

також нездоровий спосіб життя більшості населення, у тому числі батьків учнів, соціально-економічна криза у суспільстві тощо.

Особливої уваги потребує підлітковий вік як найбільш суперечливий період становлення особистості. Бажання якнайшвидше оволодіти "атрибутами" дорослості призводить до вживання підлітками алкоголю, наркотиків і т. ін.

Водночас саме старший підлітковий вік завдяки розвитку самосвідомості, потреби у самовихованні є сприятливим для формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя.

Висновки

1. Комплексний виховний вплив дає змогу підвищити рівень ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя у 25% старших підлітків; школярі значно розширили своє розуміння сутності здорового способу життя, включаючи до нього духовний компонент; окремі школярі відмовились від паління (особливо дівчата); за свідченням батьків почали займатись ранковою гімнастикою, бігом, стежити за режимом харчування та дотримуватись режиму дня.

2. Відбулося суттєве оздоровлення стосунків: учнів з учителями, батьків та однолітків, подолання конфліктних ситуацій.

Виявлено ефективні спроби деяких учнів започаткувати в сім'ї елементи здорового способу життя, подолати шкідливі звички та усталені звички нездорового способу життя (16%).

Список використаних джерел:

1. Блажей С. Понятие «здоровый образ жизни» и его место в медицинском познании / С.Блажей // Философские вопросы медицины и биологии. – 1999. – Вып. 22. – С. 22-23.
2. Как быть здоровым: из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни / Пер. с англ. Е.А. Китова. – М.: Медицина, 1999. – 240 с.
3. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во МГУ, 2007. – 137 с.
4. Особенности обучения и психологического развития школьников 13-17 лет / Под ред. М.В.Дубровиной. – М.: Педагогика, 2004. – 190 с.

In the article, forming of the valued orientations of senior pupils opens up on the healthy way of life.

Key words: valued orientations, teenagers, healthy way of life, motive activity, school practice.

Отримано: 17.11.2010

УДК 37.037.1-057.875

В. С. Венгрін

СПОРТИВНИЙ ТРЕНАЖЕР ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У статті розглядається проблема збереження та зміцнення здоров'я школярів за допомогою тренажерів.

Ключові слова: здоров'я, тренажер, школяр, фізична культура, спорт.

Актуальність. Здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості і суспільства, яка включає соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям.

Тому найважливіше завдання вчителя – це турбота про здоров'я учнів, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового і фізичного розвитку, віри в свої сили. Педагог має визначити індивідуальні здібності й устремління кожного, створити відповідні умови для їх самореалізації, активізуючи та спрямовуючи внутрішню енергію дитини на її самовиявлення і самоутвердження.

Природне поклонання фізкультури – виховувати здоровий спосіб життя, сприяти профілактиці професійних захворювань; виконувати оздоровчо-лікувальну місію. Необхідні щоденні уроки фізичних навантажень до і після обіду, додержання порад шкільної валеології, щоденна фізична активність: ранкова гімнастика, загартовування, змагання, свята, ігри, туристичні походи.

Виховання фізичної активності – процес складний і тривалий. І чим раніше він розпочинається, тим більше шансів для успіху. Доцільно звертати увагу на розвиток і зміцнення серцево-судинної системи, органів дихання, а також стимулювати нормальний обмін речовин в організмі.

Важливо також зміцнювати опорно-руховий апарат, розвивати м'язову систему, формувати правильну поставу. Такий оптимальний режим впливає на розвиток центральної нервової системи.

Постановка проблеми. Формування, збереження та зміцнення здоров'я школярів за допомогою тренажерів є одним із завдань шкільного фізичного виховання. Тренажери сприяють пропорційному розвитку м'язів, дають можливість ефективно впливати на функціонування систем організму людини, на довгі роки зберегти красу, гармонійність, плавність рухів. Таким чином, вони сприяють встановленню гармонії взаємовідносин людського організму з довкіллям. Треба підвести школярів до вироблення власної моделі оздоровлення з урахуванням розуміння необхідності ведення здорового способу життя, розвитку потреби в систематичному зміцненні здоров'я, оволодінні основами теоретичних знань, уміннями і навичками психологічної саморегуляції стану організму, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Застосування тренажерів дає змогу за короткий час розв'язати проблему розвитку рухових якостей, передбачених навчальною програмою, здійснити фізичну та технічну підготовку. Регулярне виконання вправ на тренажерних пристроях позитивно впливає як на стан здоров'я учнів, що займаються, так і на їхню фізичну підготовленість. Чітке дозування фізичного навантаження та направленої дії на певні групи м'язів створює можливість вибірково впливати на серцево-судинну, дихальну і нервову системи, опорно-руховий апарат, поступово збільшувати тренованість м'язів серця і його кровопостачання. При цьому відбуваються помітні зміни в складі крові, збільшується об'єм грудної клітки, життєва ємність легень, поліпшується діяльність нервової системи.

Під час занять на тренажерах виділяють підготовчу (розминка), основну і заключну частини.

Вправи (8–10) проводяться після попередньої розминки. Вона залежить від комплексу вправ, який обрано для основної частини занять, а її тривалість – від загального обсягу занять (10–15 хв.). Вправи краще добирати з таким розрахунком, щоб дати навантаження всім частинам тіла. Заключна вправа (хода) має сприяти переходу від збудженого стану до спокійного. Особливу увагу слід приділяти розвитку гнучкості, бажано з використанням вправ на розтягання (стретчинг).

Орієнтовний комплекс вправ для розминки.

1. Для рук і плечового пояса. Пружні рухи зігнутими і прямими руками в сторони і назад. Темп швидкий. Повторити 10–15 разів.

2. Для м'язів тулуба. Пружинні нахили тулуба вперед і назад. Темп середній. Повторити 8–10 разів.

3. Для м'язів ніг. Пружинні присідання з підніманням рук уперед. Темп середній. Повторити 15–20 разів.

Вправи з гантелями.

1. Для двоголових м'язів плеча (біцепсів). Згинання рук у ліктьових суглобах. Темп середній (6–8 разів).

2. Для м'язів плечового пояса і розгиначів плеча (трицепсів). Піднімання гантелей до рівня плечей. Темп середній (6–8 разів).

3. Для м'язів литок. Піднімання на носках. Темп середній (20–25 разів).

4. Для м'язів, що розгинають спину (розгиначів). На хили тулуба. Руки з гантелями притиснені до потилиці. Темп середній (8–10 разів).

5. Для м'язів черевного преса. Згинання тулуба лежачи на спині і тримаючи гантелі в руках. Темп середній (10–12 разів).

6. Для м'язів ніг. Присідання. Руки зігнуті, гантелі біля плечей. Темп середній (20–25 разів).

7. Для передніх груп м'язів передпліччя. Згинання кисті. Сидячи на стільці, передпліччям торкаються стегон, кисті трохи виступають за коліна, долоні догори. Темп середній (15–20 разів).

8. Для задніх груп м'язів передпліччя (тильне розгинання). Розгинання кисті. Так само, як у вправі 10, але долоні донизу (15–20 разів).

9. Для м'язів ніг. Стрибки з гантелями на поясі, біля плечей або підняті вгору. Темп швидкий (20–25 разів).

10. Повільна ходьба з глибоким диханням і розслабленням м'язів.

Закінчивши розминку, переходимо до основної частини заняття. До комплексу треба включити вправи для розвитку координації спритності і на розслаблення м'язів. При цьому перехід м'язів від напруження до розслаблення може бути контрастним або поступовим. Напруження м'язів поєднують з видихом із затримкою дихання, а розслаблення – з повним видихом. Відновленню м'язів, які щойно працювали, сприятимуть також прийоми самомасажу (погладування, поплескування, розминання).

Комплекс вправ має враховувати рівень підготовленості учнів. Для цього необхідно провести спеціальне заняття з тестування їхніх фізичних якостей, ознайомити з методикою заняття, правилами самоконтролю. Комплекс вправ і кількість повторень учень записує в картці обліку занять на тренажері. На підставі вихідних даних учні визначають велику (70%), середню (40–50%) і малу (15–20%) дози навантаження, встановлюють оптимальне навантаження, індивідуальне для кожного на всіх тренажерах. Для початківців необхідно включати до 10–12 вправ, що охоплювали б усі основні групи м'язів.

Комплексні вправи можуть бути такими:

- для плечового пояса і рук;
- для тазового пояса і ніг;
- для тулуба;
- для ший;
- для правильної постави.

Для прикладу можна виконати 20 вправ, складених таким чином, щоб їх можна було виконувати за методом колового тренування. Після кожної вправи залежно від її складності робиться пауза до 15–20 с для розслаблення основних груп м'язів, на які найбільше припадає навантаження. Усі вихідні положення

доцільно займати в правильній поставі і намагатися витримувати під час виконання вправ.

1. Жим, лежачи на тренажері.
2. Прес, лежачи на тренажері.
3. Прес з упору на передпліччях.
4. “Метелик”.
5. Віджимання від підлоги.
6. Похитування на стопах.
7. Віджимання, лежачи в упорі позаду.
8. Сидячи на похилій лаві, згинання рук з гантелями у ліктьових суглобах.
9. Присідання на одній нозі (правій, лівій), “пістолет”.
10. Згинання ніг на тренажері.
11. Випрямлення ніг на тренажері.
12. Тяга за голову, сидячи спиною.
13. Тяга на груди, сидячи на тренажері.
14. Підтягування на перекладині.
15. Розведення рук з гантелями у сторони.
16. Піднімання рук з гантелями уперед.
17. Присідання з навантаженням.
18. Вправи типу “потягування”.
19. Біг.
20. Ходьба.

Враховуючи рівень підготовленості учнів і додержуючи принципу різноступеневого навантаження, можна виконувати від 1 до 3 кіл, змінюючи залежно від завдань кількість повторень та підходів, а також час відпочинку між вправами. Розмістити тренажерні пристрої в залі треба так, щоб забезпечити чергування навантаження на різні групи м'язів. Над тренажерами для кращої організації занять вивішуються таблички, де вказуються вправи і методика занять з розвитку рухових якостей.

Заключна частина заняття на тренажерах повинна найбільш ефективним способом зняти напругу нервово-м'язової системи, яка нагромадилася під час заняття. Для цього корисними будуть спокійна ходьба, дихальні вправи, вправи на спритність та точність рухів. Можна застосувати методи аутотренінга.

Комплекс вправ, які виконуються на тренажері.

Ефект оздоровчих занять залежить від їх періодичності, тривалості, ступеня навантаження, послідовності виконання вправ, тривалості інтервалів відпочинку між ними.

Виконуючи фізичні вправи на тренажерах та приладах, рекомендується застосовувати такі організаційно-методичні форми.

Фронтальна організація діяльності учнів характеризується тим, що всі діти під керівництвом учителя виконують однакові завдання.

Основними варіантами цієї форми є:

- одночасне виконання учнями вправ;
- позмінно (найчастіше в парах), коли один виконує певні завдання, а інший надає допомогу, протидію, підстраховує його або спостерігає за ним.

Потокове виконання вправ (використовується у разі достатньої технологічної підготовленості) – учні виконують один за одним для вдосконалення окремих рухових якостей. Найчастіше в підготовчій і заключній частинах уроку застосовується *груповий спосіб виконання вправ*, який дає

можливість дати всім учням різні завдання, а також диференціювати навантаження.

Ефективним для розвитку фізичних якостей є метод *індивідуального завдання* – кожний учень отримує від учителя певні завдання і самостійно їх виконує. Метод може використовуватися в усіх класах і на всіх етапах уроку або тренування. Виконання індивідуальних завдань починається і завершується за сигналом учителя. Цей метод дає змогу повніше задовольнити запити й інтереси учнів, запропонувати їм вправи, що відповідають їхній силі, можливостям і потребам, цілеспрямовано організувати педагогічний процес. Великий інтерес учнів викликають заняття вправами колової форми тренування (може складатися з різноманітних загальних методів, а іноді й усіх). Для проведення уроку цим методом у тренажерному залі розмічають станції – місця для виконання певних вправ. Кожен учень виконує їх з максимальною для себе інтенсивністю за певний час, зі змінною тривалістю пауз для відпочинку залежно від стану і підготовленості. Колова форма тренування може застосовуватися також для комплексного одночасного вдосконалення спеціальних навичок техніки і фізичних якостей. У таких випадках вправи з великими навантаженнями чергуються із вправами, у яких навантаження незначне. Більше 6-8 станцій вводити не рекомендується.

Висновок

Застосування тренажерів дає змогу за короткий час розв'язати проблему розвитку рухових якостей, передбачених навчальною програмою, здійснити фізичну та технічну підготовку. Регулярне виконання вправ на тренажерних пристроях позитивно впливає як на стан здоров'я учнів, що займаються, так і на їхню фізичну підготовленість. Чітке дозування фізичного навантаження та направленої дії на певні групи м'язів створює можливість вибірково впливати на серцево-судинну, дихальну і нервову системи, опорно-руховий апарат, поступово збільшувати тренуваність м'язів серця і його кровопостачання. При цьому відбуваються помітні зміни в складі крові, збільшується об'єм грудної клітки, життєва ємність легень, поліпшується діяльність нервової системи.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л.Апанасенко. – К.: Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Джо Вейдер. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
3. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии // Спортивная медицина и ЛФК / Под. ред. А.Г. Дембо. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С.277.
4. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

The article tells about the problem of saving and improving pupil's health with the help of trainers.

Key words: health, trainer, scholar, physical training, sport.

Отримано: 16.11.2010