

6. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. – К.: Альтерпрес., 2003. – 232 с.

The article reveals the essence of cycling, peculiarities of development and organization of cycling, covered views on the need to develop this type of recreation, described the main problems faced by Ukraine. In recent years, bicycle tourism is becoming increasingly popular pastime. The growth of its popularity associated with the fashion for a healthy lifestyle in general because cycling is one of the environmental and health benefits of tourism. It attracts not only the feeling of speed, freedom, but also interesting excursions, as well as the ability to fully relax in nature.

Keywords: cycling tourism, bicycle routes, tourist infrastructure.

Отримано 29.04.17

УДК 796.015.83:796.323.2

Є. В. Гордєєва

ШЛЯХИ ПЕРВИННОГО ВІДБОРУ У ГРУПУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СЕКЦІЮ З БАСКЕТБОЛУ

У статті зазначені шляхи первинного відбору у групу початкової підготовки юних спортсменів. Розглядались три певні аспекти: біологічний, фізіологічний і психологічний шлях до відбору. Кожен з яких є важливим фактором для підготовки професійних баскетболістів.

Ключові слова: баскетбол, первинний відбір, дитячий спорт, психологічний характер, фізичний розвиток, будова тіла, організм дитини, тренер, спортивний відбір.

Вступ. Актуальність теми. Первинний відбір у групу початкової підготовки один із найважливіших факторів для досягнення цілей і професіоналізму у дитячому спорті. Усім відомий той факт, що знання особливостей організму дитини молодшого віку, правильне і доцільне виконання вправ, знання психіки і моторики дитини є складовою всієї системи в майбутньому спортсмена.

Баскетбол є розвиваючою, командною грою. У групі початкової підготовки першого року навчання на відділенні баскетболу наповненість групи має складати 18 чоловік, тоді як на другому 16 чоловік. Тривалість навчання у групах початкової підготовки становить 2 роки [1].

Спортивний відбір – процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів в конкретному виді спорту.

Таким чином спортивний відбір повинен вирішувати завдання виявлення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів, а спортивна орієнтація – визначити стратегію і тактику цієї підготовки в системі навчання і тренування.

В групі початкової підготовки повинні зараховуватись, насамперед, обдаровані діти та діти з підвищеною спортивною підготовкою. Тренери в свою чергу мають розкрити талант, долучитись до подальшої спеціалізації в обраному виді спорту та забезпечити інтерес до регулярної рухової активності. Також тренер повинен формулювати морально-етичну і вольову поведінку і допомогти опанувати техніку і тактику обраного виду спорту.

Саме на початковому етапі закладається фундамент для майбутнього опанування навичок і умінь в баскетболі для отримання найвищого рівня підготовки і досягнення своєї мети.

Мета дослідження: дослідити існуючі шляхи первинного відбору серед молодих баскетболістів.

Методи досліджень. В роботі були використані такі методи: аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, опитування, аналіз даних Інтернет, узагальнення, співставлення.

Аналіз науково-літературних джерел. Автори, що займались даним питанням найбільш розкривали критерії досягнення успіху у відборі.

Фахівці вивчаючи вплив засобів тренувальної дії, спрямованих на виховання у дітей та підлітків фізичних здібностей (В.М. Волков 1987, А.А. Гулажовський, 1993, Л.В. Волков 1993 та ін.) визначили найбільш сприятливі періоди фізичного розвитку. Біологічна надійність організму значною мірою визначається ступенем сили взаємозв'язку в розвитку всіх його систем. У період, коли ці взаємозв'язки значно слабшають, відбуваються зміни в організмі, що росте: формуються системи, що потребують великого енергетичного забезпечення. У період коли взаємні зв'язки між системами організму достатньо сильні, – процес формування вже завершений і зменшуються внутрішні протиріччя в організмі, на які витрачається значна частина енергії [3, 9].

З використанням схем різного роду і шкал (Е Кречмера, В. Шелдона, В. В. Бунака та ін.), ми маємо можливість дати оцінку типу кон-

ституції візуально на початковому рівні. Основу яких складають такі ознаки, як форма грудної клітки, спини, живота, ступінь жировідкладення, розвитку мускулатури, товщина шкіри. Тому, баскетболістів часто прирівнюють до **Мезоморфного типу статури** (класичний варіант Геркулеса), що характеризується масивним скелетом, прямокутними обрисами тіла, розвиненою мускулатурою, дійсно схожими до велетнів зі спортивних майданчиків [4].

У дослідженнях з теорії і методики спортивного відбору (Бріль, 1980; Булгакова, 1986; Шапошникова, 1994) застосовувалась спеціальна технологія оцінки спортивних здібностей і спортивної обдарованості. Зміст технології виходить з дослідження і визначення модельних характеристик спортсменів високої кваліфікації, у вивченні інформаційної значущості параметрів, що впливають на спортивний результат, їх стабільності і генетичної обумовленості, а також в обґрунтуванні організаційних питань.

Наукове обґрунтування проведення первинного відбору в баскетбол запропонували А. В. Родіонов і В. І. Воронова (1989), вказуючи на різні компоненти придатності до занять баскетболом. Вони виділили як ведучі: спрямованість особистості (інтерес до даного виду спорту, прагнення до спортивного вдосконалення), вольові якості, емоційну стійкість, психічні якості (стійкість і розподіл уваги, швидкість і точність рухових реакцій, об'єм оперативної пам'яті і т.д.) [4].

Результат дослідження. Завданням первинного відбору є визначити для дитини доцільність занять конкретним видом спорту. Основні критеріями є вік, оптимальний для початку занять; відсутність серйозних відхилень в стані здоров'я і схильності до захворювань, які є бар'єром до занять спортом; відповідність тіла до вимог виду спорту; відповідність рівня рухових здібностей вимогам виду спорту.

Шлях конституції і побудови тіла. Найпершим і найголовнішим шляхом є визначення відповідності тіла до вимог занять баскетболом, тобто будова тіла. Баскетболісти, зазвичай, мають високий зріст, що відрізняє їх від, наприклад, спортсменів які займаються бойовими мистецтвами. На первинному рівні, коли спортсмен у юному віці майже неможливо з'ясувати чи буде його зріст відповідати зразку баскетболіста. Тому, у ранішньому віці зазвичай у баскетболістів немає переваг у рості. Адже, хлопчики у період статевого дозрівання витягуються і прибавляють до свого зросту неабиякі сантиметри у висоту. Що не скажеш про дівчат, в них певна фаза росту починається з 11 років і активно продовжується на протязі 3 років. Коли у хлопчиків фаза росту починається у 12 років і максимально утримується на протязі старшого шкільного віку.

Кожен тренер під час відбору приділяє немало важливу увагу будові тіла. Також, є місце тестування фізичної підготовленості спортсменів і виявленню прихованих резервів для подальшої спортивної майстерності. Навіть при своїх середніх показниках, спортсмен завдяки своїй наполегливості і працездатності може досягти високих результатів

Тому, під час первинного відбору юних баскетболістів потрібно приділити увагу до таких критеріїв як:

- особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості і перспективи удосконалення

важливих систем організму спортсмена.

Під час первинного відбору перш за все визначається стан здоров'я дитини та анатомо-морфологічні показники будови тіла. Якщо слідувати досвіду, він демонструє, що діти які мають невисокий зріст, але міцнішу структуру тіла краще освоюють техніку у вибраному виді спорту і мають прогрес скоріше ніж худорляві, високого зросту діти. Але тим самим, вони відходять на другий план, як малоперспективні спортсмени на різних етапах. Проте, високі отримують всі шанси на продовження спортивної кар'єри і в подальшому стають спортсменами високого класу. У групу початкової підготовки зараховуються діти, що мають найбільш прогностичні показники побудови тіла, загалом стопи і кисті. У баскетболістів ці два явних фактори поєднуються і в результаті є найбільш надійним показником кінцевого зросту. Саме з вимірювань тотальних розмірів тіла в сполученні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини необхідно починати визначення її перспективності. Досить важливим показником є відстань від колінного суглоба до початку стопи, тобто гомілковий проміжок. Чим він більший, тим варіант високого зросту дитини більший. На ці показники орієнтуються досвідчені тренери як в нашій країні, так і за кордоном.

Шлях фізичного розвитку. Важливо відмітити критерії саме фізичного розвитку під час відбору. Найголовнішим фактором у дітей 9 років є швидкісна реакція, що є залогом до успіху у баскетболі. Це забезпечує не лише оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Найлегше помилитись під час відсутності масового відбору. Критеріями для визначення шляху фізичного розвитку є:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- рівень розвитку фізичних якостей і перспективи їх удосконалення;
- здібності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивного протікання відновних процесів.

В процесі первинного відбору слід застосовувати прості педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей. При цьому, перевагу слід надавати тим тестам, які характеризують рухові здібності в значні мір обумовлені природними задатками. Зокрема особливу увагу слід приділяти тестам, які дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість при аеробній та анаеробній роботі. Також є важливою топографія періодів у розвитку рухових функцій у дітей (табл. 1). Наприклад, рівень координаційних здібностей можна визначити з огляду на якість виконання складних вправ у процесі їх вивчення. Оцінка визначається в залежності від амплітуди рухів, дотримання структурного і ритмічного рисунку вправи, вміння швидко змінювати темп рухів у відповідності із завданням. Розміри тіла, об'єм і можливість м'язів хлопчиків і дівчаток до переходу в період статевого дозрівання практично не відрізняються. Тому в дитячому віці розбіжності між хлопчиками і дівчатками в рівні розвитку швидко-силових якостей, витривалості й інших фізичних якостей мінімальні.

Це визначає й ідентичну змагальну результативність, а в окремих випадках і перевагу дівчаток над хлопчиками. Тому відносно невисокі досягнення хлопчиків в різних тестах і, особливо, в змагальній діяльності, не повинні сприйматися як негативні в плані оцінки їх перспективності. Важливим моментом огляду дітей під час відбору до занять спортом є співставлення їх паспортного і біологічного віку.

Таблиця 1

Топографія періодів у розвитку рухових функцій у дітей

Фізичні якості	Стать	Вікові періоди, років				
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
Спритність	Х	+	+		+	
	Д	+	+	+	+	
Сила	Х	+		+	+	+
	Д	+		+	+	
Швидкість рухів	Х	+	+	+		
	Д	+		+		
Статична витривалість	Х		+			
	Д		+	+		
Динамічна витривалість	Х	+	+	+		
	Д	+	+	+		

Гнучкість	X		+			
	Д				+	
Швидкісно-силові якості	X	+		+	+	+
	Д		+	+	+	

Це визначає й ідентичну змагальну результативність, а в окремих випадках і перевагу дівчаток над хлопчиками. Тому відносно невисокі досягнення хлопчиків в різних тестах і, особливо, в змагальній діяльності, не повинні сприйматися як негативні в плані оцінки їх перспективності. Важливим моментом огляду дітей під час відбору до занять спортом є співставлення їх паспортного і біологічного віку.

Необхідно підкреслити, що показники фізичної працездатності для первинного відбору є малоприсадибними, оскільки вони більше залежать від тренувальних впливів.

Психологічний шлях відбору. Для визначення психологічної властивостей організму дитини можливе використання спеціальних тестів, таких як «Кільця Лондольта», «Таблиця Амфімова» або ж темпінг-тест.

Основними прагненнями є отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом. Основними критеріями для визначення психологічної характеристики майбутнього спортсмена є:

- психофізіологічні здібності до м'язово-рухової і просторово-часової диференціації, оперативного сприйняття ситуації і прийняття адекватного рішення; - прагнення до найвищих досягнень і перемог, впевненість у власних силах і можливостях, високе почуття власної гідності;

- відсутність самовпевненості, об'єктивність, здібність критично оцінювати власні дії, робити висновки з помилок і програшів;

- мотивація, працелюбність, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;

Є у переліку критерій, що включає підтримку батьків і їхній вплив на дитину під час тренувань. Такий психологічний фактор є важливим, навіть для спортсменів, які відстають як у фізичному розвитку так і біологічному.

Висновки. Для підготовки спортсменів високого професіоналізму потрібно правильно підійти до відбору на початковій стадії відбору молодих баскетболістів. Все залежить від ступеню фізичної підготовленості, побудови тіла, психологічного ставлення до занять спортом,

морально-вольовий підхід до спорту і командного духу. Від правильного відбору залежить майбутнє не тільки одного гравця, а і усієї команди. Ось, чому важливо приділити увагу обдарованим дітям і правильно направити їх у спортивне життя. Знаючи усі ланки як організму дитини так і його фізичної підготовленості, та правильне їх об'єднання, заздалегідь можна прогнозувати у майбутньому високий рівень тренування і результатів у спортсменів. Правильні засоби для розкриття потенціалу дозволять юному спортсмену віднайти свої природні задатки і успішно їх закріпити за допомогою тренувань. Саме тренер повинен, допомогти для успішного виконання усіх цих ланок. Все це створює міцний фундамент для життя і активної позиції в будь-яких сферах діяльності. Вік дитини, є основним моментом, що визначає спортивний успіх. Саме з такого віку почали займатися спортом найсильніші вітчизняні та закордонні спортсмени. Однак в окремих випадках вік може бути неінформативним критерієм відбору.

Список використаних джерел:

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2014. – 102 с.
2. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки в игровых видах спорта: монография / Ж. Л. Козина; Мин-во образования и науки Украины, Харьковский НПУ им. Г. С. Сковороды. – Харьков: Точка, 2009. – 396 с.
3. Волков В.М. Человек и бег / Волков В.М.– М.,1987. – 144с.
4. Кречмер Э. «Строение тела и характер» («Körperbau und Charakter», 1921 (24. Aufl., 1964; рус. пер. «Строение тела и характер», 2 изд., М.– Л., 1930)).
5. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практическое продолжение / В.М.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 334 с.
7. Луничкин В. Г. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд в баскетболе / В. Г. Луничкин, А. В. Родионов, С. В. Чернов // Современные технологии в спортивных играх: Материалы всерос. науч. – практ. конф. – Омск : СибГУФК, 2005. – С. 5–7
8. Юный баскетболист: Пособие для тренеров /Под ред. Е.Р. Яхонотова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 122 с.

9. Волков Л.В. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей / Л.В. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5–6. – С.41
10. Черемисин В. П. Новое в подготовке юных баскетболистов / В. П. Черемисин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 1. – С. 41–44.

The article indicated by the initial group selection in the initial training of young athletes. Examined three specific aspects: biological, physiological and psychological path to selection. Each of them is an important factor for the preparation of professional basketball players.

Keywords: basketball, primary screening, children's sports, psychological, physical development, body composition, body of the child, coach, sport selection.

Отримано 26.04.17

УДК 37.011.31

О.І. Гордієнко

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ВИД САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ГРУПАХ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В статті розкрито організаційно-методичні рекомендації щодо занять атлетичною гімнастикою. Атлетична гімнастика - це один з оздоровчих видів гімнастики, що представляє собою систему гімнастичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних приватних завдань силової підготовки. В разі використання раціональних методів тренування, заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному злиттю сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, за взятих, упевнених у своїх силах людей. Багато користі ці заняття приносять людям, що ще не залучилися до систематичних занять фізичними вправами, мають слабкий фізичний розвиток. У багатьох людей різних професій силові вправи швидко знімають психічні навантаження, заспо-