

1. Всемирные Игры 2005. Виды спорта на турнире [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://old.koinobori.ru/ru/WG/World_Games_Vivat.shtml.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 1997. – С. 27–34.
3. Білик О. Порівняльна характеристика правил змагань пляжного гандболу / Білик О. // Дидактико-метод. аспекти фіз. культ. : зб. наук. пр. за матеріалами V Всеукр. студ. наук.-практ. конф. – Херсон : Вид-во ХДУ, 2011. – С. 12–16.
4. Крамской С. І. Пляжний гандбол – зародження і перспективи розвитку гри / С. І. Крамской // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. – Х., 2001. – № 6 – С. 7–11.
5. Пляжний гандбол: Україна – четвертая в Европе [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://vecherniy.kharkov.ua/news/31241/html>.
6. Пляжний гандбол. Сборная Украины – четвертая в мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://isport.ua/other/handball/news/101790.html>.
7. Промені гри: Український пляжний гандбол народився в 2000 році / Санченко С., Гончарук О., Вакула В., Мельничук С. – Л. : Вид-во Львівської політехніки, 2011. – 184 с.
8. Становлення пляжного гандболу [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://scu.org.ua/index.php/federations-section/istoriya/stanovlennja-pljazhnogo-gandbolu.html>.
9. Beach handball [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://en.wikipedia.org/wiki/Beach_handball.
10. Cardinale M. Beach-Handball / Cardinale M., Montagni, S. – Rom, 1996. – P. 57.
11. Gehrер A. Beach-Handball – eine Antwort auf den Zeitgeist der Gesellschaft? / Gehrер A. // Diplomarbeit. – Tübingen, 1997. – P. 18.
12. Gehrер A. Beach-Handball – der neue Sommersport / Gehrер A. – Göppingen, 2006. – P. 23.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Ковальчук Л. В.

УДК 371.7+372.879.6+796.8

ББК 75.116

Ярослав Яців, Марія Чепіль

РОЛЬ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

У статті подано аналіз чинників, що визначають рівень здоров'я підлітків, формують культуру їх здорового і безпечного життя, акцентовано роль у цих процесах рухового режиму та фізичної активності. На основі аналізу наукової літератури обґрунтовано доцільність занять підлітками важкою атлетикою, висвітлено біологічний та психологічний вплив силових занять на організм школярів і показано їх формуючий вплив на культуру здоров'я.

Ключові слова: підлітки, культура здоров'я, важка атлетика.

В статті представлено аналіз факторів, що визначають рівень здоров'я підлітків, формують культуру їх здорового і безпечного життя, акцентовано роль у цих процесах рухового режиму та фізичної активності. На основі аналізу наукової літератури обґрунтовано доцільність занять підлітками важкою атлетикою, висвітлено біологічний та психологічний вплив силових занять на організм школярів і показано їх формуючий вплив на культуру здоров'я.

Ключевые слова: подростки, культура здоровья, тяжелая атлетика.

The paper presents an analysis of those factors determining the level of adolescent health, the culture of their healthy and safe life, accentuated role in these processes and motor mode of physical activity. Based on the analysis of scientific literature expediency lessons teens weightlifting, lit biological and psychological effects of strength training on the body and show their students a formative influence on the culture of health.

Key words: adolescents, culture Health, weightlifting.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Останнім часом, у зв'язку з появою ендогенних й екзогенних факторів ризику, проблеми, по-

в'язані з функціональними порушеннями різних органів і систем організму в дітей та підлітків, стоять як ніколи гостро [6].

Сучасний стан суспільства, темпи його розвитку формують високі вимоги до людини та її здоров'я. Тому сучасна школа повинна давати учням не тільки певний обсяг знань, умінь і навичок, а й формувати людину з високим рівнем самосвідомості, мислення, тобто забезпечити кожному школяреві можливість для виявлення та розвитку здібностей, талантів і винахідливості при належній охороні та зміцненні здоров'я [8].

Сучасні соціологічні дослідження доводять, що впродовж останніх десятиліть склалася тривожна тенденція до різкого погіршення здоров'я підлітків, у тому числі і через слабку фізичну підготовку підростаючого покоління. Це пов'язано не тільки з проблемами економіки, екології, умовами навчання та побуту, а й із недооцінкою в суспільстві соціально-економічної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури, що наочно позначилося в залишковому принципі її фінансування, гострому дефіциті кваліфікованих фахівців, слабкій пропаганді [9].

Під культурою здоров'я сучасні науковці розуміють ступінь досконалості, що досягається в оволодінні теорією і практикою оптимізації життєдіяльності людини, спрямованої на адекватну реалізацію його генетичного потенціалу, зміцнення і розвиток резервних можливостей організму, з одного боку, та оздоровлення його навколишнього біосоціального середовища, з іншого, що сприятиме успішному виконанню функцій індивіда і прогресу людства в цілому [6; 8].

Серед багатьох причин порушення загального закону оптимізації життєдіяльності організму підлітків у процесі його пристосування до навколишнього середовища вважають головними такі:

1. Невідповідність темпів зміни навколишнього середовища, особливо соціального, з темпами перебудови пристосувальних механізмів організму, які еволюціонують повільніше. Звідси виникає дисгармонія взаємодії організму з навколишнім світом. Основними чинниками цієї причини є високі швидкості та великий обсяг інформації, дефіцит часу для її засвоєння, висока конкуренція, безробіття, економічна та інші види ізоляції і т. п.

2. Забруднення навколишнього біологічного та соціального середовища. Біологічне середовище забруднюється шкідливими фізико-хімічними компонентами, соціальне середовище – шкідливою інформацією (інформація про катастрофи, насильство, перекручена і помилкова інформація про соціальні події і т. п.), що призводить до фізичного й психічного неблагополуччя та деформації міжособистісних взаємин [1].

3. Нездоровий спосіб життя, тобто стиль життя, який не відповідає еволюційно сформованим вимогам. Сюди відносять багато факторів поведінки людини, що знижують життєдіяльність, у тому числі – гіподинамію, неправильне харчування, порушення біологічних ритмів (режиму праці та відпочинку), відсутність сексуальної культури і низьку культуру міжособистісних взаємин, згубний вплив шкідливих звичок (зловживання тютюнопалінням, алкоголем і наркотиками) [7].

Серед наведених трьох основних причин нездоров'я людини частку вкладу способу життя як основного фактора культури здоров'я провідні вчені називають найбільш вагомою [6].

Метою роботи стало обґрунтування ролі важкої атлетики у формуванні культури здоров'я підлітків.

Завдання дослідження:

- опрацювати наукову літературу та узагальнити зовнішні фактори, що впливають на рівень здоров'я підлітків і формують його культуру;

- визначити роль важкої атлетики у формуванні фізіологічних і психологічних якостей підлітків;
- обґрунтувати доцільність занять підлітками важкою атлетикою для підвищення культури здоров'я.

Результати дослідження. Сьогодні шкільну педагогічну систему характеризують підвищеними вимогами до рівня знань учнів при орієнтації на самостійне творче засвоєння й осмислення великого обсягу і значної складності інформації. Нові умови шкільного навчання, особливо в старших класах, виявляються для підлітків екстремальними. Серед них головними називають:

- інформаційні перевантаження мозку;
- дефіцит часу і сну;
- гіподинамію;
- порушення режиму праці та відпочинку;
- зловживання наркотичними речовинами (алкоголь, тютюн, наркотики) [6; 7].

Вагомий вплив на формування рівня здоров'я підлітків у цей період мають інтенсивні морфофункціональні та психофізіологічні зміни, пов'язані з початком статевого дозрівання, що само по собі призводить до напруження механізмів регуляції процесів життєдіяльності внаслідок порушення оптимального балансу взаємовідносин функцій центральної нервової системи та гормональної сфери [2].

У результаті поєднання в часі на певному етапі онтогенезу двох найбільш активних чинників – соціального й біологічного, що визначають розвиток і становлення тілесних й особистісних якостей, виникає певна напруга і порушення механізмів адаптації підлітків до освітнього процесу, що в результаті призводить до погіршення стану його здоров'я [2].

Сучасна наука пов'язує питання формування культури здорового й безпечного способу життя учнів із комплексом формування знань, установок, особистісних орієнтирів і норм поведінки, які забезпечують збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я як одного з ціннісних складових, що сприяють пізнавальному й емоційному розвитку підлітків, досягненню запланованих результатів освоєння основної програми загальної освіти [3].

Досвід провідних фахівців показує, що створення сприятливого освітнього середовища сприяє зміцненню здоров'я школярів. Біологічна реакція організму школяра залежить як від його адаптаційних можливостей, так і від сили поєданого впливу освітнього середовища [1].

У зв'язку зі зміною рівня і стилю життя сучасного школяра, зниженням рівня фізичної активності, зростанням впливу несприятливих факторів учені рекомендують підвищувати фізичну активність дітей з раннього віку. Зниження фізичної активності дітей в останні десятиліття згубно позначається на подальшому розвитку організму, а більшість дітей не здатні виконувати в потрібному обсязі навіть основні базові рухи [7].

Однією з причин такого неблагополуччя вважають знижену рухову активність. Нормою добової рухової активності школярів 15–17 років вважають наявність 20–25% динамічної роботи в денному розпорядку, тобто 4–5 уроків фізичної культури на тиждень. При цьому добова витрата енергії повинна досягати 3 100–4 000 ккал.

За даними МОН молоді та спорту України до 60% дітей шкільного віку в нашій країні страждають на гіпокінезію. Дефіцит рухів в окремих категоріях дітей інколи досягає до 50–60%. Відсутність достатньої рухової активності пов'язують із виникненням передпатологічних дезадаптаційних станів, характерними ознаками яких є зниження імунної резистентності, швидка втомлюваність при виконанні фізичних навантажень,

низькі функціональні можливості організму, відставання в розвитку рухових якостей, затримка фізичного розвитку і його зміна за рахунок надлишку маси тіла. Існують наукові роботи, у яких гіпокінезію описують як передумову розвитку астено-невротичного синдрому, посилення акцентуацій характеру, порушення регуляції артеріального тиску (частіше за гіпотонічним типом), порушення ліпідного обміну з гіперхолестеринемією, остеопенії [6; 7].

Традиційно вважають, що заняття спортом можуть значною мірою запобігти виникненню подібних порушень. Однак при цьому далеко не завжди береться до уваги, що сьогодні переважна більшість дітей і підлітків спочатку мають нижчий рівень здоров'я і є носіями патологічної спадкової схильності, малих аномалій розвитку, порушень розвитку сполучної тканини [9].

Ю.В.Верхошанський розглядає фізичну діяльність як складне соціально-біологічне явище. Будучи соціальним за своєю сутністю, зазначає автор, і маючи конкретний педагогічний зміст і виховну спрямованість, вона за своєю формою існування і розвитку має біологічну основу. А саме біологічний аспект у спортивній діяльності повинен відігравати важливу роль у науковому пошуку, спрямованому на вирішення проблеми формування культури здоров'я підлітків [5].

У сучасних наукових роботах зустрічаються рекомендації школярам займатися будь-яким видом спорту, але старший шкільний вік дає прекрасну можливість цілеспрямовано розвивати силу і взагалі силові здібності. Проте пріоритет, на нашу думку, необхідно віддавати тим видам спортивних занять, які максимально компенсують "руховий голод" підлітків, знімають стрес, зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують імунітет. Досить поширеним серед сучасних підлітків способом розвитку в себе силових, а разом з тим і вольових якостей особистості є заняття видами спорту, пов'язаними зі значним фізичним навантаженням і ризиком, такі, де потрібні неабияка сила і мужність. Це – бокс, боротьба, хокей і важка атлетика.

Вважають, що правильно організоване силове тренування сприяє всебічному й гармонійному розвитку людини, що є особливо актуальним для несформованого організму. Таке тренування є особливо важливим при формуванні та вдосконаленні спеціальних фізичних і спортивних якостей. Силове тренування має різнобічний вплив на організм підлітків: сприяє зміцненню здоров'я та досягненню високих спортивних результатів, підвищує функціональний стан нервової системи, при відповідній організації має позитивний вплив на інші системи організму – дихальну, серцево-судинну, ендокринну, сприяє зміцненню постави, покращенню координації рухів, підвищує моральну самооцінку. Активізація кардіо-респіраторної системи призводить до загального прискорення метаболізму. Також деякі дослідники вказують на такий вплив силових тренувань, як внутрішній масаж внутрішніх органів, що покращує їх функціонування [4; 5].

Виховання захоплення важкою атлетикою спочатку заради розвитку вольових особистісних якостей у підлітків сприяє подальшому продовженню занять для досягнення високих результатів. Завдяки цьому отримує подальший розвиток мотивація досягнення успіхів. Ставши звичними, заняття важкою атлетикою в зрілому віці іноді перетворюються на ефективний засіб підтримання здоров'я і працездатності, а корисні вольові якості особистості, що сформувалися і закріпилися в ході цих занять, потім інтерполюються на інші види діяльності, зокрема на професійну діяльність, визначаючи разом із мотивацією досягнення успіхів її практичні результати. Сьогодні вчені виділяють певну послідовність у виробленні вольових якостей особистості в підлітка: спочатку розвиваються динамічні фізичні якості, такі як сила, швидкість і швидкість реакції. Потім виробляються якості, пов'язані зі здатністю витримувати великі й три-

валі навантаження: витривалість, терпіння і наполегливість. Далі описують формування більш складних і тонких вольових якостей, таких, наприклад, як концентрація уваги, зосередженість, працездатність [1].

Загальна логіка розвитку всіх вольових якостей виражається так: від вміння керувати собою, концентрувати зусилля, витримувати й переносити великі навантаження до здатності керувати діяльністю, домагатися в ній високих результатів. Відповідно до цієї логіки, змінюють один одного і вдосконалюються прийоми розвитку вольових якостей. Спочатку підліток просто захоплюється ними в інших людей, дещо заздрить тим, хто володіє цими якостями (10–11 років), далі підліток виявляє бажання мати такі якості в себе (11–12 років) і, нарешті, приступає до їх самовиховання (12–13 років). Найбільш активним періодом вольового самовиховання в підлітків вважають вік від 13 до 14 років [1; 9].

Цілеспрямоване силове тренування також має значення у формуванні повного розкриття психологічних властивостей характеру. Вправи з власною вагою, з обтяженнями з партнером сприяють вихованню таких якостей, як готовність до подолання труднощів, наполегливість, рішучість, сміливість і свідомо дисципліна. Задоволення, що отримується від виконання нових вправ, від колективних тренувань, зростання результатів створюють стійке емоційне ставлення до занять і посилюють потребу в них [4].

Звичайно, багаторічна важкоатлетична підготовка підлітків повинна бути спрямована не тільки на досягнення спортивних результатів. Виховна робота із цієї точки зору розглядається як спортивно-педагогічний процес, спрямований на формування здорової, фізично і духовно досконалої, морально стійкої людини [5].

Проблема базової силової підготовки школярів та учнівської молоді має в цей час особливий інтерес у зв'язку з вираженими змінами соціальних, екологічних та економічних умов життя суспільства. Проте розробка ґрунтовних методичних рекомендацій із широкого використання різних методів базової фізичної підготовки, починаючи з першого класу, стримується дефіцитом наукових досліджень. У цьому зв'язку вивчення динаміки зростання м'язової сили школярів усіх вікових груп у процесі всього періоду навчання має, на думку С.В.Новаківського, Л.С.Дворкіна, С.В.Степанова (2002), як науковий, так і практичний інтерес. Це дозволяє виявити педагогічні та фізіологічні закономірності в розвитку силових можливостей і на цій основі більш об'єктивно планувати силові навантаження з урахуванням віку на уроках фізичного виховання. Основною передумовою розробки методики базової силової підготовки школярів слугують відомості про специфічність сили м'язів, що є важливим фактором всебічного фізичного розвитку підлітка, формування культури його здоров'я.

Висновок

Сучасний підхід до фізичного виховання підлітків і методика викладання фізичної культури в сучасній школі не забезпечує достатнього рівня формування культури здоров'я. Сучасні школярі не здатні виконувати в потрібному обсязі елементарні вправи, що вимагають мінімальних силових здібностей, рівень їх фізичної активності постійно знижується, а зростаюче навчальне навантаження зумовлює відносну недостатність занять фізичною культурою. Особливості біологічного й психологічного розвитку підлітків створюють передумови до занять ними силовими видами спорту, у тому числі й важкою атлетикою. Атлетичні тренування з фізіологічної точки зору мають усі передумови до якісного формування в підлітків високого рівня здоров'я, культури його формування та збереження.

Залишається актуальним питання детального вивчення впливу занять важкою атлетикою в підлітковому віці та її вплив на біологічний і психологічний розвиток шко-

лярів в умовах сучасного суспільства. Потребує наукового підтвердження думка про необхідність включити в базу шкільну програму занять з важкої атлетики.

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимп. лит., 2002. – С. 140–150.
4. Дворкин Л. С. Опыт базовой силовой подготовки школьников 12–14 лет различной спортивной специализации / Л. С. Дворкин, А. А. Хабаров, В. В. Лысенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Детский тренер: Журнал в журнале. – 2001. – № 4. – С. 34–38.
5. Дворкин Л. С. Методика силовой подготовки школьников 13–15 лет с учетом их соматической зрелости / Л. С. Дворкин, А. А. Хабаров, Ф. Евтушенко // Теория и практика физической культуры. Тренер: Журнал в журнале. – 1999. – № 3. – С. 34–35.
6. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К., 1999. – 230 с.
7. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методы развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
8. Методичні рекомендації: здоров'язберігаючі технології у загальноосвітній школі : методологія аналізу, форми, методи, досвід застосування / за ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М., 2002. – 76 с.
9. Судакова Ю. Е. Современные физкультурно-спортивные технологии укрепления психофизического состояния школьников / Ю. Е. Судакова // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации : матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Ульяновск : УЛГУ, 2009. – С. 190–193.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Ткачівська І. М.

УДК 796.011.3

ББК 75.11

*Ігор Соронович, Весла Пілевська,
Андрій Дяченко, Олександр Фотуйма*

КОМПОНЕНТИ ВИТРИВАЛОСТІ В СТРУКТУРІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Представлено якісний і кількісний аналіз показників, які відображають зміст основних компонентів функціональної підготовленості танцюристів з урахуванням прояву їх витривалості, що дозволило виділити основні фактори функціональної підготовленості. Ці фактори інтерпретовані з урахуванням структури змагальної діяльності та структури реактивних властивостей кардіореспіраторної системи танцюристів. Показано, що основними компонентами функціональної підготовленості танцюристів є швидкість розгортання реакції кардіореспіраторної системи, рухливість реакції КРС в умовах змінних режимів роботи, стійкість КРС до зростаючих ацидемичних зрушень.

Ключові слова: спортивний танець, функціональна підготовленість, реактивні властивості кардіореспіраторної системи.

Представлен качественный и количественный анализ показателей, отражающих содержание ведущих компонентов функциональной подготовленности танцоров с учетом проявления выносливости танцоров, позволило выделить ведущие факторы функциональной подготовленности. Эти факторы интерпретированы с учетом структуры соревновательной деятельности и структуры реактивных свойств кардиореспираторной системы танцоров. Показано, что ведущими компонентами функциональной подготовленности танцоров являются скорость развертывания реакции кардиореспираторной системы, подвижность реакции КРС в условиях переменных режимов работы, устойчивость КРС к нарастающим ацидемическим сдвигам.

Ключевые слова: спортивные танцы, функциональная подготовленность, реактивность кардиореспираторной системы.