

РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЧЕЛОВЕКА В ПОЯВЛЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПАТОЛОГИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И ОСТЕОХОНДРОЗА

Владимир КОТЕЛЕВСКИЙ

Сумской государственной педагогической университет

Аннотация: Исследование взаимосвязи психологических особенностей в функционального состояния позвоночника у 100 студентов доказывает, что некоторые акцентуации личности, которые делают её более подверженной к действию стрессовых ситуаций, могут быть пусковым моментом к развитию функциональной патологии позвоночника.

Ключевые слова: акцентуация, позвоночник, психологическая подготовка, реабилитация.

Abstract. An investigation of interrelationship of psychological features and functional condition of vertebral column of 100 students shows that some accentuations of the person which make it more susceptible to the influence of stress situation can trigger the development of vertebral pathologies.

Key words: accentuation, vertebral column, psychological preparation, rehabilitation.

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ

О. В. ЛАЗАРЧУК

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. За останній час світовий теніс зробив великий стрибок у своєму розвитку. Набуває все більш чітко виражений характер, як по особливостям змагальної діяльності, так і по особливостям спортивної підготовки. З кожним роком вагомо зростає значимість спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів у тенісі [5]. Тенісист повинен бути швидким, але швидкість його рухів відрізняється від спринтера. Повинен володіти силою, але це не сила важкоатлета. Тенісист повинен бути витривалим. Але знову ж таки це витривалість не стверді марафонця. Йому необхідно бути гнучким та спритним. Однак, гнучкість ця не гнучкість чи акробата. Тому особливості тенісу, як і будь-якого іншого виду спорту, необхідно знати, щоб правильно, точно та планомірно вести підготовку спортсмена [6].

Аналіз основних досліджень та публікацій. Існує достатня кількість літератури присвяченої проблемі загальної та спеціальної фізичної підготовки тенісистів. Наприклад, Аль Халік Махмуд (1997) досліджував направленість і зміст фізичної підготовки тенісистів у групах початкового навчання ДЮСШ. Було проведений педагогічний експеримент з метою дослідження ефективності використання різноманітних співвідношень у використанні засобів, направлених на

розвиток рухових здібностей юних спортсменів на початковому етапі підготовки. Також були розроблені експериментальні програми певної направленості у співвідношенні основних засобів педагогічних впливів на розвиток фізичних якостей з урахуванням всіх методичних положень, що торкаються підбору досліджуваних, наповнення учбових груп, вимог побудови тренувального процесу.

Початковий етап підготовки проходить у молодшому шкільному віці та охоплює три роки занять в ДЮСШ. Для занять по фізичній підготовці тенісистів із загальної кількості тренувальних годин відводиться 173,5; 164; 154 години відповідно рокам навчання. Були запропоновані наступні тренувальні співвідношення навантажень, що направлені на розвиток фізичних здібностей юних тенісистів (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення навантажень направлених на розвиток фізичних здібностей

Фізичні здібності	Співвідношення, %		Кількість годин в рік		
	I-II рік навчання	III рік навчання	I рік	II рік	III рік
Швидкість	35	35	60,7	57,4	53,9
Сила	20	30	34,7	32,8	46,2
Координаційні здібності та гнучкість	40	25	69,4	65,6	38,5
Витривалість	5	10	8,7	8,2	15,4

Результати показали більш ефективний приріст розвитку фізичних здібностей, які досліджувалися після застосування тренувальних навантажень порівняно зі загальноприйнятою методикою проведення учбово-тренувальних занять по програмі ДЮСШ [1].

Відомий американський тренер Нік Болет'єрі, який виховав таких зірок світового тенісу, як Андре Агассі, Джим Кур'є, Моніка Селеш, Борис Беккер та ін., вважає, що на початковому етапі підготовки головними задачами являються розвиток ентузіазму та розвиток загальних фізичних здібностей таких, як швидкість, сила, витривалість, гнучкість, рівновага, координація рухів, швидкість при переміщеннях та основні навички бігу. Рекомендує тренерам запрошувати дітей до участі в різноманітних спортивних заходах – чим більше, тим краще. Паралельно з цим викладаються основи видів спорту, де використовуються ракетки, в тому числі основи тенісу [2]. І він пропонує наступні співвідношення тренувальних навантажень (табл. 2).

Таблиця 2

Співвідношення тренувальних навантажень

Етап	Тренувальне навантаження, %			Щорічний об'єм тренування, в годинах
	Загально-фізична	Доповнююча	Спеціальна	
Початковий	50	45	5	100-250

Тим часом австралійський вчений Раселл, рекомендував чергувати двотижневі спеціальні тренування з чотирьохтижневими загальнорозвиваючого характеру [4]. Але згодом прийшов до висновку, що з точки зору оптимального розвитку при заняттях тенісом на початковому етапі повинні використовуватися лише ті види спорту в яких теж використовується ракетка [2]. Звідси випливає, що ведучі зарубіжні спеціалісти пропонують на початковому етапі підготовки розвивати фізичні здібності дітей, а також використовувати різноманітні ігри, де використовуються ракетки і не обов'язково тенісні. Проте, як відомо, саме в цей період закладається база для подальшого успішного вдосконалення в обраному виді спорту [3]. Тим не менш учбово-тренувальна програма (1994) нашої країни рекомендує дотримуватися наступних співвідношень навантажень для юних спортсменів на початковому етапі підготовки: заняття з фізичної та технічної підготовки в перші місяці складають 80:20%, а в наступному місяці - 70:30% [7].

Санчес Барраган Норберто (1985), вивчав вплив розвитку гнучкості на підготовку юних спортсменів. Педагогічний експеримент підтвердив позитивний вплив спеціальних вправ не тільки на розвиток гнучкості, але й сили. А заключений огляд дітей, засвідчив позитивні зміни і в оцінці спортивної техніки. Таким чином автор рекомендує здійснювати виховання спеціальної гнучкості перш за все на початковому етапі підготовки юних тенісистів у віці 8-10 років, коли закладається фундамент всебічної фізичної та спортивно-технічної підготовленості, здійснюється формування спеціалізованих рухових навичок [5].

Перспективи подальшого розвитку проблеми. Аналіз доступної літератури свідчить про те, що існують рекомендації по розвитку фізичних якостей, а також за застосуванню вправ, що формують технічну основу. Однак, програма підготовки юних спортсменів, яка відповідала б вимогам сучасного тенісу відсутня.

У теперішній час застосування тренувальних навантажень різної направленості величини у юних тенісистів на початковому етапі підготовки потребує подальшого вивчення.

У зв'язку з цим дана проблема стала предметом нашого дисертаційного дослідження.

Література

1. Аль Халик Махмуд. Автореферат дисертації на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Направленность и содержание физической подготовки теннисистов в группах начального обучения. – Киев, 1997.
2. Боллетьеры Н. Теннисная академия. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 448 с.
3. Платонов В. М., Булатова М. М. Физическая подготовка спортсмена – В. Олимп. литература, 1995.-320 с.
4. Раселл. Рост физических характеристик у мальчиков и девочек // Sports Science. 1998. – №4. – С. 25-27.
5. Санчес Барраган Норберто. Автореферат дисертації на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Воспитание гибкости у юных теннисистов применительно к ударным движениям. – Москва, 1985.
6. Скородумова А. П. Современный теннис: основы тренировки. – В. Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.

7. Чертова М. В., Машовець А. В. Теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 1994. –124 с.

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ

О.В.ЛАЗАРЧУК

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. Методичні підходи до вивчення тренувальних навантажень у сучасному спорті визначаються кардинально змінившимися уявленнями про об'єм тренувальної роботи, котрі повинен виконувати спортсмен для досягнення спортивних результатів, а також широким впровадженням у спорт біологічних знань про адаптацію, стомлення, відновлення спортсменів і формуванню їх спеціальної фізичної підготовленості. Методичні підходи при розробленні даної проблеми зазнали вагомих змін. Все це в повній мірі відноситься і до юних тенісистів на початковому етапі підготовки.

Ключові слова: структура, тренувальні навантаження, юні тенісисти.

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

О.В. ЛАЗАРЧУК

Днепропетровский государственный институт физической культуры

Аннотация. Методические подходы к изучению тренировочных нагрузок в современном спорте определяются кардинально изменившимися представлениями об объемах тренировочной работы, которые должен выполнять спортсмен для достижения высоких спортивных результатов. А также широким внедрением в спорт знаний об адаптации, утомлении, восстановлении спортсменов и формированию их специальной физической подготовленности. Методические подходы при разработке данной проблемы претерпели существенные изменения. Всё это в полной мере относится и к юным теннисистам на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: структура, тренировочные нагрузки, юные теннисисты.

Abstract. Methodical steps in the study of training exercises in modern sport are determined by the amount of effort that the athlete is willing to put out during training if he is to reach his maximum potential. Also a wide knowledge of fatigue, recovery and and the sport in general will assist the athlete in determining the specialties of his physical readiness. Methodical steps during the training of the given problem have witnessed major changes. In general this refers to beginners who are still in the early steps of training.
