

Список використаних джерел:

- 1 Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. К.: Здоров'я, 1989. 216с.
- 2 Братченко К.О. Фітнес. Діалог із тілом. Харків: Видавництво «Ранок», 2012. 160 с.:
- 3 Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения. М.: Физкульт. и спорт, 1988. 142 с.
- 4 Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. К.: Здоров'я, 1999. 168 с.
- 5 Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
- 6 Каганов Л.С. Развиваем выносливость. М.: Знание, 1998. 98 с.
- 7 Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2008. Т.2 С. 320 – 338.
- 8 Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: М.: Физкульт. и спорт, 1999. 224 с.
- 9 Линец М.М., Андрієнко Г.М., Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 2003. 132 с.
- 10 Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико–биологические основы оздоровительной физической культуры. М.: Физкульт. и спорт, 1991. 112с.
- 11 Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. К.: Здоров'я, 1989. 168 с.
- 12 Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоров'я, 1986. 152 с.
- 13 Хугиев Т.В., Артомонов Ю.Г., Котова А. Б., Пустовойт О.Г. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия. М.: Медицина, 1999. 256с.

The article analyses methodological peculiarities of Health Fitness and its influence on health. The study analyzed the foundations of Health Fitness, health, and performance, as well as focusing attention on the goal of maintaining working capacity and the occurrence of risks when performing exercise.

Key words: fitness, physical load, efficiency, healthy way of life.

Отримано: 29.04.18

УДК 796.853.011

С.М. Потапчук

ЄДИНОБОРСТВА – КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ

У статті проаналізовані і узагальнені дані науково-методичної літератури та досліджень щодо аспектів відбору для занять єдиноборствами.

Ключові слова: психолого-педагогічні критерії, координаційні здібності, тактико-технічні дії, спортивний відбір.

Актуальність. Характерна особливість сучасного періоду розвитку спорту – науково обґрунтований пошук талановитої молоді, якій під силу великі спортивні навантаження і високі темпи спортивного вдосконалення. Водночас практика спорту багата прикладами передчасного відходу з великого спорту багатьох юних обдарувань. Одні з них так і не змогли досягти вершин майстерності, інші прожили в спорті недовге життя. Це певною мірою є наслідком прорахунку тренерів, які недостатньо знають вікові особливості юних спортсменів, індивідуальні відмінності, закони спортивного вдосконалення [1]. Дуже важко в юному спортсменові-початківцю розпізнати майбутнього чемпіона. Тому важливо своєчасно розкрити спортивні здібності у школярів для виявлення дійсно талановитих в руховому відношенні дітей [3, 4].

У цих умовах зростає роль тренера, який формує спортивні здібності, перетворюючи їх на талант. Відповідно до сучасних вимог відбір дітей і підлітків в спортивні школи є найважливішою частиною педагогічного процесу, його первинним етапом, що багато в чому зумовлює весь подальший шлях спортивного вдосконалення. Проблема підготовки повноцінних спортивних резервів стосується широкого кола питань організаційного, методичного, наукового характеру [14].

Мета дослідження полягає в систематизації наукових даних щодо критеріїв відбору для занять єдиноборствами.

Об'єкт дослідження – система відбору для занять єдиноборствами.

Предмет дослідження – психолого-педагогічні критерії для занять єдиноборствами.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи: вивчення та аналіз науково-методичної літератури; вивчення передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів; опитування провідних тренерів і спортсменів; педагогічні спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів.

Результати дослідження і обговорення. Прискорений прогрес сучасного спорту і загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені зумовили актуальність проблематики спортивного відбору. У системі спортивного відбору виділяють декілька його різновидів: базовий спортивний відбір, спортивна орієнтація, укомплектування команд, спортивна селекція [2, 5].

Спортивний відбір – це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту [7].

Базовий спортивний відбір – це процес пошуку дітей, що мають здібності до спортивної діяльності.

Спортивна орієнтація спрямована на виявлення вузької спортивної спеціалізації у певному виді спорту.

Комплектування команд – це процес формування спортивного колективу, що виступає на змаганнях як єдине ціле.

Спортивна селекція – це відбір спортивної еліти, таланту в спорті.

Педагогічні, психологічні, соціологічні та медико-біологічні дослідження є основою спортивного відбору [8, 12].

Педагогічні критерії відбору.

1 Рівні розвитку фізичних якостей.

2 Техніко-тактична підготовка.

3 Спортивно-технічна майстерність.

4 Темпи зростання спортивних досягнень.

5 Оволодіння новими рухами.

6 Координаційні можливості.

7 Здатність юних спортсменів до ефективного вирішення рухових завдань в умовах напруженої боротьби.

Для тестування швидкісних здібностей з успіхом застосовується біг на 30 і 60 м. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей визначається за допомогою стрибків у довжину з місця і з розгону, метання тенісного і набивного м'ячів. Техніко-тактична підготовленість і спортивно-технічна майстерність як критерії відбору використовуються на пізніших етапах відбору (відбір в збірні команди, для участі в змаганнях). При цьому використовують спеціальні тести для оцінки якості і ефективності техніки і тактики в різних видах спорту, а також сам спортивний результат і його стабільність [14].

Одним з надійних критеріїв відбору може служити приріст результатів за перші півтора року занять вибраним видом спорту. По завершенню цього періоду зменшується небезпека відсіву перспективних спортсменів.

Про швидкість оволодіння новими рухами можна судити по часу, який був необхідний для опануванням тією чи іншою технікою.

Психологічні критерії:

1 Особливості темпераменту;

2 Особливості характеру;

3 Міра розвитку вольових якостей;

Властивості темпераменту належать до психічних властивостей, якими одна людина в своїй поведінці відрізняється від іншої. До них відносять: тривожність, емоційну збудливість, імпульсивність, лабільність і ригідність.

Тривожність – це властивість, що визначається мірою занепокоєння, заклопотаності, емоційною напруженістю людини у відповідальній і особливо загрозливій ситуації.

Емоційна збудливість – це легкість виникнення емоційних реакцій на зовнішні і внутрішні дії.

Імпульсивність характеризує швидкість реагування, необхідну для прийняття і виконання рішення.

Ригідність і лабільність обумовлюють легкість і гнучкість пристосування людини до зовнішніх дій, що змінюються: ригідний той, хто важко пристосовується до ситуації, що змінилася, хто інертний в поведінці, відсталий

в звичках, способі думок; лабільний той, хто швидко пристосовується до нової ситуації [6].

Для виявлення вольових якостей дітям доцільно давати контрольні завдання (бажано у формі змагання). Показником інтенсивності прояву вольових зусиль особи, що займається, є успішне виконання вправ з короткочасною напругою; спортивної працьовитості – виконання відносно складних в координаційному відношенні вправ, для засвоєння яких потрібний тривалий час. Рішучість і сміливість визначається за допомогою виконання різних вправ в ускладнених умовах. Цілеспрямованість оцінюється на підставі відношення випробовуваних до занять, освоєнню ними спеціальних вправ і так далі.

Зауважимо на необхідності вивчення особи спортсмена в цілому, а не окремих його здібностей.

Соціологічні критерії відбору передбачають характеристику мотивів, інтересів і запитів учнів – показники, що характеризують формуючий вплив спорту, сім'ї, колективу. Ефективність відбору багато в чому залежить від своєчасного і об'єктивного виявлення інтересу дітей і підлітків до занять тим або іншим видом спорту. Важливе значення має повний аналіз причин відсіву юних спортсменів, що виявили нахил до успішного спортивного вдосконалення на перших етапах багатолітнього тренування.

До медико-біологічних критеріїв відносять [10, 11]:

- 1 Стан здоров'я;
- 2 Біологічний вік;
- 3 Морфофункціональні ознаки;
- 4 Стан функціональних і сенсорних систем організму;
- 5 Індивідуальні особливості вищої нервової діяльності.

Облік даних про стан здоров'я і функціональний стан різних органів і систем організму дозволяє своєчасно виявити ті відхилення, які (без лікарського втручання) можуть посилитися при великих фізичних навантаженнях в ході тренування.

Спортивні єдиноборства (боротьба, бокс, тхеквондо, фехтування і інші види спорту) висувають до спортсменів комплекс специфічних вимог, які необхідно враховувати в ході відбору. Для цієї групи видів спорту характерними є такі вимоги: рухи, які виконує спортсмен, мають в основному швидкісно-силовий характер; виконання більшості техніко-тактичних дій ускладнене активним опором суперника; в ході спортивного поєдинку спортсмен виконує складний комплекс переміщень для нападу та захисту в чітко обмежений час; успіх поєдинку багато в чому залежить від уміння спортсмена правильно і вчасно оцінити поведінку противника. Рання діагностика таких якостей, як сміливість, рішучість, наполегливість, а також уміння орієнтуватися в складній обстановці і швидко вирішувати різні тактичні завдання – основа спортивного вдосконалення. Важливо визначити здатність спортсменів управляти часовими, просторовими і силовими параметрами рухів, характерними для окремих видів спортивних єдиноборств.

Для успішних виступів у такому виді спорту, як тхеквондо, спортсмен повинен мати високий рівень силової підготовки, координаційних здібностей щодо виконання швидких атакуючих і контратакуючих дій, володіти високою мірою рухливості хребта і суглобів; бути витривалим під час бою і впродовж всього турніру [7].

Висновки.

1 Система відбору, яку використовують тренери, не завжди відповідає тим критеріям, які повинні враховуватись для занять єдиноборствами.

2 Систематичні тренування слід починати в оптимальному для кожного виду спорту віці. Тенденція до постійного зниження віку початку систематичних тренувань спостерігається в практиці багатьох видів єдиноборств, при цьому варто враховувати стан функціональних і сенсорних систем організму.

3 При ранній спеціалізації слід акцентувати увагу на процесі загальної рухової підготовки, на розвиток основних координаційних здібностей і застосовувати відповідні об'єми загально розвиваючих і спеціальних вправ, відповідно до етапу та рівня підготовки спортсмена.

Список використаної літератури:

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка спортивного резерва – важная задача ДЮСШ. Плавание: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1982. С. 39-41.
2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. Теория и практика физической культуры. 1980. № 1. С. 31-32.
3. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. М.: Терра-спорт, 2003. 208 с.
4. Травин Ю.Г. Сячин В.Д. Упир Н.Г. Отбор в беге на средние и длинные дистанции. Легка атлетика. 1980. № 5. С. 8-10.
5. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков. М.: Физкультура и спорт, 2005. 142 с.
6. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009.
7. Басик Т.В., Калашников Ю.Б., Шиян В.В. Способ оценки специальной выносливости тазквондистов. Теория и практика физической культуры. 2000. №1.
8. Губа В.П., Нікітушкин В.Г., Квашук П.В. Індивідуальні особливості юних спортсменів. Смоленськ, 1997. 220 с.
9. Губа В. П. Вікові основи формування спортивних умінь у дітей у зв'язку з початковою орієнтацією в різні види спорту. Автореф. дис. докт. пед. наук. М., 1997. 50 с.
10. Гужаловський А.А. Проблеми теорії спортивного відбору / Теорія і практика фізичної культури. 1986. № 8. С. 24-25.

11. Дорохов Р.Н., Губа В.П., Петрухин В.Г. Методика раннього відбору і орієнтації в спорті: навчальний посібник. / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, В.Г. Смоленськ, 1994. 86 с.
12. Запорожанов В.А., Міщенко В.С., Евтушок Ю.І. Методичні рекомендації по відбору перспективних спортсменів в циклічних видах спорту. К., 1988. 52 с.
13. Кузнецов В.В. Про проблему відбору. Проблеми відбору юних спортсменів. М., 1976. С. 4-10.
14. Платонов В.Н., Запорожанов В.А. Теоретичні аспекти відбору в сучасному спорті. Відбір, контроль і прогнозування в спортивному тренуванні. К., 1990. С. 5-16.

The article presents analysed and summarized information of scientific and methodical literature and researches dealing with the aspects of selection for martial arts classes.

Key words: psychological pedagogical criteria, coordinating capabilities, tactical technical actions, sporting selection.

Отримано: 30.04.2018.

УДК 796.011.3(055.25):796.325

М.В. Прозар, О.О. Алексєєв

ВИЯВ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 9-14 РОКІВ

У статті подані результати дослідження загальної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболісток 9-10 та 13-14 років, які займалися відповідно у групах початкової та попередньої базової підготовки волейболом у дитячо-юнацькій спортивній школі. Дослідження проводили впродовж лютого-березня 2018 року на базі Кам'янець-Подільської ДЮСШ № 1. У дослідженні взяли участь 24 юні волейболістки віком 9-10 років та 19 волейболісток віком 13-14 років. Досліджуваним були запропоновані тестові випробовування, які характеризують рівень розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості та представлені у навчальній програмі з волейболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Результати проведеного дослідження свідчать, що із чотирнадцяти пропонуєваних тестів, у восьми з них явну перевагу мали юні волейболістки 13-14 років, які займалися у групі попередньої базової підготовки, вони значно переважали своїх молодших колег за результатами тестових випробувань, які характеризують рівень розвитку вибухової сили м'язів