

баскетбол у національній баскетбольній асоціації носить більш швидкісний та атлетичний характер.

2. Аналіз рівня фізичної підготовленості баскетболістів команд євроліги ULEB довів, що гравцям європейських клубів притаманний високий рівень розвитку загальної витривалості (результати тесту Купера – 3094 м) та середній рівень розвитку швидкісних (за тестом біг на 100 м – 12,6 с.) та швидкісно-силових здібностей (за тестом стрибок вгору з місця – 85 см, за тестом стрибок в довжину з місця 279, 3 см). Використання модельних характеристик фізичної підготовленості дозволить тренерам з баскетболу більш вдало проводити тренувальний процес з акцентуванням уваги на розвиток тих рухових здібностей, які необхідні баскетболісту для ефективних дій на майданчику. Проте, на наш погляд, визначення ефективності змагальної діяльності баскетболістів доволі складний процес.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабушкін В.З. Баскетбол у вузі. Навчальний посібник для вузів. — Харків: Основа, — 1992. — 168 с
2. Баскетбол: Учеб. Для ИФК / Под ред. Ю.М.Портнова. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 288 с.
3. Вари П. 1000 упражнених игры в баскетбол: Пер.с фр. Л.Ю. Поплавского. — К.: БК «Денди-Баскет», 1997. — 210 с.
4. Вуден Д. Современный баскетбол. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 256 с.
5. Гравитис У.Р., Алтберг О.Я. Сочетание объема и интенсивности нагрузок в баскетболе: Метод.пособие. — Рига: ЛатГИФК, 1983. — 24 с.
6. Келлер В.С., Платонов В.М.Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.—Л.: Наука, 1993. — 270 с.
7. Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов К.: Здоров'я, 1978.— 93 с.
8. Костикова Л.В., Шерсток А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. — М.: Физкультура и спорт, 1999. — 117 с.
9. Портнов Ю.М., Полиевский С.А., Альмаданат А. Стречинг и тейпирование в баскетболе (обоснование и методика использования). — М.: Физкультура и спорт, 1996. — 36 с.
10. Berry R., Wong G. Lanard Business of sport industry. — Westpork: Greenwood press, 1986. — 217 p.
11. Eitzen D. Stanley, Sage H. George Sociology of North American sport. — Madison: WI Brown & Benchmark, 1997. — 327 p.
13. Mullin B., Hardy S., Sutton W. Sport marketing. — Illinois: Human Kinetics, 1993

Кривобок Тетяна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Розглянуто проблему оздоровлення дітей і підлітків засобами плавання. Визначено вікову динаміку розвитку загальних і спеціальних фізичних здібностей хлопчиків 7-8 і 9-10 років, які

займаються плаванням. Розроблено оціночну таблицю загальної й спеціальної фізичної підготовленості юних плавців для забезпечення науково обґрунтованого механізму відбору на початковий і попередній базовий етапи спортивної підготовки.

Ключові слова: хлопчики; плавання; відбір; оцінка; фізичні здібності.

Кривобок Т.П. Особенности отбора юных пловцов на начальных этапах многолетнего спортивного совершенствования. Рассмотрены проблемы оздоровления детей и подростков средствами плавания. Определена возрастная динамика развития общих и специальных физических способностей мальчиков 7-8 и 9-10 лет, которые занимаются плаванием. Разработана оценочная таблица общей и специальной физической подготовленности юных пловцов для обеспечения научно обоснованного механизма отбора на начальный и предварительный базовый этапы спортивной подготовки.

Ключевые слова: мальчики; плавание; отбор; оценка; физические способности.

Krivobok T.P. Especially in the selection of young swimmers in the initial stages of many years of sports perfection. The article is theoretically proved the existence of problems in the system of selection swimmers at the initial stages of long-term sports training. The proposed solution by examining age peculiarities of development of physical abilities of boys and development of differentiated evaluation table. Conducted by ascertaining experiment and analysis of the results of the research, the development of General and special physical abilities of young swimmers showed the presence of the speakers of both General and special physical preparation. The data obtained that from 7-8 9-10 years, the largest increase among the results determine the status of the development of physical abilities has a metric pull that characterizes the power capabilities of boys, and the appropriate amount is 21.7%. It is assumed that this situation may be caused by systematic manifestation of muscular effort of the shoulder girdle in the process of implementing special physical exercises in the absence of effective techniques of movement on the water in children in the early stages. The length of the "sliding" during the initial stage of the long-sports perfection increased by 40.4%, which is the highest growth among all indicators. This indicator characterizes the status of the development of complex of special abilities swimmer, high level which significantly affects the outcome of competitive distance, regardless of its length and style of swimming through the coordination component and work swimmer in the conditions of oxygen debt. At the same time, the lowest growth rate is determined by the index Shuttle runs of 4.1%, which indicates the necessity of increasing the funds of mobile and sports games at the initial stage of sports training swimmers. The article also presents developed evaluation of General and special physical preparedness of young swimmers, the implementation of which enables the selection of primary and pre-basic stages of long-term improvement. Promotes the implementation of a differentiated approach to the training process, which can improve the efficiency of management of sports training and avoid unilateral technical and functional fitness boys in the period of active biological and mental development.

Key words: *boys; swimming; selection; evaluation; physical abilities.*

Актуальність проблеми. У відповідності з основними положеннями концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки [5], ключову роль відіграє спорт масових розрядів. Саме на початкових етапах з'являється можливість одночасного застосування принципів всебічного та гармонійного фізичного розвитку, а також принципів гуманізму, що на практиці дозволяє з одного боку забезпечити впровадження значних обсягів загально розвиваючих засобів, а з іншого – забезпечити реалізацію власних потреб дітей і підлітків. Причому за даними Н. Булгакової [1], О. Терещенка [7], О. Фанигіної [8] плавання відноситься до тих видів спорту, які мають комплексний позитивний вплив на стан спортсмена за рахунок тонізуючої дії водного середовища, яке має властивості багатофункціонального тренажера та може сприяти, в залежності від інтенсивності, удосконаленню як аеробного, так і анаеробного механізмів енергозабезпечення. Крім того, горизонтальне положення тіла забезпечує нормалізацію функцій опорно-рухового апарату, що набуває великого значення на фоні систематичного збільшення обсягів навчально-пізнавальної діяльності сучасних школярів у статичному положенні. Однак на думку В.Л. Волкова [3] та К.П. Сахновського [6], підвищення спортивної майстерності та перехід від одного етапу багаторічного удосконалення до іншого вимагає зменшення обсягів загальної фізичної підготовки та збільшення кількості змагань у мезоциклі, що за умов недостатнього розвитку загальних фізичних здібностей і механізмів адаптації нервової системи до виконання специфічних завдань, може призвести до односторонньої технічної і функціональної підготовленості та викликати психічні зриви. В такому випадку засоби відбору є одними з провідних інструментів запобігання вищезгаданим негативним явищам, а зміст відповідних методичних рекомендацій повинний передбачати можливість отримання інформації не тільки про стан розвитку спеціальних фізичних здібностей, а й про рівень загальної фізичної підготовленості юного плавця. Але на сьогоднішній день значна увага з боку науковців приділяється спорту вищих досягнень і переважна більшість науково обґрунтованих критеріїв відбору призначається для висококваліфікованих спортсменів, що вказує на актуальність обраної проблеми та спонукає до її авторського вирішення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано у відповідності до основних положень концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки, а також робота є складовою частиною тематичного плану науково-дослідних робіт Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Теорія та технологія виховання і навчання в системі освіти», який затверджений Вченою радою НПУ імені М.П. Драгоманова (протокол № 6 від 30 березня 2010 року).

Мета дослідження – розробити диференційовану оцінку стану загальної і спеціальної фізичної підготовленості для відбору юних плавців на початкових етапах багаторічного спортивного удосконалення.

В процесі досягнення мети послідовно вирішувалися наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми методичного забезпечення відбору в процесі спортивної підготовки юних плавців;
2. Дослідити вікові особливості розвитку загальних і спеціальних фізичних здібностей хлопчиків 7-8 та 9-10 років, які займаються плаванням;
3. Розробити критерії оцінки фізичної підготовленості юних плавців для відбору на початкових етапах багаторічного спортивного удосконалення.

В процесі реалізації завдань дослідження використовувалися наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення досвіду педагогічної та спортивної практики; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Дослідження **організовано** та проведено на базі дитячо-юнацької спортивної школи № 33 м. Бориспіль із залученням 39 хлопчаків, які навчаються на початковому та попередньому базовому етапах спортивного удосконалення та мають спортивний стаж від 0,5 до 2,5 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до основних положень теорії сенситивних періодів Л. С. Вигодського [4], одним з основних критеріїв вибору параметрів навантаження є активність розвитку, що виступає як найбільш загальна, всеохоплююча характеристика живих організмів і систем. Відповідно до вказаних положень побудована стратегія збільшення обсягів спеціальних фізичних навантажень від етапу до етапу [2], однак за умов наявності високого рівню розвитку загальних фізичних здібностей, який забезпечує фундамент для всебічного та гармонійного фізичного розвитку індивіда. Так, результати підтягування від етапу до етапу збільшуються в середньому на 1,8 рази (табл. 1), що складає 21,7% (табл. 2).

Таблиця 1

Вікові особливості стану розвитку загальних і спеціальних фізичних здібностей юних плавців 7–10 років

№	Показник	Початковий етап (n = 21)		Попередній базовий етап (n = 18)	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
1	Підтягування, разів	7,4	0,9	9,2	1,2
2	Біг 30 м, с	6,1	0,8	5,6	0,6
3	Човниковий біг «4 x 9 м», с	12,3	1,5	11,8	1,4
4	Біг 1000 м, хв., с	5,1	0,8	4,8	0,6
5	Нахил тулуба вперед, см	9,6	1,2	10,6	1,2
6	Плавання 25 м, с	39,9	6,6	29,0	2,2
7	Плавання 50 м, с	98,9	14,2	66,0	5,0
8	Плавання 100 м, хв.	3,9	0,8	2,6	0,4
9	Час «ковзання», с	8,1	2,5	12,3	2,0
10	Довжина «ковзання», м	9,0	2,2	13,4	3,4
11	Оберт рук, см	39,4	4,1	35,8	3,4

Причому даний приріст є найбільшим серед результатів визначення стану загальної фізичної підготовленості і підтверджує результати досліджень, які свідчать про активний розвиток силових здібностей засобами плавання на початкових етапах в зв'язку з відсутністю досконалої техніки.

Таблиця 2

Приріст показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості з плавання юних плавців 7–10 років

№	Показник	Приріст, %	t	P
1	Підтягування, разів	21,7	7,49	0,001
2	Біг 30 м	8,5	3,12	0,01
3	Човниковий біг «4 х 9 м»	4,1	1,52	Не достов.
4	Біг 1000 м	6,4	1,87	Не достов.
5	Нахил тулуба вперед	9,9	3,68	0,001
6	Плавання 25 м	31,9	9,78	0,001
7	Плавання 50 м	40,0	13,65	0,001
8	Плавання 100 м	39,0	9,08	0,001
9	Час «ковзання»	40,0	8,19	0,001
10	Довжина «ковзання»	40,4	6,79	0,001
11	Оберт рук	10,1	4,22	0,001

Швидкісні здібності у плавців покращуються з 7-8 до 9-10 років на 8,5%, а час реалізації 30-метрової дистанції скорочується в середньому на 0,5 с. Результати виконання човникового бігу зменшуються також на 0,5 с, однак у даному випадку приріст є не достовірним і становить 4,1%. Стан розвитку загальної витривалості за результатами бігу на 1000 м має позитивну динаміку в обсязі 6,5%, однак вона також є не достовірною. В той же час результати нахилу тулуба вперед, які характеризують рухливість суглобів, збільшуються на 1 см, що становить 9,9%. Спеціальна швидкість юних плавців від початкового до попереднього базового етапу покращується на 31,9%, а відповідний приріст є одним з найбільших серед усіх показників. Результат плавання на 50 м, який характеризує швидкісну витривалість юних плавців за вказаний період скорочується майже на 33,0 с, що становить 40,0% від початкового рівню. Час реалізації 100-метрової дистанції способом «кроль на грудях» зменшується з 7-8 до 9-10 років на 1,3 хв, що забезпечує розвиток спеціальної витривалості в обсязі 39,0%. Час виконання вправи «ковзання», результат виконання якої характеризує комплекс спеціальних координаційних, швидкісних здібностей та анаеробних спроможностей покращується на 40,0%, а довжина відповідної дистанції збільшується на 4,4 м, що становить 40,4%. Рухливість суглобів плечового поясу від етапу до етапу збільшується на 10,1%, що в абсолютному вимірі дорівнює 4,4 см. Однак застосування механізмів відбору в процесі управління спортивною підготовкою юних плавців на початкових етапах потребує наявності науково обґрунтованих критеріїв оцінки (табл. 3), що дозволяє диференціацію контингенту не тільки за станом підготовленості, а й за обсягами впровадження спеціальних засобів. Впровадження засобів загальної фізичної підготовки, результати яких характеризують стан розвитку швидкості, координації та загальної витривалості пропонується здійснювати в умовах змагань. Причому відповідний відбір за допомогою вказаних показників необхідно здійснювати восени або весною, що диктується погодними умовами та можливістю застосування бігу на довгі дистанції. Визначення спеціальних швидкості, швидкісної та загальної витривалості в умовах водного середовища необхідно також здійснювати в умовах змагального методу організації відбору, але даний підхід потребує наявності однієї доріжки на

кожного плавця. Крім того, представлені дані виключають можливість стрибків з тумби під час старту, але дозволяють здійснювати «відштовхування» від стінки басейну. Причому остання особливість необхідна для впровадження тесту «ковзання», де розвиток швидкісно-силових здібностей юних плавців забезпечує їм проливання за інерцією якомога довшої дистанції без допомоги кінцівок.

Таблиця 3

Диференційована оцінка стану розвитку загальних та спеціальних фізичних здібностей з плавання хлопчиків 7–10 років

№	Показник	Рівень підготовленості				
		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Початковий етап спортивної підготовки (7–8 років)						
1	Підтягування, разів	< 5	5-6	7-9	9-10	10 >
2	Біг 30 м, с	> 6,6	6,6-7,0	5,7-6,5	5,2-5,6	5,2 <
3	Човниковий біг «4 х 9 м», с	> 13,8	13,1-13,8	11,5-13,0	10,7-11,4	10,7 <
4	Біг 1000 м, хв., с	> 6,0	5,6-6,0	4,7-5,5	4,2-4,6	4,2 <
5	Нахил тулуба вперед, см	< 7	7-8	9-10	11-12	12 >
6	Плавання 25 м, с	> 46,7	43,4-46,7	36,7-43,3	33,3-36,6	33,3 <
7	Плавання 50 м, с	> 113,3	106,2-113,3	91,9-106,1	84,7-91,8	84,7 <
8	Плавання 100 м, хв., с	> 4,7	4,3-4,7	3,4-4,2	3,9-3,3	2,9 <
9	Час «ковзання», с	< 5,7	5,7-6,9	7,0-9,5	9,6-10,8	10,8 >
10	Довжина «ковзання», м	< 6,6	6,6-7,7	7,8-10,0	10,1-11,2	11,2 >
11	Оберт рук, см	< 43,8	41,7-43,8	37,5-41,6	35,3-37,4	35,3 >
Попередній базовий етап спортивної підготовки (9–10 років)						
1	Підтягування, разів	< 7	7-8	9-10	11-12	12 >
2	Біг 30 м, с	> 6,3	6,0-6,3	5,3-5,9	4,9-5,2	4,9 <
3	Човниковий біг «4 х 9 м», с	> 13,3	12,6-13,3	11,1-12,5	10,7-11,0	10,7 <
4	Біг 1000 м, хв., с	> 5,5	5,2-5,5	4,5-5,1	4,1-4,4	4,1 <
5	Нахил тулуба вперед, см	< 8	8-9	10-11	12-13	13 >
6	Плавання 25 м, с	> 31,3	30,2-31,3	27,9-30,1	26,7-27,8	26,7 <
7	Плавання 50 м, с	> 71,1	68,6-71,1	63,5-68,5	60,9-63,4	60,9 <
8	Плавання 100 м, хв., с	> 3,1	2,9-3,1	2,4-2,8	2,1-2,3	2,1 <
9	Час «ковзання», с	< 10,2	10,2-11,2	11,3-13,3	13,4-14,4	14,4 >
10	Довжина «ковзання», м	< 9,9	9,9-11,6	11,7-15,1	15,2-16,9	16,9 >
11	Оберт рук, см	< 39,6	37,9-39,6	34,4-37,8	32,6-34,3	32,6 >

Запропонована оціночна таблиця може бути використана під час оперативного контролю, однак безпосередній відбір рекомендується здійснювати на початковому етапі після 2-3 місяців адаптації дитини до водного середовища та постанови елементарних рухових дій у воді. Що стосується відбору юних плавців до попереднього базового етапу багаторічного удосконалення, то дитина повинна здійснювати відповідний тренувальний процес не менше ніж 1,5 року, що забезпечує не тільки формування спеціальних рухових навичок, а й розвиток загальних фізичних здібностей на суші. У разі середнього та нижче середнього рівню загальної фізичної підготовленості рекомендується збільшити обсяги загальної фізичної підготовки. В протилежному випадку, навіть на початковому етапі необхідно знизити впровадження специфічних засобів до 30-40% від загального тренувального часу.

ВИСНОВКИ

1. Великого значення співвідношення засобів загально розвиваючого та спеціального характеру набувають у тих видах спорту, де реалізація змагальних вправ потребує прояву специфічних рухових навичок. Одним з таких видів є плавання, в умовах якого з одного боку забезпечується активне вдосконалення функції серцево-судинної, дихальної, м'язової систем та опорно-рухового апарату, а з іншого – переважне впровадження специфічних засобів та недолік ациклічної діяльності може викликати однобічну технічну та функціональну підготовленість і сприяти передчасному закінченню спортивної кар'єри. В такому випадку перешкодою можуть стати механізми науково обґрунтованого відбору від етапу до етапу спортивної підготовки, які в період активного біологічного і психічного розвитку індивіда, повинні передбачати наявність критеріїв оцінки стану як спеціальної, так і загальної фізичної підготовленості.

2. Аналіз результатів дослідження стану розвитку загальних та спеціальних фізичних здібностей юних плавців показав наявність динаміки як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості. Від 7-8 до 9-10 років найбільший приріст серед результатів визначення стану розвитку загальних фізичних здібностей має показник підтягування, який характеризує силові здібності хлопчиків, а відповідний обсяг становить 21,7%. Така ситуація може бути викликана систематичним проявом м'язових зусиль плечового поясу в процесі реалізації спеціальних фізичних навантажень в умовах відсутності ефективної техніки пересування на воді у дітей на початкових етапах. Довжина «ковзання» в процесі початкового етапу багаторічного спортивного удосконалення збільшується на 40,4%, що є найбільшим приростом серед усіх показників. Даний показник характеризує стан розвитку комплексу спеціальних здібностей плавця, високий рівень яких значно впливає на результат змагальної дистанції не залежно від її довжини та стилю плавання завдяки наявності координаційного компоненту та роботи плавця в умовах кисневого боргу. В той же час, найменша динаміка приросту визначена за показником човникового бігу – 4,1%, що вказує на необхідність збільшення засобів рухливих та спортивних ігор на початковому етапі спортивної підготовки плавців;

3. Розроблена оцінка загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних плавців дозволяє здійснювати відбір на початковий та попередній базовий етапи багаторічного удосконалення. Сприяє впровадженню диференційованого підходу у навчально-тренувальний процес, що в цілому може забезпечити підвищення ефективності управління спортивною підготовкою та уникнення однобічної технічної і функціональної підготовленості хлопчиків в період активного біологічного і психічного розвитку.

У ПОДАЛЬШОМУ ПЛАНУЄТЬСЯ розробити рекомендації щодо відбору для дівчаток, які спеціалізуються у плаванні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М. : ФИС, 2000. –180 с.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.

3. Волков В.Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка /В.Л. Волков: навчальний посібник. – К.: Різграфіка, 2005. – 94 с.
4. Выгодский Л.С. Проблема возрастной периодизации детского развития / Л.С. Выгодский // Вопросы психологии. – М : АПН РСФСР, 1972. – № 2. – С. 21–26.
5. Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки [Електронний ресурс] : <http://mon.gov.ua/index.php/ua/diyalnist/osvita/fizichnevikhovannya/6497>.
6. Сахновський К.П. Плавання / К.П. Сахновський // Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ – К. : Молодь, Мін-во України у справах молоді та спорту, 1995. – 94 с.
7. Терещенко О. В. Вплив занять плаванням на фізичну підготовленість студентів основної медичної групи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту – спец. 24.00.02. – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Терещенко, ХДАФК, Харків, 2011. – 21 с.
8. Фанигіна О.Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання. Автореф. ... к. н. ф. в. с. / О.Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 19 с.

Кузьменко Н.В.
Національний технічний університет України «КПІ»

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В роботі розглянуто принципи та особливості застосування різних методів щодо розвитку рухових можливостей студентів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, рухові можливості.

Кузьменко Н.В. Повышение двигательных возможностей студентов в процессе физического воспитания. В работе рассмотрены принципы и особенности применения различных методов по развитию двигательных возможностей студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, двигательные возможности.

Kuzmenko N.V. An increase of motive possibilities of students is in the process of p.e. Aspiration of Ukraine to be a well – developed and democratic state requires a decision not only economic and social problems but also problems of education and bringing its citizen. One of the main directions of reforming education is guaranteeing corresponding conditions for studies and bringing physical, mental and healthy person at each educational establishment; first of all it concerns higher educational establishments which form physical culture of future specialists. In official papers about development of physical culture it notes that physical culture is essential kind of culture of society as well as means of bringing all – round developed person of specialist. Orientation to rising level of forming physical culture deepens contradictions between objective wants of development of physical culture with orientation to new social and pedagogical training of specialists of higher school and real state of its development at the process of