Душаніна зі значенням індексу Руф'є. Це дозволяє зробити припущення, що саме тільки визначення індексу Руф'є є недостатнім для визначення функціонального стану дитини, тому що час реєстрації пульсу складає півтори хвилини, а нормою відновлення в одномиттєвих пробах є три хвилини [3]. Визначення часу відновлення після фізичного навантаження враховується під час застосування запропонованого нами кардіоіндексу, що, на наш погляд, значно підвищує інформативність проби.

ВИСНОВКИ

1. На підставі одержаних даних можна зробити висновок про низьку інформативність проби Руф'є для виявлення дітей з відхиленнями реакції на фізичне навантаження. Більш інформативними, на наш погляд, є проби з урахуванням тривалості процесів відновлення (Мартіне-Кушелевського та аналогічні). З цією метою нами пропонується розрахунок умовної величини кардіоіндексу, який представляє суму:

Кардіондекс = IP + $t_{відн}$ / 100, де t вимірюється як час відновлення після фізичного навантаження в секундах за допомогою пульсометра або методом самоконтролю.

2. На основі обробки даних проби Душаніна можна зробити висновок що в частини школярів, які були віднесені до другої групи, недостатньо розвинені швидкісно-силові якості («вибухова сила», швидкість) та, в меншому ступені, витривалість.

3. Отримані дані наводять на думку щодо потреби навчання школярів підрахунку частоти серцевих скорочень перед уроком та після його закінчення. Учні з незадовільним часом відновлення після 20 присідань повинні бути обмеженими у фізичному навантаженні в цей день, а при систематичній невідповідності це є приводом для поглибленого медичного дослідження та вирішення питання про зарахування до спеціальної медичної групи згідно з передбаченою процедурою. Проведення контролю за допомогою проби Мартіне-Кушелевського або розрахунку кардіоіндексу дозволяють контролювати і оптимізувати урок фізичного виховання школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле / С.А. Душанин. – М.: ФиС, 1986. – 24 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина / Галина Александровна Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
4. Петрушова Татьяна Ивановна. Физическое воспитание в специальном медицинском отделении: учеб. пособ. / Донбасский гос. технический ун-т. – Алчевск : ДонГТУ, 2006. – 207 с.
5. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391 с.

УДК 796.2:795.015

ІНДІВІДУАЛІЗАЦІЯ В ПРОЦЕСІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Жестков С.Г., викладач

Запорізький національний університет

У роботі розглядається питання стосовно індивідуалізації техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту. Дослідження особливостей будови тіла людини дозволяють певною мірою об'єктивно прогнозувати їхні рухові можливості, а також відповідні здібності для досягнення результатів у вибраному виді спорту.

Ключові слова: спортсмени, ігрові види спорту, рухові здібності, будова тіла.

Жестков С.Г. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА / Запорожский национальный университет, Украина.

В работе рассматривается вопрос относительно индивидуализации технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта. Исследования особенностей телосложения человека позволяют в определенной мере объективно прогнозировать их двигательные возможности, а также соответствующие способности для достижения результатов в выбранном виде спорта.

Ключевые слова: спортсмены, игровые виды спорта, двигательные способности, телосложение.

Zhestkov S.G. INDIVIDUALIZATION PROCESS TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN GAME SPORTS / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

In work a question is examined in relation to individualization of technical and tactical preparation of skilled sportsmen in the playing types of sport. Researches of features of build of man allow in a certain measure objectively to forecast their motive possibilities, and also proper capabilities for achieving results in the chosen type of sport.

Key words: sportsmen, playing types of sport, motive capabilities, build.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Сучасний спорт вищих досягнень з кожним роком, з кожним олімпійським циклом висуває до спортсменів все жорсткіші вимоги [8]. До загальних проблем, які стосуються всіх ігрових видів спорту, відноситься підвищена складність техніко-тактичної майстерності гравців, що у свою чергу вимагає підвищення рівня розвитку фізичних здібностей спортсменів.

Успішність підготовки спортсменів у сучасних умовах залежить від ефективності методів організації, управління та контролю, раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, врахування індивідуальних, вікових та морфофункціональних особливостей організму **[**4, 5, 9]. Тому проблема визначення і врахування індивідуальних особливостей моторики спортсменів набуває великого значення в процесі підготовки в ігрових видах спорту.

Метою даної роботи є визначення закономірності підготовки спортсменів залежно від їх вікових, індивідуальних і морфологічних особливостей та етапів підготовки в ігрових видах спорту.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Індивідуалізація техніки полягає в приведенні її у відповідність до тих конституційних особливостей фізичного розвитку і підготовки спортсмена, які сприяють підвищенню результату.

Основні рухові дії в ігрових видах спорту характеризуються високим темпом пересувань, швидкою зміною ситуацій, обмеженням часу володіння м'ячем. Увесь арсенал техніко-тактичних прийомів необхідно застосувати в умовах, що вимагають від гравців точності, здатності до диференціації зусиль, виконання швидкого перемикання з одних дій на інші. Тому для оцінювання підготовленості гравців потрібні об'єктивні засоби і методи педагогічного контролю, що відображають специфіку діяльності змагання та передбачають використання методик, які дозволяють оцінювати індивідуальну, і цілісну техніку стану спортсменів і команди.

Проблема індивідуалізації тренувального процесу у зв'язку із зростанням спортивної майстерності стає все більш актуальною. Питання, пов'язані із закономірностями індивідуального підходу в організації тренувального процесу, розкриті в багатьох роботах [4, 6]. Розглядаючи основи індивідуалізації підготовки спортсмена, більшість дослідників і фахівців надають особливе значення вивченню внутрішньовидових змін організму, які мають кількісний і якісний характер [6, 7].

Деякі соматометричні ознаки помітно впливають на швидкість рухів, пов'язаних з переміщенням ваги тіла, на показники гнучкості та інші.

Провідними фахівцями зі спортивної антропології [1, 6] переконливо показано, що сучасний рівень спортивних досягнень, повсякденні завдання спорту диктують необхідність вивчення і оцінки можливостей всіх систем організму спортсмена і їх вплив на спортивні досягнення.

На характер техніки спортсмена впливають дві особливості – будова тіла і функціональні можливості. До особливостей форми і будови тіла, які впливають на техніку, відносяться: зростання, довжина ланок тіла, пропорції тіла. Дослідження особливостей будови тіла людини дозволяють певною мірою об'єктивності прогнозувати їхні рухові можливості, а також відповідні здібності для досягнення результатів у вибраному виді спорту. Знаючи характерні специфічні особливості будови тіла спортсмена, можна не тільки об'єктивно судити про його рухові можливості, але і рекомендувати йому різні види фізичних вправ, відповідний режим рухової діяльності і тренування для досягнення високих спортивних результатів [1, 3].

Індивідуальні особливості будови тіла спортсменів здійснюють значний вплив на параметри координаційної структури і виявляються об'єктивною причиною варіативності системи рухів, які слід враховувати при корекції індивідуальної моделі структури рухів спортсменів [4].

Необхідно зазначити, що характеристики значущості показників, які відображають індивідуальні особливості будови тіла спортсменів, розглядаються як важливий чинник управління процесом технічної підготовки.

Вивчення будови тіла має значення для:

1) рекомендацій спортсменам, що починають, займатися певним видом спорту;

2) встановлення оптимального дозування навантажень під час тренування відповідно до особливостей будови тіла;

3) усунення тих помилок в характері спортивних вправ, які можуть бути наслідком недообліку особливостей морфологічної структури спортсмена.

У сучасній біологічній науці встановлена певна взаємообумовленість функціональних і морфологічних особливостей організму [2].

Особливої уваги заслуговують роботи [4, 6, 7], присвячені питанням методики визначення і значення питомої ваги в характеристиці морфологічного статусу спортсменів. Автори допускають, що за допомогою зміни ваги тіла спортсменів можна отримати вирішальну оцінку будови їхнього тіла, оскільки питому вагу дає можливість розділити вагу тіла на деякі складові і компоненти.

Звичайна відсутність змін ваги тіла вказує на стабільність стану спортсменів. Збільшення або зменшення абсолютної ваги може бути пов'язане з поліпшенням або погіршенням фізичного стану спортсмена. Зменшення ваги тіла спортсменів супроводжувалося зменшенням запасного жиру, а іноді і зменшенням маси активної (м’язової) тканини. У цілому зміна складу тіла в бік збільшення активної тканини і зниження запасного жиру свідчить про ефективне проведення тренувального процесу.

На сучасному етапі розвитку спорту подальше зростання спортивних досягнень багато в чому залежить від обрання ефективних засобів тренування та індивідуальних методів управління тренувальним процесом.

Одним з головних завдань навчально-тренувального процесу є оволодіння раціональною технікою та уміння раціонально користуватися нею для досягнення високих і стабільних результатів.

Таким чином, техніка підготовки повинна бути націлена на підвищення якості специфічних рухів і удосконалення надійності управління цими рухами.

У науково-методичній літературі неодноразово вказувалося, що спеціалізовані сприйняття входять до складу найбільш значущих складових спортивної майстерності і наголошувалася можливість роботи над їх удосконаленням. Проте досліджень, направлених на чітке виявлення ролі цих спеціалізованих сприйнять, обґрунтування методів їх кількісної оцінки і розробки методики удосконалення, в даний час зроблено ще недостатньо.

ВИСНОВКИ

- Здатність спортсменів чітко диференціювати просторові, тимчасові і силові параметри рухів є одним з показників високої спортивної майстерності.
- Оволодіння різними способами і варіантами виконання рухових дій, призводить до того, що спортсмени разом з відтворенням просторових параметрів дій починають удосконалювати і розвивати тимчасові і силові параметри кидкових рухів.
- Суть принципу індивідуалізації в області спортивного тренування полягає в тому, що фізичні вправи, їхня форма, характер, інтенсивність і тривалість, методи виконання підбираються відповідно до віку і статі тих, рівня функціональних можливостей їхнього організму, рівня спортивної підготовленості та стану здоров'я.

Перспективи досліджень – пошук нових резервів для подальшого підвищення ефективності тренувальної і змагання діяльності. У основі цього процесу лежить дослідження структури позиційного нападу як основного виду атакуючої діяльності команди.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамовский И.Н. Весоростовые индексы // Всесоюзная научная конференция по проблемам олимпийского спорта. – Челябинск, 23-26 мая 1991. – 72 с.
2. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх / В.З. Бабушкин. – К.: Здоров’я, 1991. – 161 с.
3. Годик М.А., Блащак И.М. Биомеханические критерии мастерства в спортивных играх // VI Всесоюзная научная конференция "Биомеханика спорта". – Чернигов, 1989. – С. 44.

4. Волков Н.И., Гессен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. – К.: Олимпийская література, 2000. – 504 с.

5. Лапутин А.Н., Кашуба В.А. Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе. – К.: Знання, 1999. – 202 с.

6. Мартиросов Э.Г. Антропологические исследования в спорте высших достижений и комплексное изучение человека // Всемирный научный конгресс "Педагогика. Психология. Спорт в современном обществе". – М., 1980. – 246 с.

7. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

9. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. Олімпійська література, 2001. – 440 с.

УДК 797.2 – 053.2:372.22

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГР В ВОДЕ

Жук А.А., аспирант

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье рассматривается эффективность использования игр в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста при обучении плаванию.

Ключевые слова: младшие школьники, плавание, игры в воде, плавательная подготовленность.

Жук Г.О., ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПЛАВАННЮ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІГОР У ВОДІ / Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна.

У статті розглядається ефективність застосування ігор у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку при навчанні плаванню.

Ключові слова: молодші школярі, плавання, ігри у воді, плавальна підготовленість.

Zhuk A.A. EFFICIENCY OF TEACHING SWIMMING MIDCHILDHOOD CHILDREN USING GAMES IN WATER / National university of physical education and sport of Ukraine, Ukraine.

In the article efficiency of the use of games is examined in the process of physical education midchildhood children in teaching swimming.

Key words: junior schoolboys, swimming, games are in water. swimming preparedness.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач нашего общества и прежде всего системы образования. Очень важно заботиться о здоровье на разных этапах жизни – прежде всего в начальной школе.

Данные исследований показывают, что в последнее время наблюдаются значительные темпы повышения количества хронических заболеваний и увеличения уровня функциональных отклонений у детей, которые при несвоевременном проведении коррекции могут привести к возникновению тяжелых хронических заболеваний [3].

Для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса необходимо искать новые пути совершенствования системы физического воспитания, с учетом специфики учебного заведения.

С учетом того, что на сегодня строят современные учебные заведения, которые имеют в своем распоряжении плавательные бассейны, есть необходимость в их эффективном использовании для более совершенного обучения плаванию – важного средства закаливания, укрепления здоровья и сохранение жизни [7].