

5. Присяжнюк С. Витривалість: основи визначення та методика розвитку у школярів. Фізичне виховання в школі. 1999. №4. С. 32–34.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. кн. Тернопіль: Богдан, 2001. Ч. 1. С.211–224.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Коротюк К. Д.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнєв О. А.

Різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрова діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок та умінь школярів, всебічного розвитку їх фізичних та психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол та пов'язані з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я та рекреації та можуть використовуватися людиною протягом усього її життя у самостійних формах занять фізичної культури

Достовірною є інформація, що школярі, які активно займаються – баскетболом, дуже переважають у фізичному розвитку своїх однолітків. Вони рідше хворіють, краще навчаються, активніше беруть участь у громадських і фізкультурних шкільних заходах, а в змаганнях з інших видів спорту показують віщі результати. Біг і стрибки, наприклад, активізують ріст тіла в довжину, кидки у високо розташовану ціль сприяють формуванню правильної постави, довгі паси м'яча і боротьба за м'яч біля розвивають силу м'язів [2]. Під впливом фізичного навантаження, отриманих на заняттях баскетболом, удосконалюється діяльність серцево-судинної системи, збільшується окружність грудей, життєва ємність легень.

Природність і розмаїтість рухів, що складають основу баскетболу, біг, стрибки, передачі, лов і кидки, а також гостра спортивна боротьба роблять цю гру важливим засобом фізичного і морального виховання підростаючого покоління.

У системі фізичного виховання баскетбол займає значне місце, так як з його допомогою нього вирішуються головні завдання фізичного виховання. А це – зміцнення здоров'я нації (завдяки постійним заняттям баскетболом удосконалюються морфологічні і функціональні системи організму, його стійкість проти шкідливих впливів навколишнього середовища, на попередження захворювань і охорону здоров'я); формування певних рухових вмінь та навиків (у процесі систематичних занять баскетболом у людини формуються і

удосконалюються життєво-важливі рухові вміння); за допомогою баскетболу розвиваються важливі для людини фізичні якості: сила, спритність, швидкість, витривалість, а також на основі цих якостей формуються не менш важливі морально-вольові якості [2].

Процес росту і розвитку дитини протікає безупинно й у той же час нерівномірно (гетерохронно) – періоди інтенсивного зростання і розвитку організму в цілому й окремих його органах і систем змінюються періодами уповільнення цього процесу. На зростання й розвиток організму впливає навколишнє середовище. Фізичні вправи, як і інші фактори навколишнього середовища, впливають на кількісні і якісні зміни, що відбуваються в організмі [5]. Дія фізичних вправ благотворно лише тоді, коли вони застосовуються відповідно до можливостей зростаючого дитини.

Діти молодшого шкільного віку швидко пристосовуються до заданої роботи. Період впрацювання в них коротше, ніж у дорослих. Але при великій і інтенсивній діяльності вони швидко стомлюються. На фізичне навантаження вони відповідають більш вираженими реакціями і стомлюються від одноманітної діяльності. Знання вікових особливостей розвитку організму дозволило вченим одержати об'єктивні дані про розвиток рухових якостей у дітей шкільного віку. В. С. Фарфель, З. І. Кузнецова, Р. Е. Мотилянська й інші дослідники довели, що функція рухового аналізатора до 12 років досягає рівня, характерного для дорослих, що не займаються спортом [1]. Ці висновки зроблені на підставі даних, отриманих при вивченні координації рухів, гнучкості, рівноваги тіла, швидкості рухів, орієнтування в просторі, частоти рухів, стрибучості (відносної стрибучості), вестибулярної стійкості та ін. Однак у розвитку рухової функції відзначаються критичні періоди, тобто етапи, на яких відбуваються значні зміни в розвитку органів і систем організму. Відомий педагог та психолог Л. Виготський звертав увагу на необхідність вивчення сензитивних періодів, для того щоб установити оптимальні терміни навчання. Він говорив, що педагогічний вплив може дати потрібний ефект лише на певному етапі, а в інші періоди він буде нейтральним або навіть негативним [4].

Інтенсивне оволодіння складними за координацією вправами припадає на вік 10-12 років. Спритність – це здатність правильно і швидко вирішувати і виконувати потрібні рухи. В побуті спритність часто називають вправністю. Спритність у баскетболі – це вміння швидко і досконало вирішувати несподівані рухові завдання. Протягом шкільного періоду у хлопчиків показники спритності збільшуються приблизно до 14 років. Значний приріст спритності спостерігається з 8 до 9 і з 11 до 12 років, і є чинником для збільшення обсягу

навантаження для даної вікової групи. Таким чином, сприятливі біологічні чинники для виховання спритності спостерігаються в молодшому і підлітковому віці. В старшому віці – в розвитку спритності вже спостерігається стабільність. Гнучкість – рухливість в суглобах, яка допомагає виконувати рухи з більшою амплітудою. Спостерігається активізація розвитку з 9 до 11 років і з 14 до 16 років. За темпами приросту цієї якості найбільш ефективними віковим періодами є 9-10, 10-11, 14-15 років. Спостерігаються і періоди зниження темпів розвитку гнучкості: 8-9, 12-14, 16-17 років. Гнучкість значно впливає на розвиток сили, швидкості, витривалості спритності. Гнучкість залежить від форми поверхні суглобів, еластичності зв'язок і м'язів, тону м'язів. Швидкість – це здатність людини здійснювати дії в мінімальний проміжок часу. Розвиток якості швидкості у школярів взаємопов'язаний з їх особливостями. У 7-12-річних швидко інтенсифікується здатність до підвищення темпу руху. У 14-15-річних показники швидкості і темпу наближаються до граничних. Збільшення темпів розвитку швидкості спостерігається з 9 до 12 років, зменшення – з 8 до 9 та з 13 до 16, а стабільності, – з 12 до 13 років. Швидкість тісно пов'язана з такими фізичними якостями, як сила і гнучкість, а найменше – з витривалістю. В комплекс показників швидкості входять: стартова швидкість, швидкість бігу, швидкість обробки м'яча, швидкість тактичного мислення. Сила – це здатність спортсмена долати внутрішній опір за рахунок м'язових зусиль. Для баскетболіста особливо важливо розвивати силу ніг. Але також необхідно приділяти увагу розвитку м'язів шиї, плечового поясу, тулуба, спини, живота. Відносна сила м'язів і швидкісно-силових якостей більш інтенсивно змінюються в результаті тренування на початкових етапах пубертатного періоду. Виділяються два періоди приросту абсолютної сили: з 9 до 12 років і з 14 до 17 років. Приріст сили м'язів рук відзначається до 15-17 років. Стрибкова витривалість різко збільшується у віці 8-11 років (на 22% при розрахунку на 1 кг маси тіла). Надалі вона змінюється лише під впливом інтенсивного тренування і до 15-17 років може досягти високого рівня [3].

У хлопчиків витривалість до роботи помірної інтенсивності збільшується з 8 до 11 років на 111-117%, а з 11 до 14 років стабілізується, іноді знижується; у віці 15-17 років знову зростає. До 13-14 років досягають високого рівня (практично того ж, що й у дорослих, що не займаються спортом) орієнтування в просторі при ходьбі з закритими очима; здатність до аналізу м'язових відчуттів при зміні площі опори; частота рухів і час рухової реакції; висота стрибка вгору; швидкість одиночного руху; координація руху й ін. Звідси можна зробити висновок, що функціональне дозрівання рухового аналізатора закінчується до 13-14 років. Природно, це усереднені дані,

що у даний час є лише орієнтиром і використовуються при побудові процесу навчання і тренування. Таким чином, протягом молодшого віку має бути закладений той «фундамент», що дозволить дитині в майбутньому розвинути відповідні фізичні якості і досягти спортивної майстерності у баскетболі.

Незаперечним є те, що основні завдання фізичної підготовки полягають у постійному підвищенні функціональних можливостей організму юних баскетболістів, що визначають рівень розвитку їх фізичних якостей і поступово підводять до інтенсивних навантажень, які забезпечують зростання спеціальної працездатності і досягнення оптимальних спортивних результатів.

Молодший шкільний вік є періодом активного формування рухової функції, і до 13-14 років вона наближається до рівня, характерного для дорослої людини. В цей період необхідно закласти фундамент просторового і часового орієнтування, статодинамічної стійкості, швидкості рухів, виробити правильну поставу. В цей період організм дитини продовжує інтенсивно рости і розвиватися, триває окостеніння скелету, збільшується зріст та маса тіла, активно вдосконалюється рухова функція, при недостатньому просторовому та часовому орієнтуванням, статодинамічній стійкості, швидкості рухів. Передчасний перехід до засвоєння складних елементів баскетбольної техніки може привести до виснаження організму і ранньому припиненню зростання спортивної майстерності.

Відносна сила м'язів і швидко-силових якостей більш інтенсивно змінюються в результаті тренування на початкових етапах. На молодший шкільний вік припадає один з періодів приросту абсолютної сили – з 9 до 12 років. Стрибкова витривалість різко збільшується у віці 8-11 років. Надалі вона змінюється лише під впливом інтенсивного тренування. У хлопчиків витривалість до роботи помірної інтенсивності збільшується з 8 до 11 років а з 11 до 14 років – стабілізується. Знання цих вікових закономірностей розвитку організму дітей дозволяють тренеру та вчителю фізичної культури обґрунтовано підбирати засоби та методи фізичного розвитку, більш точно визначати дозування і характер фізичних вправ.

Таким чином, протягом молодшого віку має бути закладений той «фундамент», що дозволить дитині в майбутньому розвинути відповідні фізичні якості і досягти спортивної майстерності у баскетболі.

Список використаних джерел:

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник для фізкультурних вузів. Львів : «Штабор», 1997. 204 с.
2. Максимів Г. Баскетбол в навчальних програмах з фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. 2004. Т.4. С. 230–235.

3. Максимів Г. З. Сприятливий вік початку занять баскетболом учнів загальноосвітньої школи. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2004. №2. С.85–92.
4. Поляковський В. І. Баскетбол у школі : навчальний посібник. Луцьк : Настир'я. 1998. 168 с.
5. Чопик Р. В. Морфофункціональні особливості розвитку учнів різних вікових груп як передумова диференційованого підходу у процесі навчання технічних прийомів баскетболу. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. виховання і спорту*. 2003. № 2. С. 20–26.

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА РУХОВУ АКТИВНІСЬ ТА ПРОФІЛАКТИКА ГІПОДИНАМІЇ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПОЛТАВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Корчан Н. О.¹, Рудяга К. Л.², Підлужна С. А.¹, Федорченко І. Л.²
Полтавський державний медичний університет¹
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця (м. Київ)²

Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків,
але жодні ліки в світі не можуть замінити фізичні вправи.
Анджело Моссо

Багато відомих вчених з усього Світу з давніх часів до сучасності намагаються донести до свідомості будь якої людини велике значення та вплив рухової активності на якість і тривалість життя.

Гіппократ говорив: «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно ввійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя». Демокрит зазначав: «Подібно до того, як буває хвороба тіла, буває також хвороба способу життя». «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність» – Аристотель. «Щоб зберегти бадьорість духу, потрібно підтримувати бадьорість тіла» – Л. Вовенарг.

Жан Жак Руссо висловлював думку, що «Ходьба і рух сприяють грі мозку і роботи думки».

Освідченні особи того часу чітко розуміли, яку велику роль у збереженні працездатності відіграє рухова активність. Хоча у ті часи не було таких, як зараз засобів пересування, а якщо і були то в обмеженій кількості і доступності для звичайного населення. Не було сучасних іграшок, комп'ютерів, планшетів, які зараз майже повністю витіснили рухові ігри, прогулянки на свіжому повітрі серед дітей, підлітків та дорослого населення.

Сучасна людини використовує у повсякденному житті для пересування особисті автомобілі, громадський транспорт. Навіть