

Показники захворюваності дітей молодшого шкільного віку

Показники	Роки	
	2000	2001
Кількість обстежених дітей	270	331
Кількість хворих дітей	118	112
Рівень захворюваності, %	43,71	33,83
Вірусний гепатит	1	
Рівень захворюваності, %	0,37	
Скарлатина	6	4
Вітряна віспа	3	
Повітряно-крапельні інфекції	9	4
Рівень захворюваності, %	3,33	1,20
ГРВІ, грип	69	54
Тонзиліт I		
Інші захворювання	38	54
Всього соматичних захворювань	108	108
Рівень захворюваності, %	40,00	32,62

Забезпечити фізичну досконалість і здоров'я дітей можна шляхом комплексного вирішення педагогічних, медичних і соціальних питань, а також з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини в різних вікових періодах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Москаленко Н.В. Сучасні технології спортивно-оздоровчої роботи з дітьми // *Нива знань*. – Дніпропетровськ, 1999 – с. 55-56.
2. Товстолиткін Г.Є. Товстолиткіна О.Г. Лікувально-діагностична діяльність у практиці роботи з дітьми шкільного віку // *Нива знань*. – Дніпропетровськ, 1999 – с. 57-58.
3. О. Яременко /у співавтор./ *Формування здорового способу життя* – Київ, 2000 – с. 232.

SOME NEW APPROACHES TO THE CHILDREN SANITATION AT THE GENERAL EDUCATION SCHOOLS

NATALIA MOSCALENKO

Dnipropetrons'k State Institute of Physical Culture and Sport

The article deals with the new points of view as for the organization system of children sanitation at the school of general education. Medical and prophylactic methods help to rise help to rise health level and lower the diseases rate.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВАЖКОАТЛЕТІВ

ВЛАДИСЛАВ МОЧЕРНЮК

Прикарпатський університет ім. В. Стефаника

У теорії спорту фізичні якості поділяють на: швидкість, силу, витривалість, гнучкість, спритність. При виконанні будь-якої спортивної вправи утворюються складні поєднання цих окремих фізичних якостей, і, відповідно, кожний вид спорту формує свою структуру вимог до їх розвитку. Так, традиційно прийнято виділяти

групу швидкісно-силових видів спорту, до яких відносять важку атлетику [5]. Техніка виконання важкоатлетичних змагальних вправ вимагає від спортсмена бути не тільки сильним, але і достатньо бистрим.

Успіх у багатьох видах спорту багато в чому залежить від здатності атлета розвивати максимальну потужність. Незважаючи на таку значну роль потужності, це – найменш досліджений біомеханічний параметр в аналізі руху людини [6]. Особливо актуальне це поняття у видах спорту, пов'язаних із навантаженнями короткої тривалості (спринт, важка атлетика, стрибки) [1,6]. Зарубіжні дослідники [7,8] визначають потужність як одну з найважливіших динамічних характеристик підняття штанги при виконанні важкоатлетичних вправ.

У спортивній медицині розроблені тести для визначення максимальної потужності м'язової роботи. Однак, вони носять неспецифічний характер для конкретної спортивної дисципліни. При визначенні потужності за допомогою велоергометрії спортсмени по-різному досягають піку потужності – одні за рахунок високої швидкості і меншого опору, інші за рахунок невисокої швидкості та значного опору. Згідно з деякими даними [6], максимум потужності досягається тоді, коли м'язова сила дорівнює $\frac{1}{3} F_{\text{макс}}$, а швидкість скорочення довжини м'яза дорівнює $\frac{1}{4} V_{\text{макс}}$.

Потужністю N називають величину, чисельно рівну роботі A , виконаній за одиницю часу t :

$$N = A/t = (FS)/t = FV,$$

де S – шлях, F – сила, V – швидкість.

Для контролю фізичної та технічної підготовленості спортсменів була розроблена власна методика і програмне забезпечення (авторське право ПА № 1173) для біомеханічного комп'ютерного відеоаналізу. Ця методика дозволяє при опрацюванні відеозображення отримувати координати обраних точок, що в подальшому дає змогу вираховувати ряд похідних параметрів: траєкторії руху вибраних точок, їхньої швидкості і т.д. Об'єктом дослідження були важкоатлети найвищої кваліфікації України та світу. Дослідження проводилися на навчально-тренувальних зборах юніорської, жіночої та чоловічої збірних команд України з важкої атлетики перед чемпіонатами світу та Європи, а також під час Кубків та Чемпіонатів України 1996-2000 рр.. Для порівняння модельних характеристик вітчизняних спортсменів із кращими атлетами світу використовувалися відеозйомки найбільших змагань сучасності та дані, які містились у мультимедійній базі даних, випущеній міжнародною федерацією важкої атлетики на спеціальному CD-ROMі [9].

Довший час під спеціальною фізичною підготовленістю важкоатлетів розуміли їх досягнення у певних допоміжних вправах [4]. Також оцінювали фізичну підготовленість за величинами сил, що досягаються спортсменом у певних фазах руху і мали найвищий кореляційний зв'язок із спортивним результатом [3]. Проте, власні дослідження показали вищий ступінь кореляційного зв'язку потужності із спортивним результатом у важкій атлетиці, і меншу дисперсію у порівнянні із силою спортсмена ($r = 0,85$ із результатом в ривку та $r = 0,88$ із результатом у підйманні на груди і $r = 0,86$ із поштовхом від грудей, проти $r = 0,72$, $r = 0,74$. та $r = 0,73$). Значення максимальної потужності досягаються в тому самому положенні, що і значення максимальної сили – в момент підриву штанги.

Цей даний показник уже включає в себе поточну швидкість штанги. Якщо два атлети прикладають у фазі підриву однакову силу до приладу, то вище вона підніметься, а, відповідно, і збільшаться шанси успішного підймання у спортсмена, котрий зумів прикласти цю силу при вищій швидкості руху приладу, тобто проявив вищу потужність.

Не завжди спортсмен, який розвиває вищу потужність, у змозі зайняти вище місце у своїй ваговій категорії. По-перше, величина його потужності повинна відповідати анатомічним особливостям його тіла. Так, спортсменам вищого зросту, із довгими кінцівками доводиться переміщати штангу на вищу висоту і відповідно вони змушені досягати вищих величин потужності у порівнянні зі своїми меншкорослими конкурентами. По-друге, рівень технічної та психологічної підготовленості обмежує реалізацію фізичного потенціалу.

Дослідження виконання спортсменами спеціальних допоміжних та класичних вправ із величиною обтяження 60-90 % показує, що при їх виконанні з вагою приладу, меншою від максимальної, спортсмени часто прикладають непропорційно великі зусилля і розвивають потужність, близьку до максимальної. У важкій атлетиці прийнято оцінювати інтенсивність виконання вправи шляхом визначення процентного відношення ваги штанги до максимально можливої у вправі. Визначаючи інтенсивність за співвідношенням динамічних параметрів (сили, потужності) конкретної виконуваної вправи до максимальної у даній вправі, можна отримати точніші дані про ступінь напруження спортсмена.

Виконання важкоатлетами допоміжних вправ, спрямованих на розвиток сили (присідань із штангою, жимів, тягів) повинно моделюватися за швидкістю руху виконання класичних вправ. В іншому разі, збільшення результату і максимальної сили у цих вправах не призведе до аналогічного збільшення результату в класичних вправах.

Усі показники, що вимірюються фізичними величинами кг, м, с, а також різноманітними їхніми похідними, варто віднести до фізичної підготовленості.

У теорії спортивної підготовки порівняно мало досліджено, від чого залежить спеціальна потужність (у рамках виконуваної змагальної вправи) та методи її розвитку. Деякі дані за методикою розвитку максимальної потужності носять суперечливий характер [5]. Дослідження "спеціальної" потужності, тобто тієї, що визначає спортивну результативність, показали, що вона є універсальним параметром, який характеризує фізичну підготовленість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. // Теория и практика физ. культ. – 1998 – №7 – с.41-53
2. Жеков И.П. Биомеханика тяжёлоатлетических упражнений. – М.: «ФиС», 1976. – 192с.
3. Мартин В. Д. Методы контроля за специальной физической подготовленностью тяжёлоатлетов высокой квалификации: Дис. ...канд. пед. наук. – М., 1985. – 163 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584с.
6. Энока Р.М. Основы кинезиологии. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 399с.

7. Barton J. *Are there general rules in snatch kinematics? Proceedings of the weightlifting symposium. Budapest. 1997 s. 119-129.*
8. Hiskia G. *Biomechanical analysis on performance of world and Olympic champion weightlifters. Proceedings of the weightlifting symposium. Budapest. 1997 s.137-159*
9. www.iwdi.net

WEIGHTLIFTERS PHYSICAL READINESS

VLADYSLAV MOCHERNYUK

Pre-Carpathian University named after V.Stefanyk

The physical possibilities of a sportsman in competitive exercises are defined by the level of a development of the power in motional structure of the given exercise. The weightlifter's ability to demonstrate maximum power is the main criterion of his physical efficiency. The power consists of the sum of indices' speed and force. The development of power demands the elaboration of the defined methods.

НЕТРАДИЦІЙНА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДОШКІЛЬНЯТ

ОЛЕНА НОВІКОВА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Вагомий відсоток дошкільнят підготовчих до школи груп мають недостатній рівень "шкільної зрілості", значна їх частина має низький рівень рухової підготовленості. Це значною мірою сприяє підвищенню захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Екологія у промислових розвинутих містах сходу України погіршує становище.

У зв'язку з цим підвищується значення успішного вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань фізичного виховання в дошкільних закладах. Заради цього сприяють чинна програма "Малятко" та її розділ "Виховуємо здорову дитину", передбачаючи гнучкий режим дня, оптимальний повсякденний руховий режим та різні форми роботи.

Автори програми не обмежують творчості педагогів та вихователів, зазначають, що можливе використання будь-яких доцільних методичних розробок з цього напрямку. Такою, на наш погляд, серед деяких інших є авторська система фізичного виховання, розроблена М.М. Єфименко (1997 р.): "Театр фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку". Ця система передбачає руховий розвиток дітей від горизонтального розслабленого стану (поза: лежачи на спині, животі; руховий режим: лежачо-повзаючий) до все більш вертикальних гравітаційних, "жорстких" (вправи в ходьбі, бігу, підскоках, стрибках).

Слід зазначити, що згадані програми, не принижуючи їх значення, не повною мірою сприяють вирішенню завдань, визначених Цільовою комплексною програмою "Фізичне виховання – здоров'я нації" для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Це стосується насамперед підготовки опорно-рухового апарату дітей, систем керування рухами, їх енергетичного забезпечення, психіки до наступного значного підвищення фізичних та розумових навантажень у зв'язку з початком навчання у школі.