

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 вміле поєднання їх призводить до потрібного тренувального ефекту. В теорії спортивного тренування розрізняють терміновий тренувальний ефект як результат

одноразового застосування навантаження (наприклад, під впливом одного тренувального заняття), що зазвичай виражається в стомленні і зниженні працездатності, відставлений ефект однієї або декількох тренувальних або змагальних навантажень і кумулятивний тренувальний ефект як результат послідовного впливу на спортсмена багатьох тренувальних навантажень або тренувальних занять.

Поєднання компонентів тренувального навантаження впливає на величину і характер відповідних реакцій організму [2]. Оскільки від інтенсивності навантаження залежить характер енергозабезпечення м'язової роботи, то доцільно при її класифікації використовувати енергетичні критерії, тобто співвідношення аеробних і анаеробних процесів енергозабезпечення. Інтенсивність вправи може бути:

а) максимальною – робота здійснюється переважно за рахунок алактатного (креатинфосфатного) анаеробного механізму енергозабезпечення;

б) субмаксимальною – робота забезпечується за рахунок гликолітичних анаеробних процесів;

в) великою – робота виконується за рахунок змішаного аеробно-анаеробного забезпечення м'язової діяльності при максимальному рівні аеробної продуктивності [3].

Отже, проблема відбору дітей для занять спортивною боротьбою не знаходиться в центрі уваги спеціалістів. Різні національні школи боротьби проводять різного роду експерименти і розробляють найбільш ефективну систему підготовки борців з самих початкових етапів їх занять, тобто не тільки з підліткового, а й з дитячого віку.

Література

1. Воропай С. Розвиток витривалості як чинник диференційованого впливу на юних легкоатлетів, схильних до роботи швидко-силового характеру / Молода спортивна наука України. Вип. 14. Т. 1. Львів: НВФ «Українські технології», 2010. С. 47–52.
2. Гавришко С. Оцінка індивідуальних можливостей моторно обдарованих дітей 4–6 років : автореф. дис... канд. фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів. держ. ін-т фіз. культури. Л. 2004. 20 с.
3. Колісник В. Комплексна оцінка силових здібностей юних плавців / Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Львів, 2007. Том III. С. 159–161.