

найнадійнішим методом збереження здоров'я є вміння дотримуватись здорового способу життя.

Студенти вузів і коледжів, в яких є санаторій – профілакторій мають таку можливість. Вартість путівки невелика, тому що в неї не входить вартість комунальних послуг, а завдяки Фонду соціального страхування України, який оплачує 90% вартості путівки, 10% – оплачує студент. Для студентів – сиріт путівка безкоштовна.

ЛІТЕРАТУРА

1. Основи курортології. Посібник для студентів та лікарів / За редакцією М.В.Лободи, Е.О.Колесника. – К.: Видавець Купріянова О.О., 2003. – 512 с.
2. Корягін Ю. «Здоров'я і спосіб життя» //Ваше здоров'я №40, 2005р.
3. Колесник Є.О. «Рекомендовані стандарти санаторно-курортного лікування» К, 2003р. 416 с.
4. Колесник Є.О. «Організація харчування в санаторне – курортних закладах» К, 2007.
5. Щерба М. «Гепатити. Стандарти лікування можуть бути вдосконалені нестандартними засобами» //Ваше здоров'я №43 2005р.
6. Кривошеина Й. «Какая среда, такая еда» //Здоровье и питание №3 2004г.

**В.І. КОВЦУН, Ю.М. ПАНИШКО,
Р.С. КОЗІЙ, І.В. КОВЦУН**

СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ТА ВІДБІР ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ”

Стаття присвячена питанню спортивної орієнтації та відбору до занять з волейболу

Статья посвящена вопросу спортивной ориентации та отбору к занятиям волейболу.

The article is devoted the question of sporting orientation and selection to employments from volley-ball

Актуальність. Одне з провідних місць в системі фізичного виховання школярів займає безпосередньо волейбол і як самостійний розділ, включений в програму по фізичній культурі в школі. Велику роботу по волейболу серед дітей проводять дитячо юнацькі спортивні школи і добровільні спортивні товариства.

Правильна організація навчально-тренувальної роботи в дитячо-юнацькій школі, є передумовою поновлення збірних команд області, держави молодими здібними волейболістами. Отже, основна мета дитячо-юнацьких спортивних шкіл – це виявлення талановитої молоді та їх підготовка до складу команд майстрів. Здібних спортсменів виявити можна лише в процесі багаторічної підготовки. Тому й проводиться відбір, щоб знайти для подальшого навчально-тренувального процесу тільки тих дітей, у яких є певний рівень здібностей для гри у волейбол [Бриль М.С., Филин В.П., 1982; Железняк Ю.Д., 1988 та інші].

Основою розвитку спорту, і зокрема волейболу, є прагнення до досягнення найвищих результатів. Тому здавна до занять волейболом відбирали обдарованих людей, талант яких стихійно утверджував у них видатних спортсменів [Гужаловський А.А., 1986; Зуоза А.К., 1986; Ченегин В.М., 1991 та інші].

Проблеми спортивного відбору в волейболі є надзвичайно широкими та різноплановими. Кожна з цих проблем має свою специфіку в залежності від завдань щодо певних етапів підготовки юних спортсменів.

Природний відбір не дозволяє вирішити проблему підготовки кваліфікованого резерву, оскільки, згідно статистичних даних, відомо, що в ДЮСШ, СДЮШОР відбувається значне "відсіювання" дітей. Близько 38% юних волейболістів припиняють заняття через невідповідність програм відбору і підготовки [Волков В.М., 1974; Гужаловський А.А., 1975; 1986; Железняк Ю.Д., 1978; Линець М.М., 1997].

Недостатньо вдосконалена система спортивного відбору у волейболі обумовлена багатьма причинами, в тому числі через відсутність обґрунтованої інформації про значущість певних факторів для становлення майстерності гравців. До того ж, недостатньо вивчені надійність та інформативність методів відбору дітей для навчання і вдосконалення в секціях, групах, класах, практично відсутні наукові дані про граничні тренувальні навантаження для юних волейболістів різного віку та рівня підготовленості [Бальсевич В.К., 1980; Клещев Ю.Н, Фурманов А.Г., 1979; Зуоза А.К., 1986 та інші].

На сьогоднішній день виникає необхідність створення нового напрямку інноваційних перетворень у системі виховання спортивних резервів, реалізація якого істотно розширить можливості покращення багаторічної спортивної підготовки, забезпечить формування нового покоління спортивної еліти, що володітиме істотно більшими можливостями для спортивного вдосконалення, ніж його попередники [Волков В.М., 1974; Грошенко С.С., Ляссотвич С.Н., 1973; Ченегин В.М., 1991 та інші].

Проблема підготовки повноцінного волейбольного резерву стосується широкої низки питань організаційного, методичного та наукового характеру. Вона пов'язана з проблемою управління багаторічною підготовкою юних волейболістів, яка, у свою чергу, передбачає:

1. Чітку послідовність завдань, засобів і методів тренування дітей, юнаків та дорослих спортсменів.
2. Постійне продумане і науково обґрунтоване зростання обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень.
3. Перманентну динаміку послідовності зростання обсягів засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Суворе дотримання принципу розумної поступовості при застосуванні тренувальних і змагальних навантажень.

Експериментальні дані переконують в тому, що формування принципово нової концепції багаторічної спортивної підготовки в системі фізкультурного виховання дошкільнят і школярів відкриває нові перспективи вдосконалення і посилення впливу даної концепції на спорт вищих досягнень і, насамперед, на перші етапи багаторічної спортивної підготовки, а також систему формування, виявлення та розвитку спортивного таланту в дошкільному і шкільному віці.

Таким чином, можна говорити про необхідність створення нового напрямку інноваційних перетворень у системі виховання спортивних резервів, реалізація якого істотно розширить можливості покращення багаторічної спортивної підготовки, забезпечить формування нового покоління спортивної еліти, що володітиме істотно більшими можливостями для спортивного вдосконалення, ніж його попередники.

Для того, щоб цілеспрямовано виховувати обдаровану волейбольну молодь, необхідно всесторонньо та науково обґрунтовано застосувати систему спортивного відбору юних волейболістів. Це дозволить визначити основні напрямки вдосконалення майстерності кожного гравця.

Об'єкт дослідження: Процес організації і проведення відбору дітей для занять волейболом у спортивні школи.

Предмет дослідження: Методика проведення відбору дітей в групи початкової підготовки з волейболу.

Мета роботи: Вдосконалити процес організації і відбору дітей в дитячі спортивні школи з волейболу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати існуючу методику відбору дітей для занять волейболом у групи початкової підготовки.

2. Вивчити чинники мотивації дітей до занять волейболом.

Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі методи дослідження:

- Вивчення та аналіз науково-методичної літератури.
- Анкетування та опитування.
- Математико-статистична обробка результатів дослідження.

За даними соціологічних досліджень серед учнів початкових класів волейбольних СДЮШОР і ДЮСШ встановлено, що основними мотивами початку занять волейболом для юних спортсменів 7-12 років були:

1. Бажання бути схожим на свого волейбольного кумира (31 %).
2. Зміцнити власний авторитет серед друзів і знайомих (17 %).
3. Стати відомою людиною (15 %).
4. Бажання батьків (12 %).
5. Реалізувати важливу життєву мрію (10 %).
6. Стати гравцем команди майстрів (5 %).
7. Мати можливість взаємодіяти і боротися за перемогу разом з партнерами з волейбольної команди (4,5 %).
8. Стати сильним і спритним (4 %).
9. Стати схожим на старших хлопців з рідного подвір'я, вулиці (1%).
10. Право на самостійне прийняття рішення — вибір волейболу.

Як свідчать результати опитування, більшість (31%) дітей, які займаються волейболом, обрали саме цей вид спорту, тому що хочуть бути схожими на свого кумира, тобто спортсмена, якого вони бачили завдяки телебаченню, спостерігали за його грою в спортивному залі, чули про нього від своїх батьків, друзів, знайомих, читали про нього у пресі, бачили його фотографії на рекламних плакатах тощо.

Крім того, успішні заняття волейболом дозволяють молодій людині розкрити свої природні задатки, яскраво відчуті результати вкладеної нелегкої праці, а від цього — впевненість у власних силах. Заняття волейболом, як і будь-яким видом спорту у юному віці, — це, крім усього іншого, шлях до самоствердження людини як особистості, що створює міцний фундамент для майбутнього ' людини і активної життєвої позиції у будь-якій сфері діяльності.

Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається основним завданням першої сходування відбору — допомогти дитині правильно обрати вид спорту для подальшого спортивного вдосконалення. Правильне вирішення цього завдання свідчить не тільки про ефективність роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, окремих тренерів чи організаторів волейболу, але має і велике соціальне значення.

В деяких дитячих спортивних школах намагаються залучити до занять спортом дітей з дитячих садків. З огляду на вирішення завдань масового оздоровлення дітей, їх гармонійного розвитку такий підхід є доцільним. Але ні в якому разі не можна надавати роботі з малолітніми дітьми суворой вузько спеціалізованої спортивної спрямованості, як це, на жаль, інколи роблять на практиці. Факти переконують у тому, що спроби організувати вузько спеціалізовану спортивну підготовку з 4-6-річними дітьми можуть бути шкідливими як для здоров'я, так і для їх подальшого спортивного вдосконалення.

Одна з найскладніших проблем спортивного відбору в волейболі полягає в тому, що тренер повинен за наявності певного рівня спортивних здібностей дітей скласти попередній прогноз про необхідну динаміку тих якостей і показників (модельних характеристик), які в майбутньому-забезпечать початківцям успішну ігрову діяльність. Такий прогноз можливий при умові що процес спортивного відбору буде здійснюватися з урахуванням таких факторів:

- *початковий рівень спортивних здібностей;*

- *темпи зростання спортивних результатів: у процесі багаторічної підготовки;*
- *біологічний вік кожного юного волейболіста;*
- *сенситивні періоди розвитку організму дитини;*
- *індивідуальну психологічну модель онтогенезу кожного хлопчика чи дівчинки, які займаються волейболом;*
- *стабільність основних компенсаторних можливостей і здібностей, від яких залежить кінцевий результат;*
- *забезпечення оптимальної та ефективної методики застосування тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічної підготовки юних волейболістів;*
- *наявність необхідних умов для проведення навчально-тренувальних занять;*
- *наявність спеціальних умов для проведення заходів щодо ефективного відновлення організму.*

Необхідно підкреслити той факт, що рухова діяльність людини, в основному, обумовлена генетично, і що особливо яскраво вона проявляється у спорті. Велика роль генів є очевидною, оскільки кожен ген визначає процес синтезу певного білка чи ферменту. керує всіма хімічними реакціями організму та визначає його ознаки.

Зокрема, надзвичайно важливим є визначення спадковості морфо-функціональних ознак людини, різноманітних характеристик рухових функцій, вплив генотипу на досягнення певного рівня тренуваності людини, наявність сімейної схожості щодо таких показників.

Сучасна наука має у своєму розпорядженні певну кількість способів дослідження проблеми прогнозування схильності до спортивної діяльності:

Унікальними властивостями генів є їх висока стійкість (незмінність) від покоління до покоління і одночасно здатність до мутацій — спадкових змін, які становлять основне джерело генетичної мінливості організму. Таким чином, для спортивного відбору та орієнтації виключно актуальним і визначення впливу генетичної конституції (генотипу) організму спортсмена (сукупності всіх його генів) на перспективи майбутніх досягнень у спорті.

Дослідження, які були проведені у цьому напрямку, свідчать про значний вплив генетичної конституції на формування фенотипу спортсмена як сукупності властивостей його організму, сформованих на основі спадковості та зовнішнього середовища.

Генотип у певній мірі обумовлює і тренуваність спортсмена. Встановлено, що особи одного віку, статі, однакового (початкового) рівня тренуваності по-різному реагують на стандартні тренувальні програми. Тривале тренування аеробних можливостей спортсмена може призвести в одних осіб до різкого підвищення МПК, у інших — спостерігатиметься відсутність достовірних змін.

Доповнити дану інформацію дозволяють результати експериментальної оцінки спадковості та сімейної схожості щодо деяких важливих показників функціонального потенціалу спортсменам.

Проведені з позицій еволюційного підходу багаторічні дослідження природного і стимульованого розвитку різних компонентів фізичного потенціалу людини дозволили виявити низку фундаментальних закономірностей цих процесів. До них відносяться:

- генетично детермінована ритмічність розвитку рухової функції і її морфо-функціональних систем організму в онтогенезі людини; нерівномірний характер вікового перетворення елементів і структур систем рухових дій; асинхронність коливань інтенсивності розвитку елементів стосовно структур систем рухових дій;
- встановлено, що ритми розвитку цих систем, періоди прискорень чи уповільнень у природному розвитку їхніх елементів і структур детерміновані внутрішніми, генетичними факторами, а його абсолютні результати залежать від характеру, спрямованості, змісту й інтенсивності тренувальних і навчальних впливів.
- ефективність цих впливів істотно підвищується при їхньому збігу з періодами природних прискорень у розвитку функції і (чи) систем, що забезпечують її розгортання, в організмі людини й істотно знижується при їхній розбіжності. При цьому можливий навіть

ефект тренування для тієї функції, що має морфологічні підстави для інтенсивного, прискореного розвитку в даний період онтогенезу чи стадії спортивної підготовки.

Якщо при цьому врахувати, що у процесі підготовки створюються ситуації, що лімітують ефективність тренувальних впливів у зв'язку з —закономірності адаптаційних процесів, а також під впливом інших численних факторів екзогенної й ендогенної природи, то варто визнати наявність, принаймні, ще одного типу сенситивності (комплексу сприятливих умов), що визначає оперативну чи поточну готовність систем організму і рухової функції спортсмена до сприйняття конкретного тренувального навантаження певного змісту, спрямованості, інтенсивності та тривалості.

При всій очевидності біологічної обумовленості першого і соціальної (у тому числі педагогічної) і в цілому взагалі середовища — другого типу — сенситивності, насправді обоє вони природно детерміновані, оскільки можливості реалізації зовнішніх стимулів індивідуальної еволюції фізичного потенціалу людини, цілком ймовірно, споконвічне "передбачені", завдяки феномену відносності генетичних обумовлено абсолютних результатів цієї еволюції. При цьому природна доцільність педагогічних стратегій і тактик ані трохи не применшує, а, навпаки, швидше підкреслює значущість і цінність навчальних і тренувальних впливів у рамках стимульованого розвитку фізичного потенціалу людини.

Перший тип сенситивності, таким чином, визначає багаторічну стратегію, а другий — поточну й оперативну тактику педагогічних впливів як у процесі конкретного навчально-тренувального заняття, так і його структурних об'єднань, що при такому змістовному контексті можна назвати блоками.

Якщо взяти до уваги, що зазначені типи сенситивності, очевидно, відбивають природньо-термінованні "правила" стимульованого розвитку елементів і структур фізичного потенціалу людини, актуалізованими при культурному освоєнні його можливостей для вдосконалювання в спорті чи в процесі фізичного виховання, то навряд чи змістовно протиставляти їм якісь інші, зовні навіть дуже привабливі логічні чи діалектичні конструкції, що демонструють «всесилля людини» у її боротьбі за «перетворення» природи, у якій би іпостасі вони (боротьба і природа) не виступали.

Щодо спортивної підготовки, то її нинішня організація мало погоджується із закономірностями розвитку фізичного потенціалу людини, виявленими в процесі його дослідження з позицій еволюційного підходу. Зокрема, це стосується того, що існують методи організації і визначення змісту спортивного тренування, які не враховують даних про різноманітні і різнорівневі фенотипні сенситивності с прийняття навчальних і тренувальних впливів з боку різних морфо-функціональних, нейрогуморальних і психологічних систем спортсмена. Візьмемо до уваги, що дані впливи відбуваються в умовах, що розвиваються організмі глибоко-ешелоновано, а найчастіше і в умовах, несумісних щодо процесів адаптації до фізичних і психологічних навантажень різного характеру, обсягу та інтенсивності. У зв'язку з цим виникають нові невизначеності при оцінці їхніх впливів на оперативний, поточний і майбутній стан спортсмена.

Необхідною у відборі дітей в ДЮСШ є обов'язкове попереднє навчання дітей елементам різних видів спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Без масового навчання легко помилитись і прийняти тих дітей, які краще бігають, стрибають або підтягуються па перекладах у зв'язку з певними соціальними факторами чи сімейним вихованням, а не за здібностями.

Вже з першою оцінкою перспективності дітей необхідно опиратись па ті якості та здібності, які обумовлюють успіх у кваліфікованому спорті. Перш за все, треба орієнтуватися на стабільні.

Саме з вимірювання тотальних розмірів тіла у поєднанні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини необхідно починати визначення її перспективності.

Можливості системи енергозабезпечення організму генетичне обумовлені. Наприклад, результати досліджень, проведених у різних лабораторіях участю волейболістів

показано, що такі параметри: як відносні величини максимального споживання кисню, кисневий борг є досить стабільними. У тих видах спорту до яких можна віднести і волейбол, де вирішальну роль відіграють функціональні можливості аеробної системи енергозабезпечення, вже на етапі початкового відбору необхідно оцінювати такі показники, як максимальне поглинання кисню (МПК) і життєва ємність легенів (ЖЄЛ).

Далі для визначення індивідуальної норми фізичних навантажень різної інтенсивності повинно бути проведене тестування в лабораторних умовах чи польових. Критерієм припинення роботи із заданою індивідуальною швидкістю на рівні ПАНУ, спрямованого на розвиток економічності аеробного механізму енергозабезпечення, служить досягнення показників ЧСС, що відповідають початку декомпенсації метаболічного ацидозу. Критерієм припинення дії навантаження в зоні розгортання компенсаторної дихальної реакції, спрямованого на розвиток стійкості аеробного механізму енергозабезпечення, служить досягнення показників ЧСС, що відповідають рівню критичної потужності. Критерієм припинення роботи на рівні критичної потужності є неможливість утримання заданої швидкості. Проведені нами дослідження дозволили встановити, що в трьох розглянутих режимах інтенсивності для кожного з випробуваних характерні свої індивідуальні швидкості виконання вправи й обсяг виконаної роботи, а також індивідуальні величини ЧСС і особливості динаміки ЧСС при виконанні вправ.

Важливим компонентом огляду дітей під час відбору для занять спортом є визначення їх біологічного віку. Відомо, що від темпів статевого розвитку залежить різниця у рівні розвитку дітей однакового паспортного віку. Досвід відбору дітей у дитячо-юнацькі спортивні школи свідчить, що дуже часто відбирають дітей з прискореним біологічним розвитком, які в подальшому інколи втрачають цю перевагу. Більших успіхів на подальших етапах спортивного вдосконалення домагаються діти з нормальним ходом біологічного розвитку. У таких дітей у віці 16-17 років помічається різке зростання морфо-функціональних можливостей організму, тоді як в акселератів дані можливості можуть стабілізуватися або й знижуватися.

Спеціальні дослідження показують, що серед дітей і підлітків, які рано виконують нормативи I спортивного розряду — майстра спорту, більше половини мають ознаки прискореного статевого розвитку. А серед спортсменів, які виконали нормативи майстра спорту міжнародного класу, акселератів значно менше — близько 20 %.

У зв'язку з меншим об'ємом серця та незначними його потенційними можливостями у дітей ударний і хвилинний об'єми крові при фізичних навантаженнях збільшуються на менші, аніж у дорослих величини. І чим менший вік, тим більше зростає хвилинний об'єм крові за рахунок збільшення частоти серцевої діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. // Теория и практика физической культуры. – 1980. - №1. – с.31-33.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
3. Бриль М.С., Филин В.П. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1982. - №8. – с. 30-32.
4. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності // Затворницький Ю.Г., Туровський В.В., Крюков Ю.Г. - К., 1993. - 172 с
5. Волков В.М. Актуальные вопросы биологии спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. – 1974. - №3. – с.58-61.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176с.
7. Грошенко С.С. Прогнозирование при отборе детей в спортивные школы // Теория и практика физической культуры. – 1968. - № 2. – с.58.

8. Грошенко С.С., Ляссотович С.Н. О прогнозе перспективных спортсменов по морфофункциональным показателям // Теория и практика физической культуры. – 1973. - №9 – с.39-43.

9. Гужаловский А.А. Система отбора юных спортсменов. – Минск.: Белорус. Ин-т физ. Культ., - М. – 1975.- 47с.

10. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора// Теория и практика физической культуры. – 1986. - № 8. – с.24-25.

11. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М. Физкультура и спорт. 1978-224с.

12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист - М.: ФиС, 1988. -182 с.

13. Зуоза А.К. Динамика скоростно-силовых показателей начинающих волейболистов // Проблемы научно-методического обеспечения подготовки спортивных резервов: Материалы республиканской научно-методической конференции. Минск. - 1986. - С. 23-27.

14. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт, - 1979. - С.229.

15. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів. "Штаб" - 1997. - 207 с.

16. Ченегин В.М. Физическое развитие и половое созревание юных спортсменов. – Волгоград, - 1991. – 78 с.

Ю.М. ПАНИШКО, І.В. ПАНАСЕНКО, В.І. КОВЦУН,
Р.С. КОЗІЙ, В.В. ТАРАСОВ

ЗДОРОВ'Я І ФЕНОМЕН ІНЕДІЇ (ЖИТТЯ БЕЗ ЇЖІ)

Стаття присвячена проблемі життя без їжі.

Стаття посвящена проблемі життя без їжі.

The article is devoted the problem of life without a meal.

Перш, ніж говорити про життя без їжі, необхідно нагадати про такі поняття з біології як автотрофічність та гетеротрофічність.

Поява на Землі живої речовини і формування білково-нуклеїнових структур прокаріотів та еукаріотів, а також їх подальша еволюція до більш складних систем реалізовувалось в двох напрямках.

Одні організми, використовуючи космічні потоки енергії та інформації, відтворювалися і еволюціонували як автотрофи, тобто синтезували з неорганічних речовин за допомогою енергії сонця необхідні для життя органічні речовини.

Автотрофи – це зелена жива речовина планети, в хлоропластах якої реалізується синтез органічної речовини.

Автотрофічність, пов'язана із засвоєнням сонячної енергії, називається **автотрофічністю першого роду**. Автотрофічність створює умови для появи на Землі організмів, що харчуються органічними речовинами. Такі організми називаються гетеротрофними. Людина є класичним гетеротрофом, бо використовує для свого життєзабезпечення і рослину, і тваринну їжу і прекрасно засвоює сонячні космічні випромінювання.

Виявляється, що програма життя клітини людини містить декілька варіантів розвитку: "в наших клітинах постійно існують поряд з гетеротрофними процесами автотрофні процеси – клітини тіла, нейрони, засвоюють спінозно-торсійні, ефірні та інші потоки, асимілюють їх.

Автотрофічність другого роду. До них відноситься вся сукупність живої речовини, яка використовує космічні потоки, випромінювання простору Козирева з невідомими