ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту

Житомир, 2014

Сірик А. Є., Сергієнко В. М.
Фізкультурно-спортивна діяльність
вищого навчального закладу 149

Твердохліб Ж. О.
Формування професійних навиків у майбутніх педагогів
у процесі застосування методики колового тренування
на заняттях з фізичного виховання 152

Томашевський І. Я., Гринчук О. М.
Технічна підготовка волейболісток
у вищих навчальних закладах 155

Ушаков В. С., Проценко А. А.
Профессиональная подготовка будущих учителей
физического воспитания в высших учебных заведениях 157

Філіппов М. М.
Формування освітнього процесу
в вузівському фізичному вихованні 160

Шаверський В. К., Саранча М. П.
Оцінка фізичної підготовки студентів-волейболістів
різних ігрових амплуа 163

Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.
Основні критерії відбору у групи спортивного удосконалення
зі спортивної аеробіки та черліденгу в УкрДАЗТ 166

Яворська Т. Є.
Науково-дослідна діяльність як базова основа
інтелектуального самовдосконалення майбутніх
фахівців фізичного виховання і спорту 169

Яковліва О. П., Яковлів В. Л.
Роль спілкування у розвитку особистості
майбутнього вчителя фізичної культури 171

НАПРЯМ ІІІ. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Дмитренко С. М., Асаулюк І. О., Романенко О. І.
Зміни в показниках швидкісно-силових здібностей учнів
середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології 175

Жуковський Є. І., Шищук Л. М.
Виховання морально-вольових якостей – одна з педагогічних
умов ефективної підготовки майбутніх учителів
фізичної культури до організації самостійної
фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів 177

Иваненко В. В.
Психологическая подготовка в волейболе 179

Коробейніков Г. В.
Індивідуально-типологічні властивості психофізіологічних
функцій у елітних дзюдоїстів різної статі 183

Омельченко Т. Г.
Оволодіння навичками та вміннями емоційної
саморегуляції як необхідна складова підготовки
фахівця у сфері фізичного виховання та спорту 186

ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ У ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ТА ЧЕРЛІДЕНГУ В УкрДАЗТ

Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.
Українська державна академія залізничного транспорту

Постановка проблеми. Сучасний спорт можна віднести до виду екстремальної діяльності, тому що вимагає від спортсменів підвищених фізичних здібностей. З'являються нові, складні за координацією види спорту, які вимагають від спортсменів прояву усіх відомих фізичних якостей у повному обсязі. Змагальні вимоги до спортсменів стрімко ускладнюються. Як і всі інші види спорту, спортивна аеробіка та черліденг спрямовані на досягнення високого результату. На змаганнях з цих видів спорту часто виникають складні ситуації, коли претенденти на призові місця мають однакову фізичну підготовленість, вимоги змагань виконують чітко, таким чином, для суддів стає складним процесом визначити переможця. Тому, для того щоб стати переможцем, необхідно бути «на голову вище» суперника [5].

Мета статті – визначення основних критеріїв оцінювання фізичної підготовленості, фізичних якостей та здібностей студентів першокурсників для відбору їх до груп спортивного удосконалення зі спортивної аеробіки та черліденгу.

Основними методами відбору у групи спортивного удосконалення є тестування фізичних якостей, здібностей та вмінь, яке складається з оцінювання за рейтинг-системою [2].

Результати дослідження та їх обговорення. В Українській державний академії залізничного транспорту культивуються такі види спорту як спортивна аеробіка та черліденг. Ці види спорту є одними з найбільш масових видів рухової діяльності серед студентів I–V-х курсів. Змагальна композиція цих видів спорту потребує від

студентів-спортсменів значних фізичних напружень, високої фізичної підготовленості, витривалості та розвинутих фізичних якостей. До змагальної композиції включаються стрибкові, обертальні та акробатичні групи рухів, якісне виконання яких можливо тільки при оптимально-збалансованому розвитку усіх фізичних якостей, а особливо таких як: сила, швидкість, витривалість. Особлива увага приділяється розвитку швидкісно-силових, координаційних здібностей [4].

Для якісного виступу на змаганнях в тренувальному процесі тренери широко використовують швидкісно-силові вправи, вправи вибухового характеру, які є основою таких видів спорту як спортивна аеробіка та черліденг [3, 4, 5].

Але, нажаль, у тренерів УкрДАЗТ під час відбору до груп спортивного удосконалення виникає проблема залучення цілком здорових, фізично підготовлених дівчат та хлопців, бо вступають до технічного ВНЗ випускники шкіл з недосконалою фізичною підготовленістю, спортсмени-розрядники з різних видів спорту рідко вступають до УкрДАЗТ [7].

Досвід тренерів свідчить про те, що для залучення студентів до систематичних занять спортивною діяльністю потрібно, перш за все, мати велику зацікавленість, працьовитість, комунікабельність. Маючи такі основні мотиви, можна подолати всі труднощі, які виникають під час навчально-тренувального процесу та досягти високого результату на змаганнях [1, 5]. Враховуючи проблеми відбору не слід забувати, що такі види спорту як спортивна аеробіка та черліденг, перш за все, вимагають від спортсменів естетичного зовнішнього вигляду, красоти рухів, музичного слуху та інше [3, 4].

Під час відбору до групи спортивного удосконалення з цих видів спорту тренери використовують такі критерії оцінки фізичної підготовленості та рівню фізичних якостей, як: [2].

1. Медичний огляд – студент не повинний мати відхилення у стані здоров'я та за рекомендаціями лікарів може бути зарахований до групи спортивного удосконалення для подальшої участі у тренувальних заняттях.
2. Виявлення типу будови тіла – зовнішній огляд починається з огляду постави, хребта.
3. Виявляється рівень гнучкості та рухомості суглобів.
4. Враховуються антропометричні показники (маса тіла, зріст, довжини кінцівок та ін.)

Перш за все особлива увага приділяється поставі. Правильна постава визначається за такими ознаками: 1) розташування остистих відростків за лінією виску, який опускається від потилиці вздовж хребта до сідничної складки; 2) розташованими на одному рівні з плечима та лопатками; 3) рівними трикутниками (праворуч та ліворуч), які утворюють тулуб та вільно опущені руки; 4) правильними вигинами хребта у сагітальній площині.

Обов'язковим критерієм відбору є визначення гнучкості та рухомості суглобів. Як відомо, гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість поділяють на активну та пасивну, при чому активна виконується самим учасником тестування, тоді як пасивна визначається під впливом тренера чи іншого учасника тестування. Як відомо, гнучкість залежить від стану суглобів, еластичності зв'язок, м'язів, віку, температури зовнішнього середовища та інше.

З практичної точки зору, найбільше значення має гнучкість хребта, яку тренери визначають вимірами амплітуди рухів при максимальному згинанні, розгинанні, нахилах в сторони та ротації тулуба навкруги поздовжній осі тіла. Звичайно гнучкість визначається здібністю нахилів тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві, до якою прикріплена шкала із діленнями у сантиметрах від нуля. Також використовується тест-шпагат (поздовжній та поперечний).

Рухомістю суглобів вважається переміщенням з'єднань у суглобі відносно один одного. Ступень її залежить від форми суглобних поверхонь та еластичності м'язів зв'язок. Рухомість суглобів виявляється при пасивних та активних рухах. Пасивні рухи виконуються під впливом тренера чи іншого учасника, активні – самими учасниками. На величину рухливості суглобів впливають вік, стать, гіпертонус мускулатури та інше.

Для того щоб оцінити швидкісно-силові здібності тренери УкрДАЗТ пропанують учасникам пройти тестування за такими вправами [4].

1. Стрибок у довжину з місця (см).
2. Згинання та розгинання рух в упорі лежачи на підлозі (кількість разів за 15 сек).
3. Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів).
4. Стрибки на гімнастичну лаву відштовхуванням двох ніг (кількість разів за 20 сек).
5. З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг в кут 90 (кількість разів за 20 сек).
6. Човниковий біг 4х9 метрів (сек).
7. З В.П. лежачи на животі руки за головою, піднімання тулуба (прогинання) (кількість разів за 30 сек)
8. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв (кількість разів).

Для визначення силової витривалості тренери використовують наступні вправи:

1. Присідання на двох ногах, руки за головою (максимальна кількість разів).
2. Вистрибування з В.П. упор присів (максимальна кількість разів).
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (максимальна кількість разів).
4. З В.П. – о.с. прийняти положення упору лежачи та знов в о. с. (максимальна кількість разів).
5. З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг в кут 90 (максимальна кількість разів).

Висновок

Спираючись на результати тестувань, які проводяться на початку кожного навчального року тренери мають можливість зробити відбір до груп спортивного удосконалення зі спортивної аеробіки та черліденгу. Із загальної кількості студентів І-х курсів є можливість вибрати найбільш фізично розвинутих студентів, які мають високий

рівень фізичної підготовленості, що при правильно побудованому навчально-тренувальному процесі приведе до підвищення результатів на змаганнях [3, 4, 5].

ЛІТЕРАТУРА

1. Буц А.М. Спорт у системі формування особистості : консп. лекц. / Буц А.М., Разінков В.М., Савченко Ю.М. – Харків: УкрДАЗТ, 2003. – 22 с.

2. Шевченко В.П. Оцінка фізичної підготовленості за рейтинг-системою : Метод. реком. / В.П. Шевченко, А.М. Буц, Т.В. Шепеленко. – Харків: УкрДАЗТ, 2009. – 22 с.

3. Зінченко І.О. Черліденг «DANCE» (доповнено) ; Зразкова програма для спортивних клубів і спортивних секцій вищих навчальних закладів (етап спеціалізованої базової підготовки) / І.О.Зінченко, Л.С Луценко. – Харків : Нац. Ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. – 75с.

4. Мащенко О.М. Удосконалення комплексу комбінацій у змагальній програмі за допомогою швидкісно-силових вправ / Мащенко О.М., Шепеленко Т.В. Лучко О.Р. // Матеріали XII Міжнар. наук.- практ. конф. молод. учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (24 – 25 квітня 2014 року). – Суми : СумДПУ, 2014. – Том. II. – С. 340 – 345.

5. Оценочные шкалы элементов сложности в черлиденге / [Бодренкова И.А., Луценко Л.С., Лучко О.Р., Шепеленко Т.В.] // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченко. – Чернігів: 2013. – 305с.

6. Шепеленко Т.В. Основи методики фізичного тренування :Метод. рекоменд. / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко. – Харків.: УкрДАЗТ, 2014. – 30 с.

7. Шепеленко Т.В. Концептуально-методологічні підходи до створення здоров'язберегаючої системи у технічному ВНЗ формами фізичного виховання / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : V Междунар. науч. конф, 21 апр 2009 : статті / Белгород. гос. тех. ун-т им. Б.Г. Шухова. – Белгород, 2009. – С. 187 – 192.

АНОТАЦІЇ

ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ У ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ТА ЧЕРЛІДЕНГУ В УкрДАЗТ

Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.

Українська державна академія залізничного транспорту

У статті розглянуті основні критерії оцінки показників фізичного розвитку, за допомогою яких відбувається відбір у групи спортивного удосконалення зі спортивної аеробіки та черліденгу. Методом відбору у групи спортивного удосконалення є тестування фізичних якостей, здібностей та вмінь, яке складається з оцінювання результатів за рейтинг-системою. Із загальної кількості студентів І-х курсів є можливість зробити відбір найбільш фізично розвинутих студентів, які мають високий рівень фізичної підготовленості, що при правильно побудованому навчально-тренувальному процесі приведе до підвищення результатів на змаганнях.

Ключові слова: постава, рухомість суглобів, швидкісно-силові якості, силова витривалість, тестування.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОТБОРА В ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ И ЧЕРЛИДИНГУ В УкрГАЖТ

Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.

Украинская государственная академия железнодорожного транспорта

В статье рассмотрены основные критерии оценки показателей физического развития, при помощи которых происходит отбор в группы спортивного совершенствования по спортивной аэробике и черлидингу. Методом отбора в группы спортивного совершенствования является проведение тестирования физических качеств, способностей и умений, которое состоит из оценивания результатов по рейтинг-системе. Из общего количества студентов І-х курсов, есть возможность сделать отбор наиболее физически развитых студентов, которые имеют высокий уровень физической подготовленности, что в свою очередь, при правильно построенном учебно-тренировочном процессе, приведет к повышению результатов на соревнованиях.

Ключевые слова: осанка, подвижность суставов, скоростно-силовые качества, силовая выносливость, тестирование.

THE MAIN CRITERIAS FOR THE SELECTION IN SPORTS AEROBICS AND CHEERLEADING'S IMPROVEMENT

Shepelenko T., Lychko O.

Ukrainian State Academy of Railway Transport

The article deals the main criteria for evaluating the parameters of physical development with the help of which there is the selection to groups of sports Improvement of sports aerobics and cheerleading. Methods of the selection into groups of sports improvement are the testing of physical qualities, abilities and skills which consists of evaluation of results for the rating-system. Of the total number of first year students there is the opportunity to do the selection of the most physically developed students who has a high lever of physical training that will lead to improved results at competitions when the training process is built correctly.

Keywords: posture, mobility of joints, power-speed qualities, power endurance, testing.