

1,5 або 2 кг зменшили вагу на 0,5 кг до 1 кг та 1,5 кг відповідно. Наступні два місяці занять передбачали зменшення ваги обтяжень на 0,25 кг у кожному місяці. Таким чином, на одинадцятому місяці занять за експериментальною програмою частка жінок займалася без обтяжувачів, а інша частина з вагою обтяжень 0,5 кг.

Отже, зміна ваги обтяжень під час групових занять силовими видами фітнесу сприяє рівномірному збільшенню навантаження.

Література

1. Беляк Ю. І., Грибовська І. Б., Музика Ф. В., Іваночко В. В., Чеховська Л. Я. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК. 2018. 208 с.
2. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. К.: НАУ. 2013. 52 с.
3. Бугаевский К. А. Изучение ряда антропометрических значений, морфологических показателей и мотивации у молодых женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом / Молодий вчений, 2017. № 6 (46). С. 55–58.
4. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Фактори морфофункціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. № 5. С. 46–50.
5. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Львів, 2018. 236 с.
6. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом / Молода спортивна наука України. Львів. 2016. №20 (3/4). С. 153–157.

Скидан С., студентка групи 101-ЕР,
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Косуков М., студент групи 101-МА
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

ст. викладач кафедри фізичного виховання Жалій Р. В.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

МЕТОДОЛОГІЧНІ І ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Спортивне прогнозування знаходиться на новому етапі свого розвитку, ми маємо на увазі не тільки розширення кола наукових і практичних організацій, що займаються питаннями прогнозування, а й появи нових, а також

істотного вдосконалення старих випробуваних методів розробки прогнозів. Одним з найбільш важливих аспектів спортивного відбору є прогнозування спортивних здібностей. Надійний прогноз спортивних здібностей повинен передбачати не тільки ймовірну динаміку результатів, але і включати всі більш-менш істотні фактори, що визначають роль спортивної майстерності.

У статті простежимо методологічні і теоретичні аспекти прогнозування спортивних здібностей юних спортсменів.

Вкажемо, що спортивне прогнозування – це наукове передбачення перспектив розвитку спорту (у всьому різноманітті) на основі знання об'єктивних законів і діалектико-матеріалістичного аналізу дійсного його стану. Об'єктом спортивного прогнозування в даний час є прогноз співвідношення сил між країнами на олімпійських іграх [1]. Завданнями спортивного прогнозування є встановлення цілей виступу команди (спортсмена) на олімпійських іграх; пошук оптимальних шляхів і засобів їх досягнення; визначення ресурсів, необхідних для досягнення поставлених цілей.

За тимчасовим відрізком прогнозування може бути:

- 1) короткостроковими – в межах від декількох хвилин до декількох годин, коли в процесі конкретного заняття чи змагання робляться спроби уявити собі можливості спортсмена і шляхи досягнення поставлених завдань;
- 2) середньостроковими – в межах від тижня до місяця, коли намагаються визначити можливий рівень розвитку тренуваності спортсмена, досягнення встановлених конкретних результатів;
- 3) довгостроковим – в межах від 1–2 до 3–4 років, коли проводиться набір спортсменів для участі в пропонованих змаганнях, їх орієнтування на досягнення встановленого результату і визначення плану навчально-тренувального процесу;
- 4) наддовгим – від 6–10 до 15–20 років, коли намагаються виявити тенденції розвитку спорту в країні, окреслюються перспективи розвитку окремих видів, можливих результатів, шляхи вдосконалення методики підготовки, зміни спортивної техніки, якості обладнання та інвентарю тощо.

Відповідно до теорії та практики наукового передбачення, успішний прогноз можливий в тому випадку, якщо розглянуті зміни носять стійкий характер. Якщо зміни в ході розвитку або в процесі спортивного вдосконалення є випадковими, надійний прогноз неможливий. Тому важливою умовою є вивчення динаміки зміни морфологічних і функціональних показників працездатності [2].

Складність прогнозування результатів юних спортсменів полягає ще в тому, що зростання спортивних досягнень здійснюється в процесі формування організму. Інакше кажучи, на спортивний результат впливають не тільки тренувальні навантаження, але і морфологічні, функціональні, психофізіологічні зміни, що відбуваються в процесі індивідуального розвитку. Розрізняють консервативні ознаки, які слабо піддаються тренуванню, і лабільні ознаки, властивості організму, які відносно легко змінюються в ході спортивного вдосконалення.

При прогнозуванні в першу чергу необхідно орієнтуватися на консервативні ознаки, так як саме вони обмежують зростання спортивної майстерності. Лабільні показники в меншій мірі обмежують спортивне вдосконалення, тому що під впливом раціонального організованою тренування вони можуть бути значно покращені. Очевидно, що кожен вид спорту характеризується специфічним «набором» більш-менш стабільних показників, які можуть бути використані при прогнозуванні очікуваних досягнень.

Існує уявлення про те, що високі спортивні досягнення в дитячому та юнацькому віці є надійною гарантією високих спортивних досягнень майбутньому. Це не зовсім так. Аналізу піддалися результати чоловіків в 15 видах і жінок в 9 видах спорту, що входили до списку 25 найсильніших легкоатлетів. Розглядалося питання, яке число спортсменів колишніх свого часу найсильнішими юніорами, увійшло в списки 25 кращих легкоатлетів на протязі 5 років після виходу з юніорського віку. Для порівняння в кожній віковій групі визначалося число найсильніших спортсменів раніше не входили в 10 кращих юніорів та юніорок країни.

Виявилось, що у жінок в усіх досліджуваних видах через рік або два після виходу з юніорського віку серед 25 кращих легкоатлетів, переважають спортсменки, які в юніорському віці не входили в десятку кращих. У чоловіків в одній групі видів також через рік або два після виходу з юніорського віку провідну роль займають спортсмени, які не входили в юніорському віці до списків кращих. Іншій групі видів тільки у віці 22–23 років відзначає переважання спортсменів, що не входили в юніорському віці в 10 кращих [3]. Важливим компонентом моделі найсильнішого спортсмена є морфологічні ознаки. Для прогнозу морфологічних констант, тенденцій розвитку статури важливі уявлення про соматичному статусі і варіанти розвитку. Під соматичним статусом розуміють стан організму в конкретний період життя. З цією метою найчастіше вимірюють антропометричні показники: довжину і масу тіла, довжину руки, ноги, охоплення стегна, гомілки, розміри грудної клітини та інші характеристики будови тіла. Для більш повної оцінки придатності до занять спортом рекомендують теж враховувати такі функціональні показники, як сила окремих груп м'язів, рухливість в суглобах і гнучкість.

Оцінка координаційних здібностей має велике значення не тільки для легкої атлетики, а й для всіх видів спорту, так як здатність керувати своїми рухами визначає високий рівень майстерності в будь-якому виді спорту. При прогнозуванні рухових здібностей за показниками важливі уявлення про те, що чим молодша вік дітей, тим більше інтегративно виявляється рухова обдарованість. З віком рухові здібності диференціюються, підвищується специфічність їх окремих проявів. В результаті з віком виявляються схильності дітей до певного виду рухової діяльності. Отже, в молодшому шкільному віці (до 10–11 років) всі основні компоненти структури рухових здібностей тісно пов'язані між собою, і тому складно об'єктивно оцінити і прогнозувати кожен з них у відносно «чистому» вигляді» [4].

Для попереднього прогнозування спортивних здібностей за даними ювенальних показників розробляють комплекси контрольних вправ і нормативів. Вони дозволяють тренеру не тільки визначити вихідний рівень розвитку рухових якостей, але і прогнозувати спортивні здібності. При оцінці прогностичної значимості окремих показників необхідно враховувати, що спортивний результат як інтегративний вираз єдності і цілісності організму взаємопов'язаний з розвитком багатьох процесів і якостей [6]. Тому при розробці питань прогнозування в конкретному виді спорту важливо визначити окремі параметри в структурі рухової навички, деякі показники фізичного розвитку рухових якостей, які мають найбільшу прогностичну інформацію.

Отже, стверджуємо, що високі спортивні результати в дитячому та юнацькому віці ще не гарантують успіх при переході в категорію дорослих. У процесі відбору й орієнтації використовуються різноманітні дослідження, які дозволяють отримати достатньо повну інформацію про спортсмена:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- особливості тілобудови;
- особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості і перспективи удосконалення важливих систем організму спортсмена;
- рівень розвитку фізичних якостей і перспективи їх удосконалення;
- здібності до засвоєння спортивної техніки і тактики, перебудова рухових навиків і техніко-тактичних схем;
- здібності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивного протікання відновних процесів;
- психофізіологічні здібності до м'язово-рухової і просторово-часової диференціації, оперативного сприйняття ситуації і прийняття адекватного рішення;
- мотивація, працелюбність, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;
- змагальний досвід, вміння пристосовувати до партнерів і суперників, особливостей суддівства;
- рівень спортивної майстерності і здібності реалізовувати її в екстремальних умовах, характерних для головних змагань.

Література

1. Бойчук Р. Факторний аналіз вікових особливостей структури координаційних здібностей юних волейболісток 10–12 років / Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Львів, 2010. Том I. С. 36–42.
2. Гавришко С. Г. Проблема відбору та орієнтації хлопчиків 4–6 років до певного виду рухової діяльності / Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». Ужгород, 2002. № 6. С. 42–45.
3. Захаровська Т. Факторна структура рухових здібностей юних металників спису на етапі початкової підготовки / Педагогіка, психологія та мед.-біол.

проблеми фіз. виховання і спорту: монографія. Х., 2008. № 2. С. 61–65.

4. Маленюк Т. В., Воропай С. М. Методика оцінки моторної обдарованості хлопчиків 10–13 років: метод. реком. для вчителів фіз. культури. Кіровоград, 2011. 25 с.
5. Миценко Є. Вплив тренувального навантаження комплексної спрямованості на розвиток фізичних якостей і здібностей юних легкоатлетів / Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 13. Т. 1. Львів: НВФ «Українські технології», 2009. С. 207–213.

Степаура-Пахомова Е., студентка групи 201-ПФ,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*
Лазоренко Л., студентка групи 103-ТН
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*
Науковий керівник:
ст. викладач кафедри фізичного виховання Жалій Р. В.
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СОМАТИЧНІ ТИПИ І РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Ріст досягнень у сучасному спорті ґрунтується на бурхливому розвитку спортивної науки, зокрема спортивної морфології, останніми дослідженнями в галузі якої встановлено, що соматичний тип визначає не лише фізичний розвиток, але й рухові здібності, які у свою чергу обумовлені функціональними можливостями організму. Так, діти, підлітки і юнаки, які належать до певного соматичного типу, відрізняються не лише за темпами вікового розвитку, але й демонструють різні ступені прояву рухових здібностей. Оптимізація процесу спортивної підготовки передбачає не тільки знання провідних факторів, їх взаємозв'язків і кількісних впливів, що надаються на результат, а й відбір найбільш ефективних засобів і методів і їх раціональне застосування на практиці. У педагогічному сенсі правильне вирішення питання про найбільш ефективні методи тренування надає найбезпосередніший вплив на підвищення спортивних досягнень.

У статті простежимо особливості соматичних типів і розвитку рухових якостей юних спортсменів. Фізіологічна дія тренування на організм спортсмена визначається сукупним впливом наступних параметрів тренувального навантаження: інтенсивності виконуваної вправи, його тривалості, тривалості інтервалів відпочинку між повтореннями, характером відпочинку та загальної кількості повторень вправи [1]. Кожен із зазначених компонентів навантаження певним чином впливає на ті чи інші механізми витривалості, і вмиле поєднання їх призводить до потрібного тренувального ефекту. В теорії спортивного тренування розрізняють терміновий тренувальний ефект як результат