

Висновки. У ході дослідження було розроблено методику проведення теоретичних занять з предмету “фізична культура” у дітей молодшого шкільного віку з врахуванням індивідуальних особливостей, інтересів, потреб на підставі розвитку їх творчої активності

Показники фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів в експериментальних групах є кращими, що свідчить про ефективність використання в навчальному процесі системи теоретичних інтегрованих уроків з предмету “фізична культура” за допомогою зошитів “Спортивна абетка” і “Разом з Фізкультуркіним”.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубогай О.Д. Розвиток творчої особистості школяра засобами фізичної культури // *Нива знань*, 1999. – С. 54-56.
2. Москаленко Н.В. *Разом з Фізкультуркіним*. – Дніпропетровськ, 2000. – 36 с.
3. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізична культура: 1-2 клас*. – К.: Перун, 1998. – 64 с.
4. Цвек С.Ф. *Фізичне виховання молодших школярів*. – К.: Радянська школа, 1986. – 125 с.
5. Шиян Б.М. *Методика фізичного виховання школярів* // *Практикум*, – Львів: Світ, 1993. – 184 с.

THEORETICAL KNOWLEDGE FORMATION ON PHYSICAL CULTURE FOR JUNIOR SCHOOL PUPILS

NATALIYA MOSKALENKO

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport

New approaches to the problem of the theoretical knowledge formation on the subject of physical culture for junior school pupils are reflected in this article. Methods promote the creative activity development in the process of the theoretical knowledge acquirement.

МОДЕЛЮВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

БОРИС ОЧЕРЕТЬКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Зростання рівня спортивних досягнень, напружена боротьба за першість на світовій спортивній арені потребує постійного удосконалення системи підготовки спортсменів. Ефективність підготовки значною мірою залежить від того, наскільки цей процес буде зоргованим [4].

Удосконалення процесу управління підготовкою кваліфікованих спортсменів залежить, насамперед, від чітких уявлень про структуру підготовленості і функціональних можливостей, від тих її складових, що сприяють проявові спеціальної працездатності. Це сказане і визначило актуальність роботи.

Наукова і практична значущість результатів досліджень полягала в тому, що на підставі отриманих результатів були розроблені моделі функціональних можливостей спортсменів-академістів, що дозволили коректувати процес підготовки спортсмена, індивідуалізувати підготовку конкретних спортсменів відповідно до їхнього стану.

Робоча гіпотеза ґрунтувалася на припущенні про те, що розробка моделей функціональної підготовленості для веслярів академістів високого класу дозволить об'єктивно оцінити стан спортсменів і буде сприяти підвищенню ефективності тренування як зорганізованого процесу.

Виходячи з гіпотези, була поставлена ціль розробити моделі функціональної підготовленості веслярів високого класу в академічному веслуванні.

Для досягнення цілі було поставлено такі задачі:

1. Визначити показники, що характеризують функціональні можливості веслярів - академістів високого класу.

2. Розробити модельні характеристики функціональної підготовленості веслярів високого класу в академічному веслуванні.

У роботі використано наступні методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення відомостей наукової і спеціальної літератури.
2. Педагогічний експеримент.
3. Методи математичної статистики.

У дослідженнях брали участь висококваліфіковані веслярі - академісти члени збірної команди України, що мають кваліфікацію МС, МСМК. Усього обстежено 18 спортсменів.

Обговорення результатів дослідження.

Аналіз літературних джерел показав, що існують три основних підходи до розробки моделей [1, 2].

1. Підхід ґрунтується на усередненні показників, що відбивають можливості провідних спортсменів, із указівкою можливих розходжень і діапазону коливань.
2. Підхід ґрунтується на вивченні значної сукупності і встановленні залежності між рівнем спортивної майстерності і динамікою змін за конкретними показниками з наступною екстраполяцією.
3. Підхід ґрунтується на реєстрації у видатних спортсменів максимально доступних величин окремого показника. Ці рекордні дані використовуються як модельні.

Кожний із підходів має свої особливості. Третій підхід - досить неточний. З 10 висококваліфікованих плавців жоден не відповідав параметрам моделі [2]. Другий підхід точніший, але потребує узагальнення великої кількості даних. Перший із підходів, на думку фахівців, найбільш повно відбиває особливості функціональної підготовленості висококваліфікованих спортсменів [2]. Вказівка діапазону можливих коливань дозволяє оптимізувати модель для конкретного спортсмена з його особливостями функціональних можливостей.

У основі спеціальної підготовленості висококваліфікованих спортсменів лежить поняття як спеціальна витривалість. Найбільше повно описати спеціальну працездатність дозволяє теорія про компоненти функціональних можливостей спортсменів. Важливим показником високої працездатності є не тільки рівень розвитку кожного окремого компонента, але і співвідношення їх у загальній структурі.

У структурі функціональної підготовленості спортсменів виокремлюють такі компоненти: потужність, рухливість, сталість, економічність, реалізація функціонального потенціалу [3].

У дослідженні нами була зроблена спроба кількісно оцінити рівень працездатності веслярів-академістів, і на основі цих даних розробити модельні характеристики підготовленості веслярів-академістів високої кваліфікації.

Параметри функціональної підготовленості веслярів-академістів визначено за допомогою тестової програми, що включала комплекс тестів: 5-хвилинне стандартне навантаження, східчасте навантаження до відмови і 2-хвилинне максимальне навантаження із хвилинними інтервалами відпочинку між ними.

Модельні характеристики розроблялися на основі середньогрупових показників спеціальної працездатності елітних веслярів, членів збірної команди України з академічного веслування.

При виборі показників, що характеризують компоненти функціональних можливостей, за основу була узят класифікація, розроблена В.С Міщенко. Інформація про показників визначалася за значенням показників для оцінки функціональних можливостей організму. Найбільше вагомими були ті показники, що потрапили в межу шкали балів оцінки від 18 до 20 балів (за В.С. Міщенко).

Для оцінювання потужності обрали показники: максимальне споживання кисню ($V_{O_{2max}}$), що характеризує аеробну потужність; лактат крові (La), що характеризує

максиматну потужність; сумарний робочий вихід за 2 хвилини ($W_{cp} 2'$), що характеризує спеціальну працездатність.

Для оцінки рухливості киснево-транспортної системи обрали показники: період виврогортання максимального споживання кисню ($t_{50} VO_2 max$); період виврогортання пульсу ($t_{50} HR$).

Під час тестування спортсменів застосовувалося стандартне і східчає навантаження. Тому для оцінки економічності були обрані показники: відношення середньої потужності до середнього пульсу на стандартній роботі (W_{cp} / HR_{cp}), що характеризує економічність на стандартній роботі і кисневий пульс східчастої роботи, що характеризує економічність на східчастій роботі.

Для характеристики сталості був обраний показник - коефіцієнт функціональної сталості за VO_2 (КФС).

$$КФС = |S ((X_n - X_{n+1}) / X_n)| * 100 \%$$

Коефіцієнт функціональної сталості розглядався нами як модуль відношення різниці всіх сусідніх величин VO_2 за заданий час (2-5 хвилини стандартної роботи) до середнього значення усіх величин VO_2 за той самий час у % від середнього рівня показників. Залежність між КФС і сталістю обернено пропорційна: чим менше КФС тим вище сталість.

Рівень реалізації функціонального потенціалу оцінювали за показником середнього споживання кисню за 2 хвилини максимальної роботи у відсотках від максимального споживання кисню ($VO_2_{cp} 2' \text{ в } \% VO_2max$).

Отримані дані дозволили розробити модельні параметри функціональної підготовленості веслярів - академістів (чоловіків і жінок). У таблиці 1 подані мінімальні і максимальні значення які дають уявлення про діапазон можливих коливань показників.

Таблиця 1

Модельні показники що характеризують функціональну підготовленість веслярів в академічному веслуванні

Показники	Жінки			Чоловіки		
	максимум	мінімум	середнє	максимум	мінімум	середнє
VO_2max / Kg $ml/min / Kg$	64.74	50.62	57.13 ± 3.9	77.62	60.85	64.69 ± 3.2
VO_2max ml/min	5812,48	3768	4397,23 $\pm 308,6$	6598,35	5296,18	6002,4 $\pm 322,9$
$W_{max} 2'$ Ватт	331,3	244,4	2992,15 $\pm 12,6$	440,1	356,6	412,35 ± 34
$\Delta Mmоль * л^{-1}$	22,4	10,5	14,28 $\pm 1,95$	24,3	14,7	18 $\pm 2,3$
$t_{50} VO_2max$	36	28	31,45 $\pm 1,51$	50	35	42.14 ± 3.3
$t_{50} HR$ с.	37	17	28,54 $\pm 3,81$	50	29	37.57 ± 6.6
W_{cp} / HR_{cp} стандартної роботи	1,51	1,12	1,27 $\pm 0,07$	2.31	2.00	2.2 ± 0.08
VO_2max / HR східчастої роботи	99.89	32.74	48.33 ± 11.07	60.72	42.37	52.01 ± 4.81
КФС	29,72	4,03	18,09 $\pm 4,23$	35.24	12.06	24.09 ± 5.36
$VO_2cp 2' \text{ в } \% VO_2max$	90,99	73,28	81,51 $\pm 2,$	84.07	71.04	79.24 ± 2.9

Середні значення за групами - це модельні показники, які можна рекомендувати для презентації на етапах спеціалізованої базової підготовки.

Висновки: Модельні критерії функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів дозволяють ефективно управляти процесом підготовки лише в тому випадку, якщо при їхній побудові використовуються дані про середньо - групові показники спеціальної підготовленості елітних спортсменів-членів збірної команди з поданням діапазону їх коливань.

Вагомість використовуваних у моделях критеріїв визначається питомою вагою кожного параметра в загальній групі показників, що описують рівень кожного компонента структури функціональних можливостей.

Аналіз показників функціональних можливостей, що характеризують компоненти, показав високий розвиток потужності енергетичних систем, як аеробної так і анаеробної, а також інших компонентів функціональних можливостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Запорожанов В. А. Комплексный контроль в современном спорте. // Теория и практика физической культуры. - 1992. - Ч.2. - С. 41-43.
2. Запорожанов В. А. Хоршид Ф. Х. Управление и контроль в тренировке. Метод. пособие. / УГИФВС. — К., 1994. 44 с.
3. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов. К.: Здоров'я, 1990. — 192 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. — 585 с.
5. Hartmann U., Mader A. Modeling metabolic conditions in rowing through post-exercise simulation. FISA, Coach, vol. 4, no. 4, Cologne, 1993, p. 1-15.

MODELING OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF HIGHLY QUALIFIED SPORTSMEN IN ROWING BORIS OSHERET'KO

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

An approach to modeling of functional preparedness (on the sample of rowing), selecting principles for model characteristics description preparedness of highly qualified rowers are given.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ МАЛОГО МІСТА

НАТАЛЯ ПАНГЕЛОВА, АНДРІЙ АМІШЛОГОВ

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут ім.Г.С.Сковороди

Відомо, що дошкільний вік – це період найбільш інтенсивного росту та розвитку організму. Саме у цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості людини.

Теоретичні дослідження та практика фізичного виховання підростаючого покоління свідчать про значне зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Дані, що були надані Переяслав-Хмельницькою міською дитячою поліклінікою свідчать, що 50% дошкільників мають неврологічні захворювання, у 60% - зафіксовано порушення постави, а у 80% - захворювання верхніх дихальних шляхів. Доведено, що більшість дітей приступає до навчання в школі фізично не готовими до цього виду діяльності.

У цих умовах фізичне виховання є найбільш дієвим фактором зміцнення здоров'я. Разом з тим, діючи в Україні система фізичного виховання, однією з ланок якої є система дошкільного фізичного виховання, перебуває в критичній ситуації і не завжди може вирішити свою основну мету – зміцнення здоров'я населення.