

2. Аронов Д.М. Реабилитация больных ишемической болезнью сердца на диспансерно-поликлиническом этапе /Д.М. Аронов, М.Г. Бубнова, Г.В. Погосова // Кардиология.–2006.– Т. 46, № 2.– С. 86 – 99.
3. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: [учеб.-метод. пособие для мед. работников] / Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
4. Генш Н.А. Справочник по реабилитации / Н.А. Генш. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 348 с.
5. Гулина М.А. Психологические особенности людей пожилого возраста / М.А. Гулина, А.Б. Духижевская // Психология социальной работы. – СПб.: Питер, 2002. – С. 275.
6. Дзяк В.Г. Недостаточность кровообращения. Методическое пособие в таблицах и схемах / В.Г. Дзяк, В.И. Дрыновец, Л.И. Васильева, А.А. Ханюков. – Днепропетровск, 1999. – 270 с.
7. Дощичин В.Л. Практическая электрокардиография / В.Л. Дощичин. – М.: Медицина, 1997. – 336 с.
8. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
9. Заболевания сердца и реабилитация / Под. общ. ред. М.Л. Поплока, Д.Х. Шмідта [пер. с англ. Г. Гончаренко]. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 407 с.
10. Чеботарев Д.Д. Функциональные особенности сердца при старении / Д.Д. Чеботарев, О.В. Коркушко // Актуальные проблемы геронтологии. – Киев, 2008. – С. 48-52.
11. Шевчук В.Г. Адаптационные реакции сердечно-сосудистой системы в старости / В.Г. Шевчук / Старение и адаптация. – Киев: Институт геронтологии, 2000. – С. 166-180.
12. Щирин М.Г. Демографические и клиничко-епидемиологические исследования в геронтопсихиатрии / М.Г. Щирин // Психология зрелости и старения. – 2010. – № 12. – С. 14-20.
13. Яцемирская Р.С. Геронтология / Р.С. Яцемирская, И.Г. Беленькая. – М.: ВЛАДОС, 2009. – 224 с.

УДК 796.012.2.325

Бойчук Роман
Івано-Франківський коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ФАКТОР УДОСКОНАЛЕННЯ ФОРМ І МЕТОДІВ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Стаття присвячена проблемі спортивного відбору дітей для занять волейболом з урахуванням координаційних здібностей. Розглянуто критерії оцінювання координаційних здібностей. Запропоновано батарею тестів для визначення рівня розвитку рухової координації в юних волейболісток 10–12 років, які знаходяться на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: спортивний відбір, етап початкової підготовки, координаційні здібності, волейбол.

Роман Бойчук Координационные способности как фактор совершенствования форм и методов отбора детей для занятий волейболом. Статья посвящена проблеме спортивного отбора детей для занятий волейболом с учетом координационных способностей. Рассмотрены критерии оценки координационных способностей. Предложена батарея тестов для определения уровня развития двигательной координации у юных волейболисток 10–12 лет, которые находятся на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: спортивный отбор, этап начальной подготовки, координационные способности, волейбол.

Roman Boychuk. Coordinating capabilities as a factor of making better the forms and methods of children selection for volleyball classes. This article is devoted to the problems of children sport selection for volleyball classes considering their coordinating capabilities. There were discussed certain standards of evaluation of the coordinating capabilities. It was proposed a list of tests for defining the development level of the coordinating capabilities of 10-12 years volleyball players at the beginning stage of preparation.

Key words: sport selection, the beginning stage of preparation, coordinating capabilities, volleyball.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціально-економічне й

особливо демографічне становище в країні змушують фахівців шукати нові шляхи вдосконалення системи спортивного відбору. З одного боку, сучасна система спортивного відбору повинна орієнтуватись на масове охоплення всіх бажаючих займатися спортом, з іншого – здійснювати жорсткий контроль на шляхах переходу спортсменів у спорт вищих досягнень. Це спорт, у якому повинні залишитися тільки ті, які насправді володіють неабиякими здібностями й зможуть домогтися високих спортивних результатів без шкоди для власного здоров'я [5, 8, 10].

На сучасному етапі розвитку волейболу значно збільшився обсяг діяльності, яка здійснюється в ситуаціях, що несподівано виникають і вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації і переключення уваги, просторової, часової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціональності. Усі ці якості в теорії спортивного тренування пов'язують з координаційними здібностями [12, 13]. Зростаючий рівень професійного спорту вимагає участі все більш всебічно підготовлених і виключно талановитих спортсменів, спортсменів з дуже високим рівнем координаційних здібностей. Наразі тільки так можна досягти значних успіхів на міжнародній арені. Незважаючи на велику кількість публікацій [5, 8, 9, 10, 13, 14], що стосуються різних питань обширної проблеми відбору кандидатів для занять спортом, усе ж не вистачає правильної системи, яка б відповідала сучасним вимогам.

Аналіз спеціальної літератури та узагальнення практичного досвіду показали, що тренери з волейболу не мають науково обґрунтованих критеріїв оцінювання координаційних здібностей дітей у процесі відбору до занять волейболом, недостатньо знають про прогнозуючі можливості показників, які використовують. Відсутність критеріїв оцінювання координаційних здібностей призводить до великого відсіювання учнів ДЮСШ, що загалом негативно впливає на ріст спортивної майстерності та підготовку волейболістів високого класу.

Мета дослідження: визначити критерії оцінювання координаційних здібностей дітей під час відбору до занять волейболом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний стан організації відбору дітей в ДЮСШ змушує багатьох фахівців шукати шляхи підвищення якості конкурсних заходів відбору. Проведений нами аналіз програмних документів для ДЮСШ виявив відсутність завдань, що характеризують координаційні здібності дітей під час відбору до занять волейболом. Аналізуючи проведене нами анкетування тренерів з волейболу, результати якого описані в наших попередніх публікаціях [2, 4] можна зазначити, що багато фахівців, ставлячи координаційні здібності за значущістю у волейболі на перше місце, не знають, як здійснювати контроль за рівнем розвитку рухової координації. Найчастіше це здійснюється методом спостереження, коли тренер-викладач оцінює координаційні здібності своїх вихованців за часом і якістю засвоєння практичного матеріалу. Звичайно, це може бути одним із критеріїв, що характеризують рівень розвитку координаційних здібностей, але не може дати повної об'єктивної картини стану рухової координації юного спортсмена, тим більше до конкретної спортивної діяльності.

Здійснюючи різноманітні рухові дії, виконавці відзначаються різними координаційними можливостями як у кількісному так і якісному сенсі. Тому в загалом під координаційними здібностями розуміють можливості людини, що визначають її готовність до оптимального керування руховою дією та регулювання нею [1, 12].

Даючи визначення поняттю «координаційні здібності», принциповим є питання: які критерії оцінювання цих здібностей, тобто основні ознаки, за допомогою яких оцінюються координаційні здібності.

Ряд авторів [1, 9, 12], спираючись на сучасні положення фізіології та психології активності, біомеханіки фізичних вправ, вважають, що головними критеріями оцінювання координаційних здібностей є чотири основні ознаки: правильність, швидкість, раціональність і кмітливість, які мають кількісні та якісні характеристики (рис. 1).

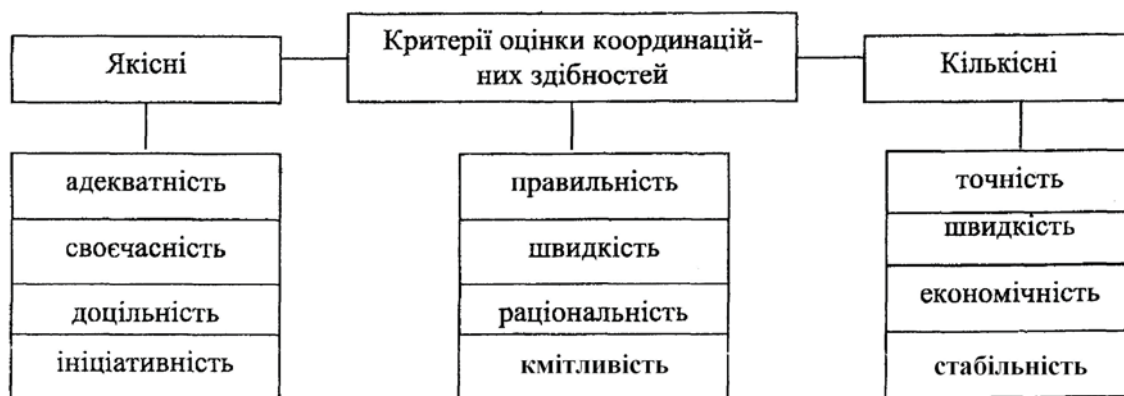


Рис. 1. Критерії оцінки координаційних здібностей [12]

Усі критерії оцінювання координаційних здібностей є складними й багатозначними та специфічно проявляються в різних видах рухової діяльності й у різному сполученні один з одним.

Розглянемо ознаки, що відображають координаційні здібності детальніше. Правильність виконання рухових дій має дві грані: якісну, названу М.О. Бернштейном [1] адекватністю, яка полягає в приведенні руху до наміченої цілі, і кількісну – точність рухів.

Швидкість, як критерій оцінки координаційних здібностей проявляється у вигляді швидкості виконання складних у координаційному плані рухових дій в умовах дефіциту часу, швидкості оволодіння новими руховими діями, швидкості досягнення заданого рівня точності рухів, швидкості реагування в складних умовах [11].

Раціональність рухових дій має також кількісний та якісний прояви. Кількісний бік раціональності – доцільність рухів, якісний – їх економічність. Економічність кількісно характеризує співвідношення результату діяльності та затрат на його досягнення [11].

Кмітливість, на думку М.О. Бернштейна [1], складається зі стійкості (стабільності) до непередбачуваних, збиваючих впливів, що негативно впливають на руховий навик, на його окремі компоненти, та з ініціативності (активна сторона кмітливості), яка проявляється в пошуку найкращих варіантів вирішення рухового завдання.

Згодом постає питання: які координаційні здібності юних волейболістів і як їх потрібно розвивати та оцінювати.

Координаційні здібності важко піддаються систематизації, оскільки характеризують три її види: нервову, м'язову та рухову. Однак існує безліч різних класифікацій. На наш погляд, найбільш проста й доступна – це класифікація, запропонована В.Й. Ляхом [12].

Автор відповідно до розробленої класифікації рекомендує розрізняти:

- специфічні координаційні здібності, які характеризують психофізіологічні функції, що забезпечують процеси рухової координації: керування й регулювання параметрів рухів, орієнтація в просторі, прогнозування рухових ситуацій, мислення, реагування;
- загальні координаційні здібності, що визначають готовність людини до керування й регулювання різними за походженням і змістом руховими діями;
- спеціальні координаційні здібності, які характеризують здатність до управління й регулювання рухами в процесі спеціальної змагальної діяльності.

У нашому дослідженні нас цікавили специфічні координаційні здібності, які здебільшого визначають здатність до того чи іншого виду спортивної діяльності.

Для окремих рухових навиків, що мають місце в різних видах спортивної діяльності, завжди значущі кілька специфічних координаційних здібностей, причому їх домінування в цих навиках різне.

Найважливіші координаційні здібності, необхідні для забезпечення успіху в різних видах спорту, не однакові. Так до специфічних координаційних здібностей, що визначають успіх у змагальній діяльності з волейболу, відносять: здібності до реагування, диференціації параметрів рухів,

орієнтування в просторі, узгодження рухів у руховій дії [16].

Різноманіття координаційних здібностей, які проявляються у спортивній діяльності, зумовлює необхідність розробки об'єктивних критеріїв, що дозволять здійснювати якісне й кількісне оцінювання параметрів руху. У практиці спорту існує два основні методи оцінювання рухової координації:

1. Прямий, або безпосередній, заснований на використанні біомеханічних підходів під час реєстрації параметрів рухів. Цей метод оцінювання рухової координації передбачає використання апаратних методів (координаціометри, кінематометри, динамометри й рефлексометри, стабілографія тощо) і комп'ютерних методик.

2. Непрямий метод дозволяє методом тестування визначити рівень розвитку координаційних здібностей, специфічних для даного виду спортивної діяльності [5].

Прямий або апаратний метод дозволяє отримати найбільш точні кількісні та якісні характеристики координаційних здібностей. Але, з іншого боку, він має і ряд недоліків: дороге обладнання, великі часові витрати, вузькоспрямованість програм. Тому в практиці спорту найбільш прийнятний та адаптований непрямий метод, який передбачає використання спеціально відібраних рухових (моторних) тестів. Розробка даних тестів вимагає виконання таких положень: по змозі, вони не повинні залежати від розвитку фізичних якостей, містити рухи й дії, що рідко зустрічаються в повсякденній руховій діяльності, оцінювати як абсолютні, так і відносні показники з урахуванням вікових і статевих особливостей, урахувати сенситивні періоди розвитку різних координаційних здібностей, відповідати вимогам надійності та інформативності [9].

У процесі підготовки юних спортсменів для визначення рівня рухової координації використовується як відносно ізольоване визначення різних видів координаційних здібностей (здатності до оцінювання й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів, до збереження стійкої пози (рівноваги), відчуття ритму, здатності до довільного розслаблення м'язів, координованості рухів), так і комплексне.

Комплексну інтегральну оцінку координаційних здібностей можна дати, урахувавши час, необхідний для засвоєння складних рухових дій, або час від моменту зміни змагальної чи тренувальної ситуації до початку результативної рухової дії, або рівень результативності й раціональності складу рухових дій під час вирішення координаційно складних завдань (наприклад, у спортивних іграх) [9].

У кожної людини в певному віці відзначаються сенситивні (найбільш сприятливі) періоди розвитку й удосконалення різних рухових здібностей. Пошук таких періодів для реалізації різних здібностей, у тому числі й координаційних, одне з основних завдань вивчення онтогенезу моторних проявів людини.

Проведений нами аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити специфічність розвитку рухової координації в різних класах рухів, що зумовлено різною тривалістю дозрівання й відмінністю впливу провідних і фонових рівнів управління рухами [1]. Тому розробка довготривалих (стратегічних) планів спортивної підготовки вимагає конкретної інформації про віковий розвиток рухової координації конкретного індивідуума [5]. Численними дослідженнями багатьох авторів [1, 5, 12, 13, 14] визначено вікові періоди особливо бурхливого розвитку координаційних здібностей – це вік з 7 до 11–12 років. Тобто це той вік, який збігається з віковими межами прийому в ДЮСШ. Тому тренери-практики просто не мають права не враховувати ці особливості.

Проблема в тому, що в спортивних школах немає програм тестування спеціальних і специфічних координаційних здібностей, не визначені самі здібності, характерні для того чи іншого виду спорту, відсутні батареї тестів, що дозволяють кількісно та якісно оцінити ці здібності.

Усе вищесказане спонукало нас до вибору даного напряму науково-дослідної роботи. Проведений факторний аналіз координаційної підготовленості юних волейболісток 10–12 років з 24 показників дозволив виявити 8, які мають найбільше факторне навантаження, на основі чого й було сформовано батарею тестів і рекомендовано тренерам для здійснення контролю й оцінювання координаційних здібностей [3, 4]. У дослідженні взяло участь по 30 осіб з кожної вікової групи. Рівень кореляційного взаємозв'язку показників тест-програми виявився меншим, ніж $r = 0,4$, що дозволяє елементам тестуючої програми не дублювати один одного та, знаходячись у зв'язку з рештою показників

координаційних здібностей, характеризувати найважливіші показники рухової координації для цього вікового періоду. До батареї тестів для оцінювання координаційних здібностей юних волейболісток 10–12 років увійшли такі показники: точність відтворення просторових параметрів рухів, точність диференціації часових інтервалів, точність відтворення ступеня м'язових зусиль, просторова орієнтація, складна реакція в умовах вибору, вестибулярна стійкість, здібність до узгодження рухів у руховій дії, показник спеціальних координаційних здібностей (табл. 1).

Таблиця 1

Комплекс тестів оцінювання координаційних здібностей юних волейболісток 10-12 років

N п/п	Показник координаційних здібностей	Ступінь взаємозв'язку (ретест)
1	Точність відтворення просторових параметрів рухів	0,794
2	Точність диференціації часових інтервалів	0,883
3	Точність відтворення ступеня м'язових зусиль	0,712
4	Просторова орієнтація (максимальний поворот у вистрибуванні)	0,770
5	Складна реакція в умовах вибору	0,858
6	Вестибулярна стійкість	0,922
7	Здатність до узгодження рухів у руховій дії (різниця бігу 3 x 10 м та 30 м по прямій)	0,743
8	Спеціальні координаційні здібності (комплексний тест)	0,867

Наступним нашим завданням було розроблення оціночної шкали. Процедура передбачала: вибір сукупності випробовуваних; визначення рівня досягнень у комплексі рухових завдань; визначення середньої величини (\bar{X}) і стандартного (середньоквадратичного) відхилення (σ); звідси – значення $\bar{X} \pm 0,25\sigma$ приймалося нами за середню норму, а обрані межові величини стандартного відхилення, слугували мірою відхилення від середньої норми [15]. Нами використовувалася інтервальна шкала, яка має сім градацій оцінок (табл. 2).

Таблиця 2

Градація оцінок у тестах координаційних здібностей

Оцінка		Межі діапазонів
Словесна	Бал	
Дуже високий	7	Нижче $\bar{X} - 1,25 \sigma$
Високий	6	Від $\bar{X} - 1,25 \sigma$ до $\bar{X} - 0,75 \sigma$
Вище середнього	5	Від $\bar{X} - 0,75 \sigma$ до $\bar{X} - 0,25 \sigma$
Середній	4	Від $\bar{X} - 0,25 \sigma$ до $\bar{X} + 0,25 \sigma$
Нижче середнього	3	Від $\bar{X} + 0,25 \sigma$ до $\bar{X} + 0,75 \sigma$
Низький	2	Від $\bar{X} + 0,75 \sigma$ до $\bar{X} + 1,25 \sigma$
Дуже низький	1	Вище $\bar{X} + 1,25 \sigma$

Розроблені оціночні шкали є основою для віднесення юних спортсменок до кваліфікаційних груп відповідно до рівня підготовленості, що забезпечить індивідуально-груповий підхід під час удосконалення координаційних здібностей в умовах навчально-тренувальних занять (табл. 3).

ВИСНОВКИ. Поряд з іншими показниками, передбаченими програмними документами для ДЮСШ при відборі дітей до занять волейболом, доцільно визначати рівень розвитку координаційних здібностей, які володіють не тільки діагностичною, але і прогностичною інформативністю. Контроль та діагностику координаційних здібностей необхідно здійснювати на всіх етапах спортивної підготовки. Особливо важливим є вмiле використання в руховому розвитку дітей сенситивних періодів, тобто періодів найбільшої сприйнятливості до впливу подразників (вправ). Використання великої кількості нових і незнайомих вправ дає можливість більш інтенсивно розвивати різні координаційні здібності, тоді

накопичений руховий потенціал прискорить оволодіння складними вправами й полегшить досягнення спортивних успіхів у майбутньому. Запропонована нами батарея тестів контролю координаційних здібностей характеризується комплексним оцінюванням найважливіших для даного вікового періоду координаційних здібностей, допустимим рівнем надійності елементів, що дозволило обґрунтовано підійти до вирішення проблеми контролю рівня координаційної підготовленості юних волейболісток на етапі початкової підготовки.

Таблиця 3

Норми для порівняння рівня координаційних здібностей юних волейболісток 10-12 років

Оцінка	Вік, років	Тести координаційних здібностей							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	10	<8,4	<1,75	<3,67	>630	<185,7	*	<3,7	<76,9
	11	<8,2	<1,60	<2,79	>672	<181,4		<3,6	<74,8
	12	<8,8	<1,46	<2,86	>697	<178,4		<3,5	<60,5
2	10	6,9–8,3	1,39–1,74	3,08–3,66	650–631	173,7–185,6	*	3,5–3,6	74,7–76,8
	11	7,0–8,1	1,31–1,59	2,31–2,78	688–673	169,3–181,3		3,4–3,5	71,6–74,7
	12	7,1–8,7	1,22–1,45	2,36–2,85	714–698	165,1–178,3		3,3–3,4	58,7–60,4
3	10	5,4–6,8	1,01–1,38	2,48–3,07	670–651	161,9–173,7	*	3,3–3,4	72,7–74,7
	11	5,7–6,9	0,98–1,3	1,83–2,3	704–689	156,9–169,4		3,2–3,3	68,7–71,6
	12	5,6–7	0,96–1,21	1,85–2,35	731–715	151,8–165,0		3,1–3,2	57,0–58,7
4	10	3,9–5,3	0,66–1,01	1,90–2,48	690–671	149,9–161,8	*	3,1–3,2	70,7–72,6
	11	4,5–5,6	0,73–0,98	1,36–1,83	720–705	144,3–156,8		3,0–3,1	65,6–68,6
	12	4,0–5,5	0,73–0,96	1,36–1,85	749–732	138,5–151,7		2,9–3,0	55,3–56,9
5	10	2,4–3,8	0,29–0,65	1,29–1,89	710–691	138,0–149,8	*	2,9–3,0	68,6–70,6
	11	3,2–4,4	0,43–0,72	0,88–1,35	736–721	131,6–144,2		2,8–2,9	62,6–65,5
	12	2,4–3,9	0,48–0,72	0,85–1,35	766–750	125,1–138,4		2,7–2,8	52,6–55,2
6	10	0,8–2,3	0,09–0,28	0,8–1,29	730–711	126,1–137,9	*	2,7–2,8	66,6–68,5
	11	1,9–3,1	0,13–0,42	0,42–0,88	752–737	118,9–131,5		2,6–2,7	59,5–62,5
	12	0,7–2,3	0,24–0,47	0,36–0,85	780–767	111,7–125,0		2,5–2,6	51,8–53,5
7	10	>0,7	>0,08	>0,7	<733	>126,0	*	>2,6	>66,5
	11	>1,8	>0,12	>0,41	<753	>118,8		>2,5	>59,4
	12	>0,6	>0,23	>0,35	<781	>111,6		>2,4	>51,7

Примітка: * – якісний показник для визначення рівня розвитку вестибулярної стійкості

ПЕРСПЕКТИВУ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ вбачаємо в площині пошуку тестів, визначення їх надійності та інформативності, з метою застосування для оцінювання координаційних здібностей юних волейболісток на етапах базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Бойчук Р. І. Роль координаційних здібностей у процесі тренування юних волейболісток на етапі початкової підготовки / Р. І. Бойчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2010. – № 1. – С. 8–11.
3. Бойчук Р. І. Програма педагогічного контролю координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки / Р. І. Бойчук, М. Ю. Короп // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 81 / Чернігів. нац. пед. ун. ім. Т. Г. Шевченка; голов. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧДПУ, 2010. – С. 554–557. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
4. Бойчук Р. І. Розвиток координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки: автореф. дис. наук. ступеня здобуття канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Бойчук Роман Іванович; ДНДІФКС. – К., 2012. – 19 с.
5. Ботяев В. Л. Стабильность индивидуального профиля развития координационных способностей как критерий отбора и прогнозирования успешной специализации в сложнокоординационных видах спорта / В. Л. Ботяев, В. В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 7. – С. 87–90.
6. Волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – 2009. – 140 с.

7. Волейбол : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М. : Советский спорт, 2007. – 112 с.
8. Волейбол : Учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
9. Горская И. Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И. Ю. Горская // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 34–37.
10. Губа В. П. Особенности отбора в баскетболе / В. П. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
11. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
12. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
13. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – К. : Рад. школа, 1988. – 288 с.
14. Шестаков М. П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере / М. П. Шестаков. – М. : Дивизион, 2009. – 248 с.
15. Zimmerman K. Zu spezifischen Merkmalen des Trainings koordinativer Fahigkeiten / Zimmerman K. // Theorie und Praxis der Koperkultur. – 1986. – № 3 – S. 211–215.

УДК 796.011.3:796.8

Болотов О.О.
Національний транспортний університет

НАВЧАННЯ ОСНОВ БОРТЬБИ САМБО СТУДЕНТІВ НЕ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У роботі обґрунтовано і підтверджено можливості підвищення ефективності процесу фізичного виховання і розвитку фізичних якостей та навчання складно координаційним діям студентської молоді засобами боротьби самбо.

Ключові слова: боротьба самбо, студенти, єдиноборства, здоровий спосіб життя, фізичні якості.

Болотов О.А. Обучение основ борьбы самбо студентов не физкультурного профиля в процессе физического воспитания. В работе обосновано и подтверждено возможности повышения эффективности процесса физического воспитания и развития физических качеств и обучения сложно координационным действиям студенческой молодежи средствами борьбы самбо.

Ключевые слова: борьба самбо, студенты, единоборства, здоровый образ жизни, физические качества.

Bolotov O. A. Educating of bases of fight of sambo of students of not athletic profile in the process of physical education. It is in-process reasonable and confirmed to possibility of increase of efficiency of process of physical education and development of physical internalss and educating difficult to the co-ordinating actions of student young people by facilities of fight of sambo.

Key words: fight of sambo, students, single combats, healthy way of life, physical internalss.

Актуальність проблеми сучасний процес фізичного виховання студентів спрямований перш за все на загальний фізичний розвиток та формування здорового способу життя проте технічний прогрес зняв значну частку фізичних навантажень, що згубно впливає на організм людини, таким чином процес фізичного виховання потребує вдосконалення.

Використання боротьби самбо в процесі фізичного виховання надає змогу збагачення самого процесу фізичного виховання, збільшення мотивації до занять фізичним вихованням, покращення