спостереження за юними акробатами, нами були виявлені найбільш інформативні тести для вимірювання рівня розвитку основних фізичних якостей. Всі вправи вибиралися з урахуванням особливостей вікового розвитку дітей 7-9 років.

1. Підтягання на щабліні виконується з початкового положення «вис хватом зверху». Вимоги, що пред'являються до виконання вправи: одночасне і рівномірне згинання рук до торкання грифа щабліни грудьми на максимальну кількість раз.

2. Біг на 30 м для виявлення рівня розвитку швидкості. Біг виконується з високого старту. Старт дається одночасно для двох випробовуваних. Результати фіксуються двома секундомірами і заносяться в протокол.

3. Для визначення витривалості використовується наступна вправа. Вистрибування на гору матів заввишки 40 см. Вимоги: стрибок повинен виконуватися з місця, мінімальні інтервали відпочинку між вистрибуваннями. Виконується на найбільшу кількість раз.

4. Для визначення гнучкості у дітей ми використовували наступну вправу: тестована дитина, стоячи на лавці, з прямими ногами, виконує нахил вперед, максимально згинаючись. Вимірюється відстань від точки опори (лавки) до кінчиків пальців рук за допомогою вимірювальної лінійки.

5. Для вимірювання спритності і швидкості реакції використовується наступний тест: тестуючий тримає лінійку; пальці тестованого (вказівний і великий) знаходяться біля нульової відмітки лінійки на відстані 2-3 см від неї. Суть тесту полягає у тому, що тестуючий відпускає лінійку, а тестований намагається її зловити. Вимірюється відстань від «нуля» до тієї відмітки, на рівні якої дитина зловила лінійку.

Обговорення результатів дослідження. На основі аналізу літературних джерел ми встановили, що проблема фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 7-9 років потребує глибокої експериментальної розробки. Важливо визначити рівень розвитку швидкості, м'язової сили, швидкісних силових якостей, розробити ефективні засоби і методи виховання фізичних якостей, встановити допустимі тренувальні і змагання навантаження.

Практика проведення тренувальних занять дозволила зробити висновки про ефективність тренувань в розвитку рівня фізичної підготовленості акробатів і знаходження шляхів вдосконалення методик тренувань на етапі початкової підготовки в спортивній акробатиці дітей 7-9 років.

У теорії і практиці спорту прийнято вважати, що рухові якості – це база, на якій будується технічна майстерність спортсмена. Проте на сучасному етапі розвитку теорії і практики спорту це безперечне твердження потребує уточнень і конкретизації, що мають безпосередній вихід в методику навчання і тренування. Найчастіше досягнення залежить не від однієї рухової якості, а від сукупного прояву декількох якостей. У переважній більшості випадків це прояв сили і швидкості у взаємозв'язку з необхідністю виконувати роботу відносно тривалий час, без відпочинку.

Рухові якості зв'язані між собою зовсім не однозначно. Особливо виразно це виявляється в тих випадках, коли ми направлено розвиваємо яку-небудь якість, але при цьому спостерігаємо, як змінюються інші. Виявляється, що:

- розвиток максимальної динамічної сили практично не впливає на стан швидкісної сили, статичної і швидкості рухів необтяжених ланок тіла;

- ріст показників статичної сили впливає лише на збільшення максимальної динамічної сили, але не на швидкісну силу і швидкість руху;

- збільшення швидкісної сили супроводжується істотним приростом показників швидкості рухів як обтяженими, так і вільними частинами тіла, а також максимальної динамічної сили;

- збільшення в абсолютних цифрах будь-якої з перерахованих якостей не пов'язано саме по собі з поліпшенням витривалості, тобто зростання максимальної динамічної сили не обов'язково супроводжується збільшенням показників динамічної силової витривалості, а швидкісної сили – швидкісно-силової

витривалості. Навіть істотний приріст максимальної статичної сили не приводить до збільшення статичної витривалості.

Ці складні, іноді суперечливі закономірності взаємозв'язку рухових якостей співіснують із закономірностями їх взаємозв'язків з руховими навиками, бо в рухових навиках втілена спеціалізована техніка акробатичних рухів.

У дітей 7-9 років здібність до швидкого переміщення в просторі розвинена слабо. Середня швидкість бігу підвищується тільки до 10 років. Діти даного віку володіють низькими показниками м'язової сили. Вікові особливості дітей обмежують застосування силових вправ на тренуваннях. Діти цього віку більш розташовані до короткочасних швидко – силових вправ.

Діти молодшого шкільного віку відрізняються незначною витривалістю. Хорошим засобом розвитку загальної витривалості служить ходьба і біг.

У молодших школярів є всі передумови до того, щоб набути такі якості, як гнучкість і спритність. Морфологічні особливості опорно-рухового апарату – висока еластичність зв'язок і м'язів, велика рухливість хребетного стовпа – сприяє підвищенню ефективності спеціальних вправ для розвитку цих якостей.

Найвищі природні темпи розвитку гнучкості спостерігаються у віці від 7 до 10 років.

Вік від 7-9 років характеризується так само високими темпами розвитку координації рухів.

Початок спеціалізованих занять акробатів звичайно приурочується до 10 – 11 років. Проте до цього віку необхідно створити передумови для спортивної спеціалізації. Це рухомі ігри і ігрові вправи, загальнорозвиваючі вправи. Особливе місце на початковому етапі (5-8 років) займає хореографічна і фізична підготовка. Це і робить даний етап надзвичайно важливим для подальшої спеціалізації. Ці вправи займають від 40 до 60 відсотків загального об'єму навантаження.

Висновки

- рівень фізичного розвитку обстежуваних груп, в цілому, сильно не відрізняється. Це пов'язано з віковими особливостями 7-9 літніх дітей, тим, що юні спортсмени займаються на етапі початкової фізичної підготовки, яка спрямована на виховання загальної фізичної підготовленості, як і уроки фізичної культури в середніх школах.
- проте необхідно відзначити, що розвиток фізичних якостей у дітей спортсменів значно вищий, ніж у дітей, що не займаються. Це обумовлено регулярністю тренувальних занять юних акробатів і плавців.
- потрібно вказати ще один істотний момент. У віці 7-9 років немає особливих відмінностей в рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания// Теория и практика физической культуры – 1999 г. – № 4.
2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Уч. пос. для ин-тов физ. культуры. – Киев: Высшая школа, 1988. – 166 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1988. – 331 с.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. – М., 1994 г.
5. Кожин В.И. Методика исследований физического развития и физической подготовки молодежи. – Р-н-Д., 1995.

6. Коренберг В.Б. Проблемы физических и двигательных качеств// Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 2-5.
7. Коркин В.П., Аракчеев В.Н. Акробатика: каноны терминологии. – М., 1989.
8. Кривенцов А.Л. Основы моделирования подготовленности спортсменов: Уч. пос. – Алма-Ата, 1990.
9. Курись В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. – Ставрополь, 1994. – С. 200.

Annotation. In the given floor it was exposed and the levels of physical preparedness and physical development of children are comparative 7-9 years, that are engaged in acrobatics and children, that are not engaged in some type of sport constantly.

Keywords: basic descriptions, age-old-sexual features, physical preparedness, physical development, education of physical qualities, sporting acrobatics, young sportsmen.

Отримано 30.09.2008 р.

УДК 37.013+ 796.011

**Мудрік В.І., доктор філософських наук,
старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку,
Інститут проблем виховання АПН України**

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО РУХУ СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті розглядаються історико-методологічні засади організації та розвитку міжнародного спортивного руху студентів, розглядається філософія, місія, принципи, структура організації, організація універсіад.

Ключові слова: універсіади, філософія, місія, принципи змагань, організація університетського спортивного руху.

Актуальність. В умовах розвитку в українській державі європейської інтеграції та поступового зближення зі світовим співтовариством відбуваються процеси, пов'язані зі зближенням стандартів класифікації освіти, адаптації українського законодавства до законодавства Європейського Союзу та міжнародного законодавства та ін.

У 1978 р. на міжнародній конференції ЮНЕСКО була прийнята Міжнародна Хартія з фізичного виховання і спорту, у якій зазначено таке: “Співробітництво одного з одним, захищаючи загальні інтереси в галузі фізичного виховання і спорту, що є загальним засобом спілкування, народи будуть сприяти збереженню й підтримці міцного миру, зміцненню взаємної поваги й дружби, і створять сприятливий клімат для рішення міжнародних проблем. Тісне співробітництво з урахуванням специфічної компетенції всіх зацікавлених урядових і неурядових, національних і міжнародних організацій повинне сприяти розвитку фізичного виховання і спорту в усьому світі” [8].