

ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ДОЦІЛЬНІСТЬ ОРІЄНТАЦІЇ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ДО ВУЗЬКОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Віктор ФЛЕРЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним з головних питань в системі підготовки веслувальників є проблема спортивного відбору і орієнтації підготовки кваліфікованих спортсменів. Це пов'язано з тим, що у сучасному спорті рівень результатів є досить високим і для їх досягнення спортсмену необхідно мати відмінні морфологічні дані і високий рівень розвитку фізичних і психічних якостей. Таке поєднання у практиці спорту зустрічається дуже рідко [11].

Проблемі відбору та орієнтації протягом останніх десятиріч приділяється особлива увага. Проведено ряд наукових досліджень, визначено основні принципи відбору [2,3,6,14]. Але фахівці наголошують на важливості проведення досліджень з орієнтації веслувальників в процесі багаторічного удосконалення. В процесі відбору та орієнтації використовують різні методи досліджень, що дозволяють отримати повну інформацію про спортсменів. Це є дослідження стану здоров'я та рівня фізичного розвитку, особливостей статури, стадії онтогенезу, властивостей нервової системи та функціональних можливостей. Також важливим компонентом в таких дослідженнях є перспективи вдосконалення важливих систем організму спортсменів, рівень розвитку рухових якостей та можливості їх вдосконалення, здібності до оволодіння спортивною технікою і тактикою, здібності до перенесення тренувальних та змагальних навантажень. У цих дослідженнях велике значення несуть наступні параметри: інтенсивність протікання відновлювальних процесів, психофізіологічні особливості спортсмена тощо.

Спортивна спеціалізація визначає стратегію і тактику спортивної підготовки в системі навчання і тренування. Орієнтація пов'язана з вибором вузької спортивної спеціалізації, визначенням індивідуальної структури багаторічної тренувальної підготовки, динаміки навантажень і темпів приросту досягнень. Визначення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, що здатні вплинути на рівень спортивних результатів конкретного веслувальника має велике значення у виборі спеціалізації. Необхідно виявити засоби, методи та навантаження, що можуть негативно вплинути на розвиток фізичних якостей та орієнтації у різних видах спорту вимагає перш за все характеристики найбільш загальних закономірностей. Одна з таких закономірностей полягає в тому, що на основі морфологічних ознак і фізичного розвитку спортсмена рекомендується орієнтувати його на спеціалізацію в окремих дисциплінах того чи іншого виду спорту або окремих його амплуа. [11].

Аналіз морфологічних ознак спортсменів дозволяє визначити їх спортивну спеціалізацію. Так у плаванні, на спринтерські дистанції орієнтують спортсменів з великими силовими можливостями м'язів плечового поясу; на довгі дистанції – спортсменів з доброю плавучістю, високими можливостями киснево-транспортної системи [1,2,10].

До спеціалізації у бігу на короткі дистанції рекомендують орієнтувати спортсменів не вище за середній зріст, з великими силовими можливостями м'язів ніг; у бігу на довгі дистанції – спортсменів з невеликим співвідношенням ваги до зросту, а також високими можливостями киснево-транспортної системи [7,8].

Надійним критерієм схильності юного спортсмена до спринтерських або стаерських дистанцій є склад м'язової тканини. Проте методика визначення складу м'язових волокон – мікро біопсія – потребує дорогої і громіздкої апаратури, роботи відповідних спеціалістів і тому широко не застосовується на практиці [11,12].

В.О.Запорожанов та інші автори [6,10,14] відмітили, що практично відсутні роботи в яких висвітлена комплексна оцінка підготовленості спортсмена. Це знижує якісну оцінку перспективності і не відповідає орієнтації тренувального процесу на основі індивідуальних особливостей спортсменів. В свою чергу це лімітує можливість створення програм розвитку і реалізації функціональних можливостей спортсменів.

На сьогодні найбільш розробленою є методика оцінки функціональних можливостей веслувальників в основі якої є комплексне фізіологічне і педагогічне тестування. Виникає необхідність розробки методики оцінки перспективності спортсменів, що відображають в повному обсягу структуру функціональної підготовленості з урахуванням виду спорту і конкретної спортивної спеціалізації, віку спортсмена, етапу підготовки. Це особливо важливо, так як існуючі програми підготовки спортсменів в повній мірі не враховують індивідуальних особливостей, в рівня готовності організму для реалізації конкретної тренувальної програми.

У видах спорту з циклічною структурою рухів акцент робиться на розвиток сили та силової витривалості. Є всі передумови стверджувати, що у циклічних видах спорту, починаючи з другого і третього етапу багаторічного вдосконалення, в залежності від віку початку занять спортом, необхідно диференціювати тренувальний процес спортсменів до спринтерських або стаерських дистанцій.

Експериментально встановлено, що використання диференційованих програм підготовки, в основі яких лежать індивідуальної схильності юних спортсменів до досягнень на дистанціях різної довжини, є діючим фактором реалізації функціональних резервів їх організму. Дослідження показали, що повноцінна реалізація функціональних резервів організму спортсменів навіть в рамках однієї і тієї ж вузької спеціалізації знаходиться в прямій залежності від схильності веслувальника до ефективності виконання визначних компонентів змагальної діяльності [1].

Одним з основних показників тренувального процесу є інформація про функціональний стан організму спортсменів. Відомо, що у циклічних видах спорту із значним діапазоном зон інтенсивності фізичного навантаження, факторами, що визначають досягнення високих результатів є високі функціональні можливості, що забезпечуються ефективним транспортуванням кисню у тканини і виділенням вуглекислого газу [5,6,9].

Характер протікання біоенергетичних процесів, співвідношення і взаємодія аеробних і анаеробних реакцій в процесі тренувальної і змагальної діяльності спортсменів представляє провідний механізм, що визначає рівень спеціальної працездатності в конкретному виді спорту [5,9].

Найбільш інформативним фізіологічним показником є максимальне споживання кисню. Це інтегральний показник працездатності всіх систем, що забезпечує доставку киснем, один із основних показників спортивної працездатності особливо у видах спорту, що розвивають, переважно, витривалість [7, 9].

Вирішення методичних проблем підготовки спортсменів неможливе без оцінки ряду провідних біологічних факторів, що визначають структуру спеціальної підготовленості.

Здійснення такого підходу можливе при урахуванні диференціації за комплексом узагальнених функціональних властивостей – потужності, рухливості, стійкості, економічності і здібності реалізації набутого потенціалу в конкретних умовах змагальної дистанції. Їх індивідуальне співвідношення складає функціональний фундамент високої спеціальної працездатності [4,5,9].

Тільки наявність інформації про рівні розвитку п'ятьох вище наведених чинників дозволяє досить точно оцінити рівень підготовленості спортсмена для досягнення високих спортивних результатів у таких видах спорту як плавання, велоспорт, лижні перегони, легка атлетика (види на витривалість), веслувальний спорт та інші. [5]

Серед факторів, що визначають функціональну підготовленість спортсменів, особливе місце повинне бути виділене структурі змагальної діяльності у певному виді спорту [1].

Ряд авторів висвітлює, що темп і величина приросту аеробної працездатності залежить від генотипу, реактивності і адаптивного потенціалу м'язового апарату, вегетативних систем кисневого забезпечення, біоенергетики та біологічної зрілості організму [5,7,9,10]. Максимальна потреба кисню, як важливий показник, може бути збільшена шляхом активних тренувань, але межі його зростання, лімітуються індивідуальним генотипом. Навіть спортсмени міжнародного класу генетично лімітовані відносно зросту їх аеробної продуктивності. І подальше тренування не в змозі вплинути на цей бар'єр.

В спеціальній літературі досить чітко висвітлені питання енергозабезпечення м'язової діяльності та методики вдосконалення функціональної підготовленості у циклічних видах спорту. Більше уваги приділено аналізу факторів, що визначають рівень аеробної і анаеробної продуктивності, розробці методів контролю за рівнем можливостей систем енергозабезпечення, обґрунтувань ефективних методів і засобів підвищення аеробних і анаеробних можливостей у спортсменів. Як відомо, підвищення рівня функціонального потенціалу спостерігається до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей організму спортсмена [1]. Щодо подальших етапів спортивного вдосконалення, то вони достатньо повно висвітлені.

У процесі вікового розвитку спортсменів мають місце закономірні зміни питомої ваги різних факторів у формуванні функціональної підготовленості юних спортсменів. До планування функціональної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки необхідно підходити з урахуванням майбутньої спеціалізації спортсмена [10]. Фахівці визначають, що для ефективної реалізації функціонального потенціалу веслярів в умовах змагань необхідно чітко визначити спеціалізацію спортсмена на конкретній змагальній дистанції. Це можливо лише при вивченні особливостей функціональних можливостей спортсменів, змагальної і тренувальної діяльності у веслуванні, що знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки [8].

Висновки

Таким чином, аналіз наукових даних дозволив визначити фактори, які необхідно враховувати при виборі вузької спеціалізації і орієнтації на різні змагальні дистанції у веслуванні:

- морфологічні ознаки
- енергозабезпечення м'язової діяльності
- функціональні можливості організму спортсменів
- фізичну працездатність
- особливості змагальної діяльності.

На сучасному етапі спортивного удосконалення саме у веслуванні на байдарках і каное існує проблема визначення цих факторів, що обумовлюють високу ефективність змагальної діяльності на дистанціях різної довжини. Враховуючи значущість факторів, що впливають на ефективність спортивної діяльності спортсменів та їх орієнтацію в процесі підготовки, наступним кроком у проведенні досліджень буде дослідження специфіки тренувальної і змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються у веслуванні, вибору вузької спеціалізації веслувальників, що знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки, та визначення провідних факторів, які обумовлюють високу ефективність змагальної діяльності на дистанціях 500, 1000 м.

Література

1. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности. Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. — К., 1996. — 50 с.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 191 с.
3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. — К.: Вежа, 1997. — 128 с.
4. Дяченко А.Ю. Специальная подготовка квалифицированных гребцов, направленная на увеличение скорости развёртывания реакции аэробного энергообеспечения работы: автореф. дис.к.п.н. — К., 1990. — 170с.
5. Дяченко В.Ф. Особливості сучасного підходу до оцінки функціональної підготовки спортсменів //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. -К., 2000, №2-3. — С.46-50.
6. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Созански Х. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. — 1994. — № 1. — С. 30-35.
7. Золотарская И.Б. Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки: автореф. дис.к.п.н.-К., 1991.- 176с.
8. Лисенко О., Шинкарук О., Самуйленко В., Россоха Г. Спічак Н. Особенности функциональных возможностей высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребном спорте// Наука в олимпийском спорте. №. 2004 — С.65-71.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. — К.: Знання, 1990.-200с.
10. Мищенко В.С., Павлик А.И., Дяченко В.Ф. Функциональная подготовка спортсменов как интегральная характеристика предпосылок высокой работоспособности спортсменов: метод. пособ. — К., 1999. — 130с.

11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
12. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. – К.: Здоров'я, 1990. – С. 59-65.
13. Шварц В.Б., Хрущёв С.В. Медико-биологические аспекты спортивного отбора и ориентации. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 152 с.
14. Шинкарук О.А. Обґрунтування використання фізіологічних показників як критеріїв відбору спортсменів у циклічних видах спорту // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Збірник наукових праць ДНДІФКС, 2004, № 3. – С. 52-55.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ДОЦІЛЬНІСТЬ ОРІЄНТАЦІЇ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ДО ВУЗЬКОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Віктор ФЛЕРЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. В статті розглянута актуальна проблема теорії і методики спорту, один з напрямків вдосконалення процесу підготовки спортсменів – орієнтація веслувальників у напрямку вузької спеціалізації. Розглянуто і проаналізовано дані провідних фахівців з питань відбору та орієнтації, формування сторін підготовленості, функціональних можливостей веслувальників. Визначено коло факторів, які необхідно враховувати при виборі вузької спеціалізації та орієнтації спортсмена на змагальну дистанцію.

Ключові слова: веслування, функціональні можливості, спортивна спеціалізація.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ОРИЕНТАЦИИ ГРЕБЦОВ К УЗКОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Виктор ФЛЕРЧУК

Львовский государственный институт физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрена актуальная проблема теории и методики спорта, одно из направлений совершенствования процесса подготовки гребца – ориентация спортсмена в направлении узкой специализации. Рассмотрены и проанализированы данные ведущих специалистов в области отбора и ориентации, формирования сторон подготовленности, функциональных возможностей спортсменов. Определен круг факторов, которые необходимо учитывать при выборе узкой специализации и ориентации на соревновательную дистанцию в циклических видах спорта.

Ключевые слова: гребля, функциональные возможности, спортивная специализация.

INVESTIGATION OF FACTORS, WHICH DEFINE THE APPROPRIATENESS OF ORIENTATION OF ROWING ATHLETES FORWARD NARROW SPECIALIZATION DURING LONG-TERM IMPROVEMENT

Viktor FLERCHUK

Lviv state institute of physical culture

Abstract. This work about investigation of factors, which define the appropriateness of orientation of rowing athletes forward narrow specialization during long-term improvement.

Key words: rowing, function abilities, sporting specialization.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ І ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЇХ ЗДОРОВ'Я

Олександр ХОЛОДНИЙ

Слов'янський державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одна з істотних проблем нашого суспільства – проблема здоров'я підростаючого покоління. Відомо, що молодший шкільний вік – це період найбільш інтенсивного росту та розвитку організму і саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості людини. Теоретичні дослідження та практика фізичного виховання підростаючого покоління свідчать про значне зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, але фізичне виховання, при правильній його організації, впливає на удосконалення захисних сил дитини, сприяє повноцінному оволодінню нею життєво важливими рухами [1,2,4,5,6,7,9].

Дефіцит рухової активності дітей веде до гіпокінезії, а надмірні навантаження приводять до перенапруги, підвищення стомлення [1].

Для повноцінного вирішення задач зміцнення здоров'я і підвищення стійкості до захворювань застудного характеру необхідно підбирати спеціальні засоби і методи фізичного виховання.

Багато фахівців [1,2,4,7], розглядаючи проблему розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку, вказували на позитивний взаємозв'язок між рівнем розвитку витривалості швидкості, сили і станом здоров'я. У зв'язку з цим виникає гостра потреба в розробці методики оздоровчих заходів з дітьми молодшого шкільного віку засобами фізичного виховання.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на основі переважного застосування рухливих ігор.