

довіри молоді до своїх колег набрав дещо меншу кількість балів і становить 3,3, що вказує на те, що людям важко сказати про те, довіряють вони колегам чи ні. І на третьому місці серед чинників, що впливають на формування молодих особистостей, за рівнем довіри опинилися ЗМІ, середній бал довіри до яких, за період проведення соціального моніторингу, дорівнює - 2,9. Цікавим є факт того, що рівень довіри молоді до вищезазначених соціальних інституцій упродовж останніх 16 років залишається майже незмінним. Це свідчить про усталеність рівня довірливого ставлення як до сім'ї та колег, так і до ЗМІ, коли навіть при соціальних та політичних змінах у суспільстві, довіра до них не змінюється [9].

Висновок. Отже, формування ціннісних орієнтацій молоді в сучасному українському суспільстві проявляється в одночасному впливі на особистість молодої людини різних факторів, які часто суперечать один одному. Молоді складно зорієнтуватися у насиченому різноманітними правилами та нормами суспільстві, коли сімейне оточення диктує одні манери поведінки, а з екранів телевізора лунають протилежні заклики. Тому молоді доводиться самим вирішувати, що в нинішніх умовах є цінним, і від того, яка шалька терезів переважить у системі їхніх цінностей, значною мірою залежатиме майбутнє України. Також важливо наголосити, що роль таких соціальних інституцій як: сім'я, навчальний заклад, ЗМІ, група однолітків, важко переоцінити у вихованні молодого покоління, адже саме вони формують у особистості власний погляд на світ, на його норми та цінності. Таким чином, суспільні інститути держави повинні змінити своє ставлення до молодіжної політики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І.Д. Теорії свідомого привласнення особистістю суспільно значущих моральних цінностей.
2. Бичко І.В. Віч-на-віч з майбутнім: Криза буржуазного і торжество соціалістичного способу життя в сучасному світі - К. : Знання, 1982. - 48 с.
3. Головатий М.Ф. Соціологія молоді: Курс лекцій. – К.:МАУП, 1999. 224 – с.
4. Здравомыслов А. Г. Потребности. Интересы. Ценности. - М.: Политиздат, 1986-223 с.
5. Іванчук А.П. Особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді (на прикладі крос-культурного дослідження) / А.П. Іванчук // Вісник психології і соціальної педагогіки : Зб. наук. праць. – Випуск 3. – К., 2010, С. 55 – 69.
6. Парсонс Т. Теорія соціальної дії
7. Ручка А.А. Ценностный подход в системе социологического знания.- К., 1987.
8. Сорокин П. А. Человек. Цивилизация. Общество / Общ. ред., сост. и предисл. А. Ю. Соколова: Пер. с англ. — М.: Политиздат, 1992. — 543 с.
9. Соціальне самопочуття, настрої та ціннісні орієнтації населення України : Соціологічне дослідження Інституту соціології НАН України [Електронний ресурс]. — Режим доступу :<http://www.niss.gov.ua/Table/51006/socolog.htm>
10. Соціологія: Підручник / В.П.Андрущенко, В.І.Волович, М.І.Горлач та ін.; За ред. В.П.Андрущенко, М.І.Горлача. - 3-є вид. - К.: Харків: Єдинорог, 1998. - 624 с.
11. Щепанський Я. Элементарные понятия социологии / Я.Щепанский; общ. ред. и послеслов. акад. А.М. Румянцева; пер. с польск. М.М. Гуренко. – М.: Прогресс, 1969. – 240 с.
12. Ярошовець В.І. Історія філософії: від структуралізму до постмодернізму. – К., 2008.

Рибій Н.

Науковий керівник – доц. Єднак В.Д

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Поліпшення спортивних результатів у спорті високих досягнень, зокрема спринті, неможливе без наукового підходу в організації тренувального процесу. Фундаментальні наукові дослідження в сучасному спорті орієнтовані на вирішення питань, пов'язаних із постійним удосконаленням традиційних методів підготовки спортсменів у поєднанні з використанням додаткових нетрадиційних методів і засобів, спрямованих на розширення обсягу силових можливостей організму спортсмена. [1]

Біг на короткі дистанції один із найпопулярніших видів легкої атлетики, ще древні греки змагалися в цьому виді бігу, а підготовка спринтера це багаторічний і складний процес в якому можна виділити фізичну, технічну, тактичну, моральну, вольову і теоретичну підготовку [6].

Спринтерський біг - це вид легкої атлетики, результат в якому основним чином визначається швидкісними можливостями спортсмена, але швидкість спринтера залежить не тільки від швидкісних можливостей в чистому вигляді. Швидкість спринтера це комплексна фізична якість яка залежить від прояву інших фізичних якостей і в чистому вигляді практично не проявляється. Її зовнішні вияви – швидкість рухових актів – завжди обумовлена не тільки швидкісними, але і іншими здібностями, зокрема і силовими. Розвиваючи швидкість бігу необхідно забезпечувати розвиток тих фізичних якостей від яких залежить швидкість бігу зокрема і сила [1].

Практикою доведено, що висококласний спринтер - це гармонійно розвинутий атлет і професійний спринтер для результативного виконання бігової частини тренування повинен мати хорошу силову підготовку [7].

Прояв швидкісних здібностей спринтера знаходиться в тісному зв'язку із рівнем розвитку сили. І для того щоб підвищити швидкість бігу потрібно розвивати силові якості.

Підготовка спринтера це багаторічний процес і розвиток силових здібностей, на кожному етапі підготовки має свої особливості, які залежать від віку спортсмена, сенситивних періодів розвитку силових якостей, тому важливим є питання дослідження та удосконалення методики розвитку силових здібностей спринтера на кожному етапі спортивного вдосконалення [1,2].

Мета дослідження - визначити особливості силової підготовки легкоатлета-спринтера.

Завдання дослідження:

1. Вивчити поняття “сила”, як фізичну якість людини.
2. Визначити особливості прояву силових здібностей в бігу на короткі дистанції.
3. Виявити основні методи розвитку сили в спринтерів на етапі спортивного удосконалення.

Об'єкт дослідження – спеціальна фізична підготовка легкоатлета-спринтера.

Предмет дослідження - силова підготовка спринтера на етапі спортивного удосконалення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, метод анкетування.

Результати дослідження. Біг на короткі дистанції диктує специфічні вимоги до сили спортсмена. Вони обумовлені характером та тривалістю динамічних зусиль у процесі змагальної діяльності. Сила - це здатність людини переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів. Сила може проявлятися в ізометричному (статичному) режимі роботи м'язів, коли, напружуючись, вони не змінюють своєї довжини, і в ізотонічному (динамічному) режимі, коли при напруженні довжина м'яза змінюється [2].

В ізотонічному режимі виділяють два варіанти: концентричний (переборюючий), коли опір долається за рахунок напруження м'язів при зменшенні їх довжини, і ексцентричний (уступаючий), коли протидія здійснюється при одночасному розтягуванні м'язів.

Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість.

Як відомо, успіх у спринтерському бігу залежить від швидкості бігуна на стартовому відрізьку дистанції. При бігу зі старту основне значення набуває потужність, яку здатен розвинути спринтер на перших метрах бігу. При цьому різко зростають вимоги до тих груп м'язів, які забезпечують ефективне просування тіла вперед. У стартовому розгоні головну роль грають силові характеристики відштовхування, проте значення швидкого і ефективного маху гомілки також велике [3].

У спринтерському бігу треба проявити максимально можливу силу в найкоротші терміни, тому м'язи іноді працюють на шкоду найбільш раціональному способу виконання дії. Під час бігу з високою швидкістю м'язи ніг працюють в діапазоні 30-80% від всього рухового циклу [8].

Дослідження техніки спринтерського бігу показують, що збільшення швидкості спортсменів високої кваліфікації досягається в основному за рахунок підвищення частоти кроків, яка перш за все залежить від сили та узгодженості дій м'язів, що перекривають кульшовий суглоб [4].

Процес силової підготовки є найефективнішим, якщо застосовувати різноманітні методи. Але при визначенні раціонального співвідношення різних методів, перш за все потрібно врахувати специфіку виду спорту. У легкій атлетіці використовують такі методи силової

підготовки: ізометричний, концентричний, ексцентричний, пліометричний, ізокінетичний, змінних опорів.

Плануючи програми занять силової спрямованості потрібно прагнути до такої побудови тренування, яка разом з підвищенням рівня максимальної сили, силової витривалості чи швидкісної сили сприяла здатності проявляти набуті силові здібності безпосередньо під час спринтерського бігу [5].

В своєму дослідженні щодо силової підготовки спринтерів на етапі спортивного удосконалення я застосовував метод опитування. Анкета складається із 13 питань, із варіантами відповідей та питаннями в яких потрібно вказати відсоткове співвідношення. Ці питання адресовані тренерам з легкої атлетики, тренери були ознайомлені для чого проводиться анкетування. Було опитано 10 тренерів.

Також в своїй роботі 50% тренерів використовують ізокінетичний метод і 10% метод змінних опорів, ізометричний та ексцентричний метод не зазначив жоден із тренерів, що свідчить про те що вони не використовують ці методи в своїй роботі або вважають їх менш ефективними.

Найпопулярнішими засобами розвитку сили спринтерів є засоби з обтяженням масою власного тіла та із опором зовнішнього середовища і їх використовують всі 100%. Вправи у подоланні опору партнера та вправи із обтяженням масою предметів використовують 80% тренерів. 60% тренерів використовують вправи у подоланні опору еластичних предметів, 40% вправи з комбінованим обтяженням і 40% тренерів вправи на тренажерах. Жоден тренер не використовує вправи у самоопорі та ізометричні вправи.

Більшість тренерів для підвищення швидкісних якостей спринтера використовують такий підхід: спочатку використовують мікроцикли підготовки суто силового спрямування, а потім мікроцикл для вдосконалення технічної майстерності спортсмена. На думку більшості опитаних тренерів на результат у спринтерському бігу мають найбільший вплив такі фактори прояву силових здібностей – на першому місці структура та реактивність м'язів і потужність енергоджерел, на другому міжм'язова та внутрішньом'язова координація, найменше значення для спринтера має м'язова маса. 70% опитаних тренерів використовують на тренувальних заняттях з розвитку силових здібностей вправи для розвитку гнучкості, 30% - не використовують.

Висновки. Спеціальна фізична підготовка у швидкісно-силових видах легкої атлетики – це одна із найважливіших складових спортивного тренування. Поліпшення результатів у спринтерському бігу зумовлене впровадженням у підготовку спортсменів науково обґрунтованих засобів управління тренувальним процесом і правильно побудованою методикою силової підготовки легкоатлетів. Незважаючи на те, що спринтерський біг це вид легкої атлетики результат в якому основним чином визначається швидкісними можливостями спортсмена, силова підготовка займає одне із основних місць в системі підготовки спринтера. Оскільки, швидкість спринтера - це комплексна фізична якість, яка залежить не тільки від швидкісних можливостей, але й від прояву інших фізичних якостей. Тому її зовнішні вияви – швидкість рухових актів – завжди обумовлена не тільки швидкісними, але і іншими здібностями і значне місце в прояві максимальної швидкості мають силові якості спринтера.

Проаналізувавши анкетні дані було виявлено, що найпопулярніші методи розвитку силових здібностей це методи концентричний та пліометричний, ці методи використовують всі опитані тренери, також в своїй роботі п'ять тренерів використовують ізокінетичний метод і один тренер метод змінних опорів. Більшість тренерів вважають найдоцільнішим таке співвідношення різних видів підготовки спринтерів - 60% - фізична підготовка, 30 % технічна, і по 5 % всього часу на тактичну і психологічну підготовку. А із загальної роботи з розвитку фізичних якостей на удосконалення силових здібностей тренери в середньому відводять 40% часу. Всі тренери для розвитку силових можливостей спринтерів надають перевагу вправам глобальної дії. Позитивним є те, що більшість тренерів (70%) на тренуваннях, які спрямовані на розвиток сили використовують вправи для розвитку гнучкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бартнев Л.В. Бег на короткие дистанции / под. ред. В. В. Садовського; 2-е изд. испр. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 172 с.

2. Васірук М.С. Відбір та тренування у бігу на короткі дистанції. Навчально – методичний посібник. – Тернопіль: Вид – во ТНПУ імені В. Гнатюка, - 2012. – 60 с.
3. Верхошанський Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
4. Келлер В.С. Теоретико-методичні. основи підготовки спортсменів : навч. посіб. для ін-тів фіз. культури. – Львів : УСА, 1993. – 270 с.
5. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 158 с.
6. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена. – К. : Олімп. літ., 1995. – 320 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. – Тернопіль: Начальна книга - Богдан, 2004. – 272 с.;
8. <http://archive.nbuv.gov.ua/>

Постернак М.

Науковий керівник – асистент Вовчанська В. В.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ КОЗАЦЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ

Постановка проблеми: Фізичне виховання дітей на сьогоднішній день в Україні є одним із пріоритетних напрямків реформування освітньої сфери. Це зумовлено тим, що саме фізичне виховання є важливим компонентом гуманітаризації та гуманізації освіти, формування у підростаючого покоління фізичного та морального здоров'я до активного життя і професійної діяльності.

Процес формування національної свідомості починається в родині з малку і продовжується в дитячих дошкільних установах, школах, середніх та вищих навчальних закладах. Національне виховання є одним із головних пріоритетів сучасної освіти, його основна мета – виховання свідомого громадянина, патріота, набуття молоддю соціального досвіду, високої культури міжнаціональних взаємин, формування у молоді потреби та умінь жити в громадському суспільстві, духовності та фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної культури[5].

Відродження України неможливе без формування національної свідомості народу, насамперед, у дітей і молоді. Особливе занепокоєння викликає відсутність у значній частини населення України усвідомлення себе як частини народу, співвіднесення своєї діяльності з інтересами нації. Покоління, сформоване на духовних надбаннях предків, може утверджувати нову духовність, творити культуру, гідну сьогодення, продовжувати і розвивати культурно-історичні традиції.

Мета дослідження: Обґрунтувати ефективність впливу козацької педагогіки на формування фізичної культури особистості учнів.

Об'єкт дослідження: Фізична культура особистості учнів.

Предмет дослідження: Козацька педагогіка як засіб виховання національно-культурної свідомості особистості учнів.

Методи дослідження: Під час дослідження використовувалися теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних, матеріалів всесвітньої мережі інтернет, педагогічні спостереження.

У фізичній культурі є багато засобів, які формують особистість школяра. Одне з провідних місць належить козацькій педагогіці.

Козацька педагогіка - феноменальне явище і складова української етнопедагогіки: в усній формі вона зберегла, передаючи з покоління до покоління найкращі духовні цінності народу, досвід виховання, формування і навчання особистості, не зафіксовані письмово прогресивні й результативні форми допологового виховання, батьківського опікування немовлят і дітей дошкільного віку, роботи з отроками, підлітками і юнаками та побудови взаємин між дорослими[6]. Так виникли неписані закони кодексу лицарської честі, що передбачали:

- любов до батьків, рідної мови, вірність у коханні, дружбі, побратимстві, ставленні до Батьківщини-України;
- готовність захищати слабших, молодших, зокрема дітей;
- шляхетне ставлення до дівчини, Жінки, бабусі;