

активного, вміючого жити і працювати в умовах демократизації, в обстановці зростаючої економічної і суспільної відповідальності за себе і за свою державу. Патріотичні переконання і національні потреби, яких набувають підлітки в позашкільних навчальних закладах, найвищою мірою сприяють розвитку активної особистості в подальшому житті.

Отже, теоретичний аналіз філософської, психолого-педагогічної, довідково-енциклопедичної літератури засвідчує, що національно-патріотичне виховання постійно перебуває в центрі уваги. Воно де термінується обставинами: зміною орієнтирів в умовах розбудови України як суверенної держави і побудови в ній демократичного суспільства; докорінною перебудовою національно-патріотичного виховання у позашкільних навчальних закладах, зокрема у ДЮСШ.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості: Підручник. К.: Либідь, 2008. 848 с.
2. Гавлітіна Т. М. Національно-патріотичне виховання підлітків у позашкільному навчальному закладі: Навчально-методичний посібник. Інститут інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України. Рівне: Волинські обереги, 2007. 171 с.
3. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів, 1991. 340 с.
4. Ступарик Б. Національна школа: витоки становлення. К., 1996. 336 с.
5. Ушинський К. Д. Теоретичні проблеми виховання. Вибрані педагог. твори у 4-х т. К., 1995. Т. 4. С. 47.

Живодьор Ю., магістрант групи 602-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту

Пермяков О. А.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БІГУНІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

У руховій діяльності важливу роль відіграють фізичні якості: сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, а легка атлетика об'єднує природні для людини фізичні вправи: біг, ходьбу, стрибки та метання та розвиває ці фізичні якості.

Сила – це здатність переборювати зовнішній опір за допомогою напруження м'язів. Сила проявляється у більшому чи меншому ступені у будь-яких рухах.

Швидкість – це здатність людини виконувати рухи з якомога більшою швидкістю.

Спритність – це здатність координувати рухи, оволодівати новими, уміти швидко переключатися від одних рухів до інших залежно від вимог обставин, що швидко змінюються.

Витривалість – це здатність організму протистояти втомлюваності при будь-якій діяльності. Вирізняють загальну витривалість та спеціальну. Загальна витривалість – це здатність до безперервної рухової діяльності з помірним напруженням протягом тривалого часу. Спеціальна витривалість – це витривалість у певних умовах певної діяльності.

Гнучкість – властивість організму людини, що характеризує рухливість вузлів опорно-рухового апарату. Одним із показників гнучкості є амплітуда рухів. Амплітуда рухів впливає на проявлення бистроти, спритності й інших фізичних якостей.

Ходьба є природною і прикладною вправою. Під час ходьби в роботі беруть участь великі м'язові групи, завдяки чому підсилюється діяльність дихальної і кровоносної систем. Ходьба організує та дисциплінує учнів. Навчання ходьбі проводиться як при проходженні елементів строю, так і гімнастичних перешикувань. Правильна ходьба характеризується наступним: положення тіла повинне бути вільним, природним, без будь-якої напруги; голова і тулуб тримаються прямо; плечі розгорнуті та відведені назад; рухи ніг і рук вільні, перехресні (з рухом уперед правої ноги виноситься вперед ліва рука).

Біг сприяє розвитку м'язів, позитивно впливає на серцево-судинну систему, підвищує обмін речовин. Газообмін при бігові в середньому темпі збільшується у вісім – дев'ять разів порівняно зі станом спокою. При заняттях бігом розвиваються швидкість, витривалість, координація рухів, виховується наполегливість, витримка.

У процесі навчання бігу вчитель-викладач повинен забезпечити виконання двох задач: навчити дітей правильно бігати та використовувати біг як засіб гігієнічного впливу на організм.

На занятті учні повинні навчитися бігати м'яко, у чергуванні з ходьбою, друг за другом і назустріч один одному, з гарною поставою, змінюючи темп, з подоланням найпростіших перешкод, з різною довжиною кросів, прямолінійно, з високого старту, і при цьому ритмічно дихати.

При навчанні бігу дітей варто ознайомити з загальноприйнятими в легкій атлетиці визначеннями «поштовхова нога», «махова нога». Це потрібно для того, щоб під час занять можна було давати необхідні вказівки, користуючись відповідними термінами. Поштовховою ногою називається та, що торкається землі, махова – та, котра уже відштовхнулася від землі.

Високий старт розучується в такій послідовності: спочатку вчитель демонструє старт і пояснює його значення, далі показує за елементами і розповідає, яке положення потрібно приймати по кожній команді, потім пропонує 2–3-м учням показати старт усім і нарешті приступає до розучування старту з усіма учнями.

По команді «На старт!» учні стають перед стартовою лінією, одна нога у самої лінії, інша на півкроки позаду, стопи рівнобіжні, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, руки опущені. По команді « Увага!» тулуб злегка нахилиється вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, одна рука попереду, інша позаду, ноги трохи зігнуті в колінах, вага тіла на поштовховій нозі. По команді «Марш!» починається біг. Відштовхнувшись вперед ногою, різко винести стегно нагору з одночасним рухом рук. Кроки збільшуються з наростанням швидкості.

Стрибки, будучи природним рухом, мають велике прикладне значення. Вони зміцнюють і розвивають м'язи ніг, черевного преса, спини і рук, виховують сміливість і рішучість, сприяють розвитку швидкості, спритності.

Програмою для початківців передбачені наступні стрибки: зі скакалкою, з висоти, у довжину з місця і з розбігу, стрибки у висоту з розбігу. У фізичному вихованні дорослого населення головні зусилля необхідно спрямовувати на розвиток спритності, уміння м'яко приземлятися. М'якому, еластичному приземленню необхідно приділяти особливу увагу. Чим менше підготовлений студент, тим глибше він повинен присідати після стрибка, зм'якшуючи поштовх і струси, а потім випрямляти ноги.

Техніка стрибка. Розбіг 15–20 м із прискоренням. Прискорення збільшується за 3–4 кроки до поштовху. Під час поштовху махова нога, сильно зігнута в коліні, енергійно рухається нагору, сприяючи відштовхуванню. У цей момент починається політ. У польоті обидві ноги, зігнуті в колінах, підтягуються до грудей, а перед приземленням випрямляються вперед. Тулуб до моменту приземлення нахилиється вперед. Ноги після приземлення сильно згинаються, щоб не було падіння назад. При навчанні техніки стрибка у довжину увага приділяється: а) поштовху однією ногою і приземленню на обидві ноги; б) руху маховою ногою, зігнутою в коліні, уперед; в) винесенню рук під час злету вгору; г) підтягуванню поштовхової ноги до махової під час польоту; д) обмеженню місця відштовхування; е) прискоренню розбігу; є) групуванню у польоті.

Послідовність навчання:

1. Довільні стрибки в довжину з розбігу без позначення місць відштовхування із приземленням на обидві ноги.
2. Стрибки через мотузок, натягнутий на висоті 20 – 25 см (на початку місця приземлення).
3. Стрибки «у кроці» через смуги шириною 60 – 70 см із приземленням на махову ногу.
4. Стрибки з завданням на приєднання поштовхової ноги до махової під час польоту.
5. Стрибки з діставанням рукою підвішених предметів.
6. Стрибки в довжину з розбігу на результат.

Метання – прикладний вид фізичних вправ, сприяє зміцненню і розвитку м'язів плечового поясу, рук, удосконалюють координацію рухів, розвивають окомір і влучність.

Метання проводиться правою і лівою рукою з місця, з кроку, з розбігу, з різних положень, з поступовим збільшенням відстані.

Задачі навчання – навчити метанню легких предметів на дальність. До навчання приступають після того, як учні оволодіють деякими навичками володіння м'ячем.

Метання м'яча способом «через спину – через плече»: стати обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду (при метанні правою рукою) на всій ступні, права – на крок позаду на пучку, права рука з м'ячем на рівні голови, ліва рука довільно. З цього положення праву ногу опустити на всю ступню (носок вправо) і зігнути в коліні, праву руку в сторону, тулуб повернути і нахилити вправо, ліву руку підняти вперед. Потім, повертаючи носок правої ноги і праве коліно вліво, швидко випрямитися і повернути тулуб уліво по напрямку метання, обидві ноги випрямити, права позаду на носку. Одночасно з цим рука швидко рухається над плечем вгору. М'яч випускається під кутом 45°. Людей варто ознайомити з метанням із трьох кроків розбігу. Спочатку розбіг вивчається без м'яча, потім кидком без розбігу, потім разом, але повільно. По мірі освоєння розбіг виконується швидко з м'ячем і з метанням.

Отже, всі найпростіші рухові вправи, які ми перерахували, є в легкій атлетиці (ходьба, біг, стрибки, метання). Вони і складають основу цього виду спорту.

Література

1. Агледин В. Г., Кривонос М. П. Лёгкая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 1976. 145 с.
2. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. К.: Здоровье, 1981. 120 с.
3. Деминський О. У. Наукові основи конструювання дидактичних моделей тренера-викладача до роботи в системі освіти. Монографія. 13.00.04. – Кіровоград: ДЛАУ, 1998. 304 с.
4. Каймазов Е. Н., Тенков В. П. Лёгкая атлетика за рубежом. На старте женщины. М: Физкультура и спорт, 1978. 98 с.
5. Тарасенко М. Н. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении. М: Высшая школа, 1976. 46 с.