

Спеціалізованість вправ відіграє провідну роль не випадково. Вміння правильно розраховувати міру спеціалізованості кожної тренувальної вправи, точно визначити оптимальні об'єми вправ різного ступеню спеціалізованості і є основне вміння тренера.

Окрім спеціалізованості, як відомо, всі вправи характеризуються складністю, спрямованістю та величиною.

В рамках всіх цих характеристик проблема вдосконалення техніко-тактичної майстерності буде вирішуватись наступним чином. Потрібно намагатися застосовувати підвищені об'єми складних спеціалізованих вправ, а навантаження регулювати за рахунок зміни співвідношення вправ за їх спрямованістю та об'ємом.

В практиці футболу такі зміни проводяться за рахунок регулювання значень компонентів вправ, до яких відносяться: тривалість вправи, швидкість (потужність, інтенсивність) їх виконання, кількість повторень вправ, тривалість інтервалів відпочинку; характер відпочинку.

Величина фізіологічних реакцій в організмі футболістів визначається вибором компонентів навантаження які тренер вибрав для конкретного заняття. І крім цього, велике значення має рівень фізичного стану спортсмена, оскільки одне і теж навантаження може викликати неадекватну реакцію в організмі.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЮНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ (на етапі початкової підготовки)

Т.З.Блистів, І.В.Котова

Державний інститут фізичної культури. Львів

У групи початкової підготовки з веслування на байдарках і каное згідно існуючих рекомендацій зараховуються діти віком 11-13 років, які відносяться до різних вікових груп (молодший та середній шкільний вік).

Перехід від одного вікового періоду до іншого визначають як переломний етап індивідуального розвитку, або критичний період (А.Г. Хріпкова).

Соціально-економічна криза та екологічні проблеми, що існують в сучасній Україні, призвели до суттєвих відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я у 80% дітей шкільного віку. Ці показники з кожним роком погіршуються, за прогнозами

спеціалістів у 2000 році будуть здоровими менше, ніж 4% випускників шкіл (І.Ю.Берестецька, І.І.Вовченко). В зв'язку з цим збереження і зміцнення здоров'я школярів має загальнодержавне значення.

Мета дослідження: проаналізувати динаміку змін рівня фізичного здоров'я юних веслярів 11-13 років на початковому етапі підготовки.

Оцінка рівня фізичного (соматичного) здоров'я проводилась за комплексною експрес-методикою Г.Л.Апанасенко.

Дослідження проводилось на базі СДЮШОР "Веслярки".

В ньому приймали участь 43 особи чоловічої статі української етнічної групи віком 11-13 років, які займаються веслуванням на байдарках і каное у групах початкової підготовки.

Оцінка рівня фізичного здоров'я юних веслярів при первинному обстеженні дозволила встановити, що переважна більшість дітей та підлітків, які займаються в групах початкової підготовки з веслування, має середній рівень фізичного здоров'я (79,05%). Високий рівень фізичного здоров'я виявлений лише у 4,65% обстежених юних спортсменів; у 15,95% веслярів рівень фізичного здоров'я оцінювався як низький.

При повторному визначенні рівня фізичного здоров'я дітей та підлітків, що було проведено через 7 місяців систематичних тренувань, показники високого і вище середнього рівня здоров'я мали 25,6% дітей та підлітків. У 69,8% юних спортсменів був зафіксований середній рівень здоров'я, у 4,6% юних веслувальників спостерігався вище середнього. Низького рівня здоров'я не виявлено в жодного з юних веслярів.

Отримані дані свідчать про позитивний вплив занять веслуванням на рівень фізичного здоров'я дітей та підлітків 11-13 років.

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ, ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Є.І. Буторін

Державний медичний університет ім. Д. Галицького. Львів

Впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) в практику виховання студентів сприяє