

## ЛІТЕРАТУРА

1. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998г. - 335 с.
2. Лобзин Р.Ф., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. - Ленинград: Медицина, 1986.-279с.
3. Гиссен Л.Д. Время стрессов. - Москва: Физкультура и спорт, 1990г. -192с.
4. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. - Москва: Физкультура и спорт, 1986г. - 159с.

## PSYCHO-EMOTIONAL FACTORS WHICH INFLUENCES SPORTS RESULTS

MASHIR VLADIMIR

Zaporizhzhya State University

High level of psycho-emotional tension in top athletes suggests a high level of psycho-emotional support. Based on the approach developed by the author of the current work, athletes will be able:

- To improve their self-confidence
- To use to a fuller extent their internal resources
- To get rid of feelings of fear, anxiety and too strong wish to win
- To improve the rehabilitation process.

The major goal is to use the will and consciousness of the athlete.

## РОЛЬ І МІСЦЕ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СТРИБКАХ У ВОДУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

ОЛЬГА МИКИТЧИК

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

Вік 5-8 років вважається найсприятливіший для початку занять складно-координаційними видами спорту (зокрема і стрибками у воду) завдяки високій руховій активності і значному розвитку рухових функцій [2,160; 4,301]. Разом з тим не можна не зазначити, що в останні роки навчають дітей стрибкам у воду і в більш ранньому віці - з 4-х років. З цією метою Е.А. Распопова запропонував ввести у класифікацію етапів багаторічної підготовки стрибунів у воду етап попередньої підготовки і початкової спортивної спеціалізації [4,301].

Метою початкової підготовки в стрибках у воду є створення міцної підмурівки для подальшого зростання спортивної майстерності [4,301]. Під час цього потрібно розуміти різнобічний фізичний розвиток дітей, прищеплення інтересу до занять цим видом спорту, засвоєння ними правильних основ спортивної техніки стрибків у воду, а також фізичну підготовку, (під час якої розвиваються насамперед координаційні здібності і гнучкість).

На думку фахівців (Н.Ж. Булгакова, 1976; В.Н. Волков, В.П. Філін, 1982; В.Н.Платонов, 1997), вже при початковій оцінці перспективності дітей необхідно опиратися на ті фізичні якості, які в перспективі визначатимуть успіх у спортивних досягненнях [3,29-35]. Необхідними вимогами, що висувуються до тих, хто

зміняються стрибками у воду, є координаційні здібності і вестибулярну стійкість, а також росто-ваговий показник більше 100 [1,287;4,301].

Внаслідок аналізу науково-методичної літератури і документів планування навчально-тренувальної роботи ДЮСШ встановлено, що методиці розвитку координаційних здібностей на етапі початкової підготовки стрибунів у воду приділяється не достатньо уваги. Це є передумовою для проведення вагомих досліджень у цій сфері. Вони сприяли б удосконаленню здатності оцінки і регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів, почуття часу, здібності до орієнтації в просторі і контролю статичної і динамічної рівноваги саме на етапі початкової підготовки.

Досягнутий рівень розвитку координаційних здібностей у дітей 5-8 років на етапі початкової підготовки є основою для подальшого спортивного вдосконалення. Чим вищий рівень їхнього розвитку, тим швидше дитина опановує нові складні елементи спортивної техніки [4,301; 5,52]. Тому особливу значущість мають питання збору коштів і методів розвитку даних здібностей, направлених на отримання максимального ефекту при заняттях стрибками у воду.

Слід зазначити, що провідною для дітей в даному віці є гра [1,287; 5,52]. Саме на час гри можливе навчання техніки стрибків у воду і підвищення рівня розвитку координаційних здібностей. З цією метою можливе виконання складних в координаційній структурі завдань у вигляді естафет і змагань.

Такими завданнями можуть бути найпростіші елементи техніки стрибків у воду: імітація наскоку з 1-го і 3-х кроків; те ж з поворотом на 180 (360) градусів; методи входу у воду (сидячи руки вгору в замок долонями назовні, а також стоячи біля стіни, чи на середині); виконання учбових півобертів на «сухому трампліні» і виконанні в ігровій формі. Проведені дослідження підтвердили, що саме в процесі гри діти швидше розучують нові складні елементи спортивної техніки стрибків у воду [4,301]. І, як відмічає більшість батьків, з великим задоволенням відвідують заняття тренування.

Для більш ефективного розвитку координаційних здібностей на етапі початкової підготовки юних спортсменів необхідно інформувати про предмет навчання, формуватися знання і зорові уявлення. Основними коштами для досягнення цієї мети можуть виступати всі доступні традиційні кошти.

На тренуванні необхідно вдосконалити саме ті координаційні здібності, які необхідні для успішного оволодіння програмним матеріалом ДЮСШ у наступні роки навчання. Також важливо брати до уваги техніку рухової дії, під час виконання якої можна впливати на ті чи інші координаційні здібності.

Важливо виділити, що тільки інтенсивне вдосконалення координаційних здібностей у дошкільному і молодшому шкільному віці забезпечує надалі високий рівень рухових навчань і прискорене засвоєння необхідних рухових навичок у наступні роки навчання [5,52]. Це є головною передумовою для успішного подальшого вдосконалення.

## ЛІТЕРАТУРА

Бернштейн Н.А. *Спритність і її розвиток*. - М.: Фізична культура і спорт. - 1961. 287 с.

Ів. В.І. *Координаційні здібності школярів*. - Мінськ: Полум'я. -1989. 160 с.

3. Медведева І. *Методологічні аспекти підготовки спортсменів і сучасна проблематика в спорті зі складно-координаційною структурою рухів* / Педагогіка, психологія та медіко-біологічні проблеми фізичного виховання в спорті / зб. наукових праць. Харків. 2001. - №7. С.29-35.
4. Распопова Е.А. *Стрибки у воду: підручник для вузів фізичної культури* - М. Фізкультура, освіта і наука. - 2000. 301 з.
5. Шамардіна Г.Н., Шамардін В.Н. *Загальні основи розвитку координаційних здібностей / Методична допомога по курсу: "Теорія фізичної культури для студентів і викладачів інститутів фізичної культури"*. - Дніпропетровськ. - 1998. 52 з.

## THE ROLE AND PLACE COORDINATION'S ABILITIES IN DIVING AT THE BASIC TRAINING STAGE

OLGA MIKITSCHYK

*Dnipropetrovsk's State Institute of Physical Culture and Sport*

In article the question of place coordination abilities in diving is studied. It is shown specified defect available in scientific motivation of strategies of development coordination abilities at the basic training stage of divers aged 5-8 as well as ways of their decision.

## ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ В КОМАНДИ ВИСОКОГО КЛАСУ

МИТОВА ОЛЕНА ОЛЕКСАНДРІВНА

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

Сучасний баскетбол характеризується високою напруженістю ігрових дій, які вимагають від спортсмена максимальних м'язових зусиль і уміння виявляти їх в обстановці, що швидко змінюється протягом відносно великого відрізка часу. Високий темп виконання ігрових дій, швидка зміна ситуацій на майданчику, постійна боротьба з противником, обмежений час володіння м'ячем ставлять високі вимоги до усіх видів підготовки спортсмена [3, 4].

Гра між командами суперліги характеризується високим темпом виконання ігрових ситуацій, великою кількістю швидкого прориву, частого застосування натиску по всьому майданчику. Все це базується на основі спеціальної фізичної підготовленості гравців, що характеризується високим рівнем розвитку певних фізичних якостей. Цей рівень повинен бути настільки високий, щоб він міг забезпечити максимальний прояв усіх сторін швидкості баскетболіста протягом тривалого часу [2, 5].

Баскетбольні команди суперліги все більше потребують гравців, які володіють не тільки високим ростом, але і високою швидкістю виконання ігрових прийомів і дій, ігровою спритністю, стабільністю в кидках.

Молоді баскетболісти (17-21 рік), які перейшли в команду високого класу, потрапляють в нові умови тренувальної і змагальної діяльності. Багато молодих