

II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)

мотиви дітей різного шкільного віку до занять фізичною культурою. Так, учні молодших класів мають позитивне ставлення до занять фізичною культурою. Більшість учнів середньої і старшої школи займаються фізичною культурою для поліпшення фігури та бажають бути гармонійно розвиненими, а також віддають перевагу спортивним іграм. З віком у школярів збільшується незадовільність уроками фізичної культури, що призводить до зниження рухової активності учнівської молоді.

Література

1. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів: Автореферат. дис.канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Безверхня Г.В, Львів, 2004. -21с.
2. Винник В.Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням / В.Д. Винник // Теорія та методика фізичного виховання. - Харків, 2010. - №12. - С. 39-42.
3. Воробйова О.В. Формування позитивної мотивації учнів до занять фізичними вправами на уроках та в позаурочний час / О.В. Воробйова, Золотоноша, 2012. - 58с.
4. Круцевич Т. Мотивація учня 6-9 класів до уроків фізичної культури / Т.Круцевич, О.Іщенко, Т.Імас // Спортивний вісник Придніпров'я, 2014. - №2. - С. 68-72.
5. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] / Н. В. Москаленко. 3-е вид., перероб. та допов. - Дніпропетровськ, Інновація, 2014. - 372с.
6. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.В. Степанова, О.В. Шиян, А.В. Самошкіна, Т.Г. Кожедуб. 2-е вид. - Дніпропетровськ: Інновація, 2014. - 332с.
7. Шеців у.С. мотиви відвідування старшокласниками шкільних уроків фізичної культури та ставлення до їх змісту / у.С. Шевців // Молодіжний науковий вісник. Серія : Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення. - 2007. - С. 33-36.

ПРОБЛЕМЫ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У МОЛОДЫХ ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ И У ГРЕБЦОВ НА ЛОДКАХ ДРАКОН

Еременко Наталия Петровна,
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, ул. Физкультуры 1, корпус 1, nataliasp@ukr.net, (093 907-17-98).

Введение. Считается, что из всех систем организма, под влиянием мышечной деятельности, наибольшей нагрузке подвергается опорно-двигательный аппарат. В гребле на каноэ и лодках дракон тренировка со стороны одного борта часто приводит к изменениям, которые выходят за рамки приспособительных реакций, и приобретают патологический характер [1].

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

Осанке гребцов, сформированной в результате специфической физической деятельности, присущи определённые особенности, выражающиеся в неравномерности развития мышц. Главной проблемой при этом выступает опасность возникновения сколиоза. Развитие последнего, при узко направленной спортивной тренировке, в детском и подростковом возрасте становится неизбежным [2]. В настоящее время методика тренировки, строится без учета анатомо-физиологических особенностей растущего организма. Имеющаяся ранняя специализация в гребле на каноэ и лодках дракон с большой однообразной асимметричной физической нагрузкой на позвоночник и связочно-мышечный аппарат в конечном итоге способствует развитию искривлению осанки, а в дальнейшем - вследствие ухудшения здоровья - снижению специальной работоспособности и спортивного результата [1,2].

Методы исследований. Путем анализа данных литературных источников, анкетирования, собственных антропометрических исследований и проработки медицинских карт, была установлена высокая взаимосвязь использования профилактических и корригирующих мероприятий в режиме спортивной деятельности со спортивным долголетием и здоровьем спортсменов.

Результаты исследований. По нашим данным, 68% тренеров Украины (работающих с молодыми гребцами) считают, что для поддержания осанки в норме достаточно использовать в тренировочных занятиях комплекс общеразвивающих упражнений. 23% - полагают, что в зимний период, когда спортсмены не тренируются на воде, осанка полностью нормализуется. 4% - вообще не считают нарушение осанки спортсмена проблемой. И только 5% - ежедневно уделяют внимание специальным корригирующим упражнениям. При этом остается фактом констатация нарушений осанки у 90 - 95% гребцов в возрасте 20 лет.

Обсуждения. Все выше сказанное ведет к коррекции тренировочного процесса не в пользу повышения спортивного результата. Напротив, ряд спортсменов, которые не форсировали подготовку по системе ранней узкой специализации и включали в свою спортивную деятельность комплексы профилактических и корригирующих упражнений - не только достигли высоких спортивных результатов, но и сохраняют лидерство в 30 лет на этапе сохранения достижений.

Выводы. Полученные, в результате данного анализа рекомендации, могут базироваться на необходимости использования трех методических приемов, обязательных для коррекции осанки у молодых гребцов на каноэ и лодках дракон:

1. Применение, в сочетании с массажем, специальных (для гребцов) комплексов физических упражнений, способствующих коррекции осанки и нормализации функций позвоночного столба;
2. Отсутствие на этапах начальной и предварительной базовой подготовки узконаправленной тренировки в лодке с одной стороны;
3. Применение на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки средств ОФП, направленных на симметричное развитие тела спортсмена.

Література

1. Костилл Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности /