

2. Болобан В. Н., Мистулова Т. Е. Контроль устойчивости равновесия тела спортсмена методом стабиллографии. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. Харьков: ХГАДИ, 2003. №2. С.24–33.

3. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена: монография. НУФВСУ. Киев: изд-во «Олим. лит.», 2013. 232 с.

4. Болобан В. Н. Элементы теории и практики спортивной ориентации, отбора и комплектования групп в спортивной акробатике. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2009. № 2. С. 21–31.

5. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. К. : Науковий світ, 2007. 211с.

6. Гарбузева К.В. Модельные характеристики гимнасток-художниц с уровнем спортивной квалификации 1го взрослого разряда: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. Санкт- Петербург, 2006. 23 с.

7. Кожанова О. С. Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактору сумісності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Нац. ун-т фіз. виховання та спорту України. К., 2013. 20 с.

8. Литвиненко Ю., Садовски Е., Нижниковски Т., Болобан В. Статодинамическая устойчивость тела гимнастов высокой квалификации. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2015. № 1. С. 46–51.

9. Сиваш І.С. Шинкарук О.А. Застосування комплексного контролю в системі підготовки кваліфікованих гімнасток в групових вправах. «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». № 2. Вінниця, 2017. С.42-47.

10. Терехина Р. Н., Винер И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Теория и практика физической культуры. 2006. № 10. С. 28–29.

11. Шинкарук, О.А., Сиваш И.С. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях: Монография. Київ, Олімпійська література, 2016.120 с.

12. Шинкарук О. А., Дутчак М. В., Павленко Ю. А. Олимпийская подготовка спортсменов в Украине: проблемы и перспективы. Вестник спортивной науки. 2013. № 3. С. 18-22.

13. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. МОНУ, НУФВСУ. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

МОДЕЛЮВАННЯ СТРУКТУРНИХ УТВОРЕНЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ПРИ ДВОЦИКЛОВІЙ СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ПРОТЯГОМ РОКУ (ВТЯГУВАЛЬНИЙ МЕЗОЦИКЛ ПЕРШОГО МАКРОЦИКЛУ)

Щепотіна Наталя

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

Стаття присвячена обґрунтуванню побудови

The construction of retractable mesocycle at the two-cycle annual

Статья посвящена обоснованию построения втягивающего

втягувального мезоциклу при двоцикловій системі підготовки кваліфікованих волейболісток протягом року на основі методів моделювання. Використовуючи модельні тренувальні завдання як структурну одиницю тренувальних занять, були запропоновані моделі втягувальних мікроциклів, які склали структуру втягувального мезоциклу підготовчого періоду першого макроциклу підготовки кваліфікованих волейболісток.

training of skilled female volleyball players based on the modeling methods was substantiated at the article. Using model training tasks as structural units of training sessions, the models of retractable microcycles were proposed. The retractable microcycles formed the structure of the retractable mesocycle of the first macrocycle preparatory period of skilled female volleyball players.

мезоцикла при двухцикловой системе подготовки квалифицированных волейболисток в течение года на основе методов моделирования. Используя модельные тренировочные задания как структурную единицу тренировочных занятий, были предложены модели втягивающих микроциклов, которые составили структуру втягивающего мезоцикла подготовительного периода первого макроцикла подготовки квалифицированных волейболисток.

Ключові слова:

модель, мікроцикл, втягувальний мезоцикл, підготовчий період, кваліфіковані волейболістки.

model, microcycle, retractable mesocycle, preparatory period, skilled female volleyball players.

модель, микроцикл, втягивающий мезоцикл, подготовительный период, квалифицированные волейболистки.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про ефективність та перспективність використання методів моделювання для раціонального управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів різної кваліфікації свідчать численні дослідження в різних видах спорту [2, 9, 14 та ін.]. Одним із ефективних інструментів моделювання тренувального процесу спортсменів у командних ігрових видах спорту є використання модельних тренувальних завдань [3, 4, 7 та ін.]. Основні положення та переваги побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у межах річного циклу підготовки на основі модельних тренувальних завдань ми докладно розглядали в наших попередніх дослідженнях [4, 11, 12]. Однак варто детально зупинитися на особливостях моделювання окремих структурних утворень тренувального процесу спортсменок на різних етапах підготовки протягом року.

Зважаючи на велике значення в структурі річної підготовки саме втягувального мезоциклу, завданнями якого є закладання фундаменту функціональної підготовленості та поступове підведення організму до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи [6, 8], стає очевидною необхідність вивчення особливостей його побудови в системі підготовки кваліфікованих спортсменів. Вказує на актуальність обраного напрямку дослідження й наявна кількість публікацій щодо цієї проблематики в командних ігрових видах спорту [1, 5, 15 та ін.]. Разом з тим, не можна назвати вичерпними знання, накопичені щодо раціональної побудови втягувального мезоциклу при підготовці кваліфікованих волейболісток.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконане відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» (номер державної реєстрації 0112U002001); плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на 2016-2020 рр. «Теоретико-методичні основи програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації».

Мета дослідження – обґрунтувати побудову втягувального мезоциклу при двоцикловій системі підготовки кваліфікованих волейболісток протягом року на основі методів моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення. При підготовці команд з ігрових видів спорту застосовують різні варіанти побудови річного циклу, що відображає специфіку календаря змагань. Однак незалежно від обраної моделі річного тренування, зберігаються структурні елементи – періоди, етапи, мезо- та мікроцикли, зміст і переважні завдання яких обумовлюються специфікою виду спорту, етапом багаторічної підготовки, кваліфікацією, індивідуальними особливостями спортсменів тощо [6, 8]. Для студентських команд календар змагань розробляється з урахуванням навчального процесу (сесія, канікули), тому характерним є проведення змагань до Нового року (листопад – грудень) та після (лютий – червень) з тривалим змагальним періодом.

Відповідно до календаря змагань, річний цикл підготовки кваліфікованих волейболісток був побудований нами за двоцикловою схемою та складався з двох макроциклів, кожен з яких містив підготовчий, змагальний та перехідний періоди. Тривалість підготовчого періоду першого макроциклу на етапі формувального експерименту становила 70 днів, упродовж якого планувалось 4 мезоцикли – втягувальний, базовий розвивальний, контрольний-підготовчий та передзмагальний.

Втягувальний мезоцикл (ВМ) кваліфікованих волейболісток на формувальному етапі експерименту складався з двох втягувальних мікроциклів тривалістю по 6 днів, 7 день – відпочинок (див. табл. 1). У тренувальному процесі використовувались модельні тренувальні завдання (МТЗ) з низькоінтенсивними вправами, спрямовані на поступове впрацювання систем організму спортсменок і їх підготовку до великих навантажень (табл. 2). У зв'язку з цим, переважали МТЗ для загальної фізичної підготовки (67,5 %). Частка МТЗ для спеціальної фізичної підготовки становила 14,9 %, для техніко-тактичної – 17,6 %. МТЗ для ігрової підготовки не застосовувались у ВМ.

Таблиця 1

Модель першого втягувального 6-денного мікроциклу підготовки кваліфікованих волейболісток на етапі формувального експерименту (втягувальний мезоцикл підготовчого періоду першого макроциклу)

Види і компоненти тренувальної роботи				Тренувальні дні						Всього
				1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
Засоби, хв	Неспецифічні	ЗФП	АБ	1 7' (МТЗ: АБ. 1) 7 6' (МТЗ: АБ.3)	1 6' (МТЗ: АБ. 3)	1 8' (МТЗ: АБ. 2)	1 6' (МТЗ: АБ.3)	1 7' (МТЗ: АБ. 1)	1 6' (МТЗ: АБ. 3)	46
			Стр.	2 7' (МТЗ: Стр.1) 6 6' (МТЗ: Стр.4)	2 7' (МТЗ: Стр.1)	2 7' (МТЗ: Стр.3) 7 5' (МТЗ: Стр.5)	2 7' (МТЗ: Стр.1) 5 6' (МТЗ: Стр.5)	2 6' (МТЗ: Стр.3) 7 5' (МТЗ: Стр.5)	2 7' (МТЗ: Стр.3) 6 6' (МТЗ: Стр.4)	69
			БВ	3 10' (МТЗ: БВ. 1)	3 10' (МТЗ: БВ. 1)	3 10' (МТЗ: БВ. 1)	3 6' (МТЗ: БВ. 3)	3 10' (МТЗ: БВ. 1)	3 6' (МТЗ: БВ. 3)	52
			ЗРВ	4 15' (МТЗ: ЗРВ.1)	4 15' (МТЗ: ЗРВ. 1)	5 14' (МТЗ: ЗРВ. 5)	4 10' (МТЗ: ЗРВ. 4)	-	4 10' (МТЗ: ЗРВ.4)	64
			Атл.	5 14' (МТЗ: Атл. 1)	7 14' (МТЗ: Атл. 1)	6 16' (МТЗ: Атл. 4)	7 15' (МТЗ: Атл.2)	6 20' (МТЗ: Атл.3)	7 15' (МТЗ: Атл.2)	94
		СФП	ШП	-	-	-	-	-	-	-
			ШСП	-	-	-	-	-	-	-
			ШСВ	-	-	-	-	-	-	-
			Спр., коорд. зд.	-	-	-	-	-	-	-
			ЗВ	-	6 17' (МТЗ: ФП.1)	-	6 25' (МТЗ: ФП.3)	-	5 25' (МТЗ: ФП.3)	67
	Специфічні	СПВ	СШСП	-	-	-	-	-	-	-
			СВ	-	-	-	-	-	-	-
			СКП	-	-	-	-	-	-	-
			СШП	-	-	-	-	-	-	-
		ПВ	1-й РКС	-	5 6' (МТЗ: ТТП(І).5)	4 15' (МТЗ: ТТП(І).1)	-	4 17' (МТЗ: ТТП(І).2)	-	38
			2-й РКС	-	-	-	-	5 10' (МТЗ: ТТП.3)	-	10
			3-й РКС	-	-	-	-	-	-	-
		ЗмВ	П	-	-	-	-	-	-	-
			КІ	-	-	-	-	-	-	-
			ЗД	-	-	-	-	-	-	-
Тривалість, хв				65	75	75	75	75	75	440
КВН, бали				262	448	406	293	373	293	2075
КІ, бал·хв ⁻¹				4,02	5,96	5,41	3,91	4,97	3,91	4,51

Примітка: 7-й день – відпочинок; ЗФП – загальна фізична підготовка; СФП – спеціальна фізична підготовка; СПВ – спеціально-підготовчі вправи; ПВ – відповідні вправи; ЗмВ – змагальні вправи; ТЗ – тренувальне заняття; АБ – аеробний біг; Стр. – стретчинг; БВ – бігові вправи; ЗРВ – загальноорозвивальні вправи; Атл. – атлетизм; ШП – швидкісна підготовка; ШСП – швидкісно-силова підготовка; ШСВ – швидкісно-силова витривалість; Спр.(коорд. зд.) – спритність, координаційні здібності; ЗВ – загальна витривалість; СШСП – спеціальна швидкісно-силова підготовка; СВ – спеціальна витривалість; СКП – спеціальна координаційна підготовка; СШП – спеціальна швидкісна підготовка; РКС – режим координаційної складності; П – ігрова підготовка; КІ – контрольні ігри; ЗД – змагальна діяльність; КВН – коефіцієнт величини навантаження; КІ – коефіцієнт інтенсивності; МТЗ – модельне тренувальне завдання; – де, 4 – порядковий номер застосування певного МТЗ в тренувальному занятті; 15' – тривалість МТЗ (хв); МТЗ: ЗРВ.1 – код МТЗ

4 15' (МТЗ: ЗРВ.1)

**Модельне тренувальне завдання для загальної фізичної підготовки
кваліфікованих волейболісток**

Зміст МТЗ	Назва: Загальнорозвивальні вправи. Код МТЗ: МТЗ: ЗРВ.1. Мета: покращення емоційного стану і загальна фізична підготовка. Завдання: сприяти адаптації до м'яча; налаштування до навантаження. Місце проведення: спортивний майданчик на свіжому повітрі або спортивний зал. Тривалість МТЗ: 14 хв (робота) і 1 хв (ОМВ). Спрямованість: змішана (10 хв). Засоби: загальної фізичної підготовки (10 хв). Форма організації: загальнокомандна. КВН (бали): 90. МТЗ доцільно застосовувати у втягувальних або відновлювальних мікроциклах, які характеризуються невисоким обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень.						
Алгоритм МТЗ	Зміст окремих кроків МТЗ	Компоненти навантаження					
		<i>t</i>	<i>I</i>	<i>РКС</i>	<i>ІВ</i>	<i>ЧСС</i>	<i>КВН</i>
1 крок	Рухлива гра «10 передач»: всі гравці діляться на дві команди і хаотично розподіляються на одній стороні волейбольного майданчика; по одному представнику від команди виходять в центр, де тренер підкидає волейбольний м'яч вгору, розігруючи його як при баскетболі: обидва гравці вистрибують, намагаючись вибити м'яч партнеру зі своєї команди; гравці команди, яка спіймала м'яч намагаються виконати підряд 10 передач між своїми партнерами, а команда-суперник намагається м'яч відняти. Перемагає команда, яка першою змогла виконати 10 передач підряд. Ігрове поле обмежено однією стороною волейбольного майданчика, за межі якого гравцям виходити заборонено.	6'	С-В	2-3	1'	156 – 168	60
2 крок	Ходьба. Дихальні вправи. Підготовка і ОМВ до наступної вправи.	2'	Н	1	-	108 – 114	1
3 крок	Рухлива гра «Вудочка»: гравці стають в коло, ведучий – в центрі кола, тримаючи скакалку за один кінець, починає розкручувати її паралельно підлозі; гравці підстрибують вгору і намагаються не торкатися скакалки; гравець, якого торкнулася скакалка стає ведучим. Ведучий може поступово збільшувати високу, на рівні якої обертає скакалку.	4'	С	2-3	1'	144 – 156	28
4 крок	Ходьба. Дихальні вправи. Підготовка і ОМВ до наступного МТЗ.	2'	Н	1	-	108 – 114	1

Примітки: МТЗ - модельне тренувальне завдання; ОМВ - організаційно-методичні вказівки; t – тривалість виконання вправи (хв); І – інтенсивність вправи: М – максимальна, В – висока, С – середня, Н – низька; РКС – режим координаційної складності; ІВ – інтервал відпочинку (хв; с); ЧСС – частота серцевих скорочень (уд·хв⁻¹); КВН – коефіцієнт величини навантаження (бали)

Варто зазначити, якщо структура втягувального мезоциклу на формувальному етапі експерименту не відрізнялася від констатувального, то зміст засобів дещо змінився. Загальний обсяг і співвідношення засобів і навантажень різної спрямованості у ВМ підготовчого періоду першого макроциклу на констатувальному та формувальному етапах експерименту відображено в табл. 3.

У цілому втягувальний мезоцикл на формувальному етапі експерименту, порівняно з констатувальним, характеризувався переважним збільшенням частки засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також зменшенням частки підвідних засобів (рис. 1). Щодо фізіологічної спрямованості навантажень, то як на констатувальному, так і на формувальному етапах експерименту переважали аеробні вправи (рис. 2).

Про ефективність побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у межах річного циклу підготовки на основі модельних тренувальних завдань для загальної та спеціальної фізичної, техніко-тактичної та ігрової підготовки свідчать результати наших попередніх досліджень [10, 11, 13].

Таблиця 3

Співвідношення засобів і навантажень різної спрямованості у втягувальному мезоциклі підготовчого періоду першого макроциклу на констатувальному та формувальному етапах експерименту

Мікроцикли	Етап експерименту	Обсяг тренувальних і змагальних навантажень, хв* (%)									Загальна тривалість, хв
		Засоби					Спрямованість				
		ЗФП	СФП	СПВ	ПВ	ЗВ	Аер	Зм	ААА	ААГ	
1-й втягувальний	КЕ	293 (78,1)	36 (9,6)	-	46 (12,3)	-	339 (90,4)	36 (9,6)	-	-	375
	ФЕ	265 (70,5)	67 (17,8)	-	44 (11,7)	-	313 (83,2)	63 (16,8)	-	-	376
2-й втягувальний	КЕ	206 (48,5)	48 (11,3)	-	171 (40,2)	-	280 (65,9)	131 (30,8)	14 (3,3)	-	425
	ФЕ	244 (51,3)	85 (20,9)	-	97 (22,8)	-	320 (75,1)	84 (19,7)	22 (5,2)	-	426
Всього за втягувальний мезоцикл	КЕ	499 (62,4)	84 (10,5)	-	217 (27,1)	-	619 (77,4)	167 (20,9)	14 (1,7)	-	800
	ФЕ	509 (63,5)	152 (18,9)	-	141 (17,6)	-	633 (79,0)	147 (18,3)	22 (2,7)	-	802

Примітки: * – враховувалася тривалість рухової діяльності; Етап експерименту: КЕ - констатувальний етап, ФЕ - формувальний етап; Засоби: ЗФП – загальної фізичної підготовки, СФП – спеціальної фізичної підготовки, СПВ – спеціально-підготовчі вправи, ПВ – підвідні вправи, ЗВ – змагальні вправи; Спрямованість навантажень: Аер – аеробна, Зм – змішана, ААА – анаеробна алактатна, ААГ – анаеробна гліколітична

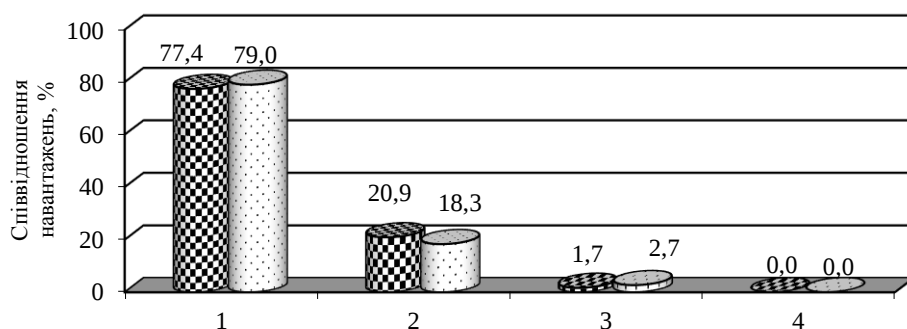


Рис. 1. Співвідношення засобів підготовки кваліфікованих волейболісток у втягувальному мезоциклі першого макроциклу на констатувальному та формувальному етапах експерименту:

1 – засоби загальної фізичної підготовки; 2 – засоби спеціальної фізичної підготовки; 3 – спеціально-підготовчі засоби; 4 – відповідні засоби; 5 – змагальні засоби; – констатувальний етап; – формувальний етап.

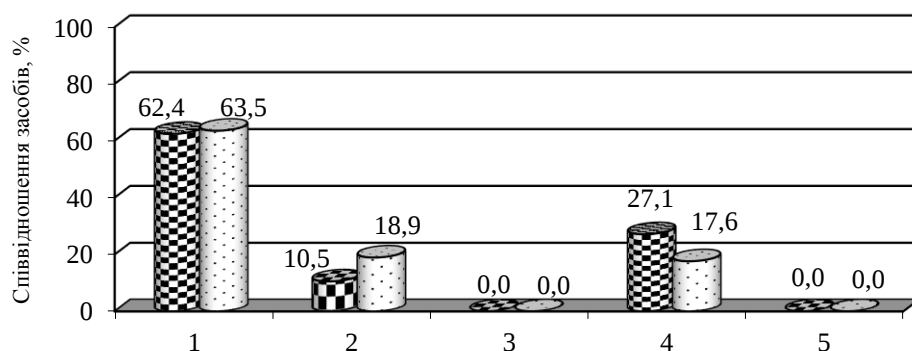


Рис. 2. Співвідношення навантажень різної спрямованості у втягувальному мезоциклі першого макроциклу на констатувальному та формувальному етапах експерименту:

1 – аеробна спрямованість; 2 – змішана аеробно-анаеробна спрямованість; 3 – анаеробна алактатна спрямованість; 4 – анаеробна гліколітична спрямованість; – констатувальний етап; – формувальний етап.

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав виключне значення раціональної побудови втягувального мезоциклу як важливого структурного утворення в системі річної підготовки кваліфікованих волейболісток з точки зору формування й удосконалення функціональної та фізичної підготовленості спортсменок.

2. Визначальним чинником удосконалення тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на сучасному етапі є оптимізація тренувальних впливів шляхом застосування раціонального співвідношення різноспрямованих засобів і фізичних навантажень.

3. Запропонована модель втягувального мезоциклу на формувальному етапі експерименту, в порівнянні з констатувальним, полягає у тому, що, відповідно до рекомендацій фахівців, не змінюючи загальний обсяг навантажень і з метою забезпечення поступового впрацювання систем організму та підготовки спортсменок до навантажень, які планувалося використовувати на наступних етапах,

було змінено співвідношення засобів підготовки кваліфікованих волейболісток у бік збільшення частки засобів фізичної підготовки за рахунок зменшення підвідних.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в обґрунтуванні побудови структурних утворень тренувального процесу кваліфікованих волейболісток при двоцикловій системі підготовки протягом року на основі методів моделювання.

Список використаних ітературних джерел:

1. Костюкевич В. Втягивающий мезоцикл в структуре подготовительного периода годичного макроцикла подготовки футболистов высокой квалификации. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 49-57.
2. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хокее на траве: Монография. Винница: ООО «Фирма Планер», 2011. 736 с.
3. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
4. Костюкевич В., Щепотіна Н. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта. Наука в олимпийском спорте. 2016. №2. С. 24-31.
5. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе: учебное пособие. Киев: КНТ, 2016.- 208.
6. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1964. 246 с.
7. Перепелиця М. Модельні тренувальні завдання як засіб оптимізації тактичної підготовки в хокеї на траві. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. Вип. 1. С. 367-372.
8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.
10. Щепотіна Н. Обґрунтування ефективності впровадження модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 89-92.
11. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт". К., 2017. 20 с.
12. Щепотіна Н. Ю. Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) ». 2016. Вип. 3К 1 (70) 16. С.239-243.
13. Щепотіна Н., Пігуляк Т. Дослідження ефективності застосування модельних тренувальних завдань для техніко-тактичної та ігрової підготовки в тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 2. С. 75-80.

14. Doroshenko E.Iu. Modelling of technical tactical actions as the management factor competitive process and preparation of basketball players of high qualification. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013. 17(10). P. 29-34.

15. Mallo J. Periodization Fitness Training - A Revolutionary Football Conditioning Program. 2014.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

Яковлів Володимир, Яковлів Євген

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

У статті проаналізовано систему етапів спортивного відбору, запропоновану різними авторами, визначені завдання спортивного відбору, показаний зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки. На основі аналізу літературних джерел та власних досліджень розкриті організаційно-методичні основи спортивного відбору, дана характеристика спортивних здібностей залежно від вихідних показників і темпів їхнього приросту. Рекомендовано психологічний аспект організації спортивного відбору.

The system of sports selection stages, offered by various authors, was analysed, tasks of sports selection were defined, the connection of sports selection with stages of many years of preparation was shown at the article. On the basis of the analysis of literary sources and own researches, organizational and methodical bases of sports selection were disclosed; the characteristic of sports abilities depending on the initial indicators and rates of their growth was given. The psychological aspect of the organization of sports selection is recommended

В статье проанализирована система этапов спортивного отбора, предложенная разными авторами, определены задачи спортивного отбора, показана связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки. На основе анализа литературных источников и собственных исследований раскрыты организационно-методические основы спортивного отбора, дана характеристика спортивных способностей в зависимости от исходных показателей и темпов их прироста. Рекомендован психологический аспект организации спортивного отбора.

Ключові слова:

спортивний відбір, етапи спортивного відбору, завдання спортивного відбору, спортивні здібності

sport selection, stages of sports selection, sports selection, sports skills

спортивный отбор, этапы спортивного отбора, задача спортивного отбора, спортивные способности

Постановка проблеми. Система спортивного відбору включає базовий спортивний відбір, спортивну орієнтацію, комплектування команди, спортивну селекцію. Дані компоненти взаємозалежні з різними етапами спортивного вдосконалення. Як свідчать результати дослідження неможливо в дитячому віці точно визначити схильність людини до значного розвитку рухових здібностей. Визначено (J. Brown, 2001), що тільки в 20-40% хлопчиків і 40-60% дівчаток спортивний талант проявляється ще в ранньому дитинстві. В інших дітей фенотипічне формування рухових здібностей настає в більш пізньому (підлітковому й дорослому) віці. Навіть значна генетична схильність до певного виду рухової діяльності є лише основою до розвитку значних здібностей. Рухові здібності формуються лише у процесі діяльності (навчання й виховання).

Мета дослідження – проаналізувати ефективність спортивного відбору на різних етапах його проведення та вдосконалити організаційно-методичні основи спортивного відбору.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення, опитування, методи математичної статистики.