

youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and specialized educational institutions of sports.

The results of the study show that of the fourteen proposed tests, in eight of them, the young volleyball players of 13-14 years who were engaged in the group of previous basic training had a clear advantage, they significantly overwhelmed their younger colleagues by the results of tests that characterize the level of development of explosive forces the muscles of the lower extremities and the explosive strength of the muscles of the upper shoulder girdle. In the first place, this was due to the sensitive periods of development of the above-mentioned qualities and features of conducting training sessions. Physical qualities such as: speed, endurance and flexibility in young volleyball players 9-10 and 13-14 years are at the same level of development.

Key words: young volleyball players, physical qualities, educational process, children and youth sports school.

Отримано: 30.04.2018

УДК 796.015.5:797.21/.22

І. В. Райтаровська, В. Л. Авінов

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВІДБОРУ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ

Проблема спортивного відбору є однією з основних теоретичних і прикладних медико-біологічних проблем фізичної культури і спорту в нашій країні. Розвиток теорії спортивного відбору впливає на рівень спортивних досягнень і на розвиток спортивної науки в цілому. Метою спортивної діяльності є досягнення максимально можливого для конкретного індивідуума спортивного результату.

Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – складний процес, якість якого визначається цілим низкою факторів. Одним з таких факторів є відбір обдарованих дітей та підлітків, їх спортивна орієнтація.

Ключові слова: плавання, морфофункціональні показники, спортивний результат, етапи підготовки, спортивний відбір, навантаження, багаторічна підготовка.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Зростання спортивних досягнень в більшості видів спорту, в тому числі і плаванні, вимагає подальшого вивчення індивідуальних можливостей спортсменів.

В сучасних умовах спорту вищих досягнень, перспективних спортсменів, тому що рекордні досягнення характерні для спортсменів, які володіють найбільш оптимальними показниками, характерними для даного виду спорту (Вайцеховський С. М., Никитский Б. Н., Булгакова Н. Ж., Платонов В. Н., Парфенов А. В., Глазирін І. Д.) .

З однією боку, спортсмени, що відрізняються за своїми морфологічними, функціональним, психологічним особливостям, по різному адаптуються до різних умов діяльності, а з іншого – цілеспрямована діяльність впливає на відбір найбільш обдарованих спортсменів та на формування у них специфічного морфо-функціонального статусу.

Дослідження проблем спортивного відбору призвело до виявлення ряду генетично детермінованих морфо-функціональних показників, які дозволяють з більшим ступенем імовірності визначити перспективність спортсменів в плаванні на певному етапі багаторічної підготовки.

Все це підкреслює актуальність і необхідність спортивного відбору, який перетворюється в питання, зачіпає одночасно особисті і державні інтереси, економічні та моральні аспекти.

Формування цілей дослідження

Мета дослідження. Своєчасно розпізнати рухові задатки, визначити схильність дітей до певного виду рухової діяльності - одне з головних завдань не тільки спортивної орієнтації, але й фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – спортивний відбір на початковому етапі навчання плаванню.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та метод вивчення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Бурхливе зростання спортивних результатів в олімпійських водних циклічних видах спорту показують, що чемпіонами стають найбільш талановиті спортсмени, пристосовані до виконання високих навантажень, як за обсягом, так і за інтенсивністю.

На розвиток масової фізичної культури і спеціалізовану підготовку спортсменів в дитячо-юнацьких спортивних школах, школах-інтернатах спортивного профілю, школах вищої спортивної майстерності витрачаються великі державні кошти, але в зв'язку з низьким рівнем лікарського контролю в масовому спорті, невисоким - на наступних етапах підготовки спортсменів, а також недосконалою системою спортивного відбору, вершин світових досягнень досягають одиниці.

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

Спортивна орієнтація – визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності засноване на вивченні задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер-стаєр);

- визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів зростання досягнень;
- встановлення провідних чинників підготовленості та змагальної діяльності, здатних вплинути на рівень спортивних результатів спортсмена;

- виявлення засобів, методів, навантажень, які можуть негативно вплинути на розвиток задатків, придушити індивідуальність спортсмена.

Спортивний відбір виник на основі професійного відбору і на сучасному етапі розвивається паралельно з ним, носить тривалий багатоетапний характер, це не одноразове дослідження.

Розрізняють три основні різновиди спортивного відбору:

1. Відбір та спортивна орієнтація бажаючих займатися спортом;
2. Відбір для включення до збірних команд різного рангу з метою більш досконалої підготовки;

3. Відбір до збірних команд різного рангу для виступу на змаганнях;

Спортивний відбір і орієнтація – не разова подія на тому чи іншому етапі спортивного вдосконалення, а практично безперервний процес, що охоплює всю багаторічну підготовку спортсмена.

Обумовлено це неможливістю чіткого виявлення здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, а також складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які проявляються у вигляді задатків, і набутих, які є наслідком спеціально організованого тренування.

У процесі відбору та орієнтації використовуються найрізноманітніші дослідження, які дозволяють отримати досить повну інформацію про спортсмена:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- особливості будови тіла; особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості і перспективи вдосконалення найважливіших систем організму спортсмена;
- рівень розвитку рухових якостей і перспективи їх вдосконалення;
- здатності до освоєння спортивної техніки і тактики, перебудови рухових навичок і техніко-тактичних схем;
- здатності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивному протіканню відновних процесів;
- психофізіологічні здібності м'язово-рухової і просторово-часової диференціювання, оперативному сприйняттю ситуації і прийняття адекватних рішень;
- мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;
- змагальний досвід, вміння пристосовуватися до партнерів і суперникам, особливостям суддівства;
- рівень спортивної майстерності та здатність реалізувати його в екстремальних умовах, характерних для головних змагань.

Ефективність спортивного відбору багато в чому залежить від якості тренувального процесу, а воно в значній мірі обумовлено ступенем обліку морфофункціональних особливостей дітей різного віку, індивідуальних особливостей росту і розвитку організму, сенситивних періодів рухових функцій. Крім

того, відбір повинен будуватися не на одному - двох, навіть важливі критерії, а на цілому комплексі показників, які могли б об'єктивно оцінити індивідуальні особливості дітей і підлітків.

Етапи відбору встановлюються з урахуванням закономірностей вікового та статевого розвитку спортсменів, процесів їх морфологічного, функціонального, фізичного і психофізіологічного розвитку. Критерієм класифікації етапів відбору повинна бути їхня цільова спрямованість.

Відносно організації відбору висловлюються й інші точки зору.

Так, ряд дослідників [1, 6, 16] висловлюють думку про доцільність виділення чотирьох етапів відбору:

- 1 етап попереднього відбору дітей і підлітків;
2. етап поглибленої перевірки відповідності відібраного контингенту вимогам, що пред'являються до успішної спеціалізації в обраному виді спорту;
3. етап спортивної орієнтації;
4. етап відбору в збірні команди ДЮСШ, областей, країни.

Думки різних авторів зводяться до висновку про те, що відбір повинен розглядатися як проблема, що вимагає поглибленої перевірки потенційних можливостей спортсменів, яка будується на комплексі показників, що охоплюють різні системи організму.

Фундаментом для розробки критеріїв відбору повинні служити комплексні дослідження вікової динаміки показників фізичної підготовленості, фізичного розвитку і рівня моторних здібностей. Оцінка рівня розвитку цих показників здійснюється згідно віку і спортивного стажу спортсменів.

При цьому на першому і другому етапах багаторічного спортивного відбору основну роль грають генетично детерміновані ознаки, характерні невеликий мінливістю під впливом тренування. На наступних етапах їх роль знижується і зростає значення схильних до впливу тренування спортивно-технічних, психологічних та функціональних ознак.

Завдання і критерії етапів багаторічного відбору

<i>Етапи відбору</i>	<i>Завдання</i>	<i>Основні критерії</i>
Первинний відбір	визначити для кожної конкретної дитини доцільність занять плаванням	- вік, сприятливий для початку занять плаванням; - відсутність серйозних відхилень в стані здоров'я і схильності до захворювань, що перешкоджає занять спортом; - відповідність морфотіпа вимогам плавання; - відповідність рівня рухових здібностей вимогам плавання.

<p>Попередній відбір</p>	<p>оцінка здібностей юних плавців до ефективного спортивного вдосконалення</p>	<ul style="list-style-type: none"> - відсутність перешкоджають цьому відхилень в стані здоров'я; - відповідність структури і потенційних можливостей м'язової системи, енергетичного потенціалу, аналізаторних систем і рухових здібностей вимогам плавання; - схильність основних функціональних систем і механізмів адаптаційним перебудовам під впливом раціональної тренування; - стійка мотивація до досягнення високої майстерності; - відсутність відхилень в стані здоров'я, здатних перешкодити відати успішному спортивному удосконаленню; - психологічна і функціональна готовність до перенесення великих навантажень; - резерви подальшої адаптації функціональних систем і механізмів, приросту рухових якостей, вдосконалення найважливіших елементів техніки, що становлять тактичної і психологічної підготовленості, що визначають результативність в конкретних дисциплінах плавання.
<p>Основний відбір</p>	<p>оцінка перспектив досягнення плавцем результатів міжнародного класу</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ступінь мотивації до досягнення вершин майстерності і відсутність перешкод до цього за станом здоров'я; - психологічна і функціональна підготовленість до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, в тому числі в різних складних умовах - незвичному або несприятливому кліматі, зміні часових поясів, умовах середньогір'я, психологічно напруженої атмосфери відповідальних змагань; - здатність до максимальної реалізації досягнутої підготовленості в умовах жорсткої конкуренції на головних змаганнях і до досягнення особистих рекордів; - здатність до адекватного сприйняття змагальної ситуації, володіння різними компонентами технічної, фізичної, тактичної та інших видів підготовленості.

Заключний відбір	оцінка доцільності продовження плавцем занять спортом та прогнозування тривалості збереження їм високої майстерності	- наявність відповідної мотивації і відсутність перешкоджають збереженню майстерності відхилень в стані здоров'я; - вік спортсмена і його відповідність оптимальному для найвищих результатів в дисциплінах, обраних для спеціалізації, а також тривалість збереження їм високої майстерності; - наявність необхідних для збереження досягнутої підготовленості резервних можливостей організму, що сприяє продовженню занять спортом вищих досягнень, соціальне і матеріальне становище.
------------------	--	---

Плавання, є циклічним видом спорту з виконанням роботи різної потужності, але за умовами значно відрізняється від інших видів спорту.

Сучасний рівень спортивних досягнень у плаванні пред'являє строго специфічні і досить жорсткі вимоги до морфотипу плавця.

У зв'язку з цим виникає питання про те, як правильно оцінити потенційні можливості майбутнього плавця з точки зору його статури (антропометричні та функціональні характеристики) і які об'єктивні дані потрібно використати для подальшого прогнозування.

У плаванні широко використовуються наступні антропометричні виміри: довжина тіла, маса тіла, ширина плечей, ширина таза, поперечний діаметр грудної клітки, сагітальний діаметр грудної клітки, обхват плечей, передпліч, довжина кінцівок (рук, ніг), площа кисті, площа стопи, життєва ємність легенів (ЖЕЛ), сила м'язів, що беруть участь в грєбку, плавучість і рівновагу тіла в воді [14].

Зазвичай в практиці спортивного плавання тренери на основі особистого досвіду і власної інтуїції частково вирішують завдання природного відбору. У той же час визначено, що 80% юних переможців зникають з великого плавального спорту, тобто практично не стають плавцями високого класу, опинившись дорослими.

Помічено, що майстри спорту міжнародного класу зазвичай починали займатися плаванням в 10-12 років [13]. Тому спортивний відбір розглядається як тривалий процес, що складається з трьох етапів: попередній, основний, заключний. На 1-му етапі результати в плаванні залежать від гнучкості, рухливості суглобів, здатності затримки дихання, координації, успішності. На 2-му етапі, після 2 років занять, успіхи в плаванні визначаються відвідуваністю і успішністю. На 3-му етапі відбору, після 3-4 років занять, вони призводять до спеціалізації плавця, хоча подальше зростання результатів можливий тоді, коли він попередньо не форсував свою підготовку.

Ці показники спортсменів вивчаються фахівцями, як в нашій країні, так і за кордоном, де визначається перспективність спортсменів різного віку, статі, кваліфікації, спеціалізації та амплуа.

Відповідно до цього розробка критеріїв відбору та прогнозування перспективності юних плавців є актуальною проблемою при підготовці спортсменів високого класу.

Висновки

На початковому етапі в успішності навчання плаванню важливіше значення мають природні рухові здібності, які можуть бути визначені ще до початку навчання в воді, т. е. на суші: сила кисті, станова сила, сила гребка руками при імітації, рухливість в суглобах, управління м'язовою силою, часом рухів.

Подолання екстремальних навантажень у великому спорті в разі невідповідності морфо-функціонального статусу індивіда спортивної діяльності часто призводить до розвитку патологічних процесів в організмі, і передчасного його старіння і психологічних травм.

Спеціалізація в спорті повинна спиратися на адекватність біологічних можливостей людини до пропонованої діяльності.

Спортсмени відрізняються за своїми морфологічними і функціональними особливостям, по-різному адаптуються до різних екстремальних умов спортивної діяльності; з іншого боку, екстремальні фактори цілеспрямованої спортивної діяльності впливають на відбір найбільш придатних і на формування у них специфічного морфо-функціонального статусу.

Характеристики статури є одними з показників, що впливають на успіх в змагальній діяльності в плаванні.

Список використаних джерел

1. Артамонов В.Н., Мотылянская Р.Е. Методические рекомендации по спортивному отбору и ориентации // Врачебно - физиол. раздел. - М., 1986. - 65с.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка спортивного резерва – важнейшая задача ДЮСШ // Плавание. - Вып.1. - М.: Физкультура и спорт,1982. - С.39 - 41.
3. Булгакова Н.Ж., Карпова А.М., Юрдашев В.Н. О надежности некоторых тестов при отборе в ДЮСШ плавания. Теория и практика физ. культуры, 1969, № 10. С. 57 - 60.
4. Булгакова Н.Ж., Чеботарева И.В. Эволюция технологии подготовки резерва в плавании в олимпийских циклах семидесятых-девяностых годов. Четвертый межд. конгресс «Спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации. Украина. Киев, 2000. С.13.
5. Булкин В.А. Комплексный педагогический контроль в системе подготовки квалифицированных спортсменов Средства и методы педагогического контроля и индивидуализация тренировочного процесса Л., 1983. С.3-12.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176с.
7. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник. К.: Кондор, 2006. 502 с.
8. Давыдов В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: Автореф. дис. ... докт. биол. наук М.: МГУ, 2002. 40с.

9. Мартиросов Э.Г. Влияние спортивного амплуа на формирование телосложения Вопросы антропологии. Вып.74. М. , 1984. С. 9 - 23.
10. Мартиросов Э.Г. Морфологический статус человека в экстремальных условиях спортивной деятельности. Итоги науки и техники: Антропология, Т.1, М., 1985. С. 100 - 153.
11. Морфологические критерии отбора и контроля в плавании // Методические рекомендации /Под. ред. В.Ю.Давыдова Волгоград: ВГИФК, 1995. 18 с.
12. Никитюк Б.А. Система анатомо-антропологического обеспечения современного спорта. Теория и практика физ. культуры, 1980, № 10. С. 19 - 21.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
14. Попов Н.Ст. Отбор и воспитание спортсменов. София, Един. центр подг. кадров, 1980. 276 с.
15. Фаворская Е.Л., Давыдов В.Ю. Взаимосвязь морфологических и гидродинамических показателей с физической подготовленностью пловцов, специализирующихся в разных способах плавания // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: Сб. научн. трудов.- Вып.2-Волгоград: ВГАФК, 1995. С.34 - 40.
16. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора.- М.: Физкультура и спорт, 1984.150 с.

The problem of sports selection is one of the main theoretical and applied medical and biological problems of physical culture and sports in our country. The development of the theory of sports selection affects the level of sports achievements and the development of sports science in general. The purpose of sporting activities is to achieve the maximum possible for a particular individual sports result.

Purposeful multi-year training and upbringing of high-class athletes is a complex process, the quality of which is determined by a number of factors. One of these factors is the selection of gifted children and adolescents, their sports orientation.

Key words: swimming, morpho-functional indicators, sporting result, stages of preparation, sports selection, loading, long-term preparation.

Отримано:30.04.2018

УДК 378.172:796.32

А. І. Самусь

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ЗВО

Погіршення стану здоров'я молоді в більшості випадків пов'язано з гіпокінезією. Отже, необхідним є залучення студенток до цікавих для них занять різними видами рухової активності в процесі фізичного ви-