

станів. Національні збірні команди України з пляжних ігрових видів спорту мають певні досягнення на міжнародних змаганнях. Однак в останні роки рівень досягнень зменшується через зростання популярності видів спорту, що обумовлює суттєве підвищення конкуренції на змаганнях.

Аналіз досліджень, що присвячені пляжним ігровим видам спорту, дає підстави стверджувати, що при акцентуванні уваги фахівців на питаннях системи підготовки спортсменів переважно у пляжному волейболі. Разом з тим, ефективність розвитку спорту, у тому числі пляжних ігрових видів, залежить не тільки від вирішення зазначених проблем, але й інших, вкрай важливих аспектів: організаційно-правового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, кадрового, інформаційного, тощо [3].

Література

1. <http://sports-science.ldufk.edu.ua/>.19.11.2021
2. <https://uni-sport.com.ua> .19.11.2021
3. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/210>. 19.11.2021

Головань О., магістрантка групи 501-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

д.пед.н., професор кафедри фізичної культури та спорту Рибалко Л. М.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Формування людини на всіх етапах його еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Організм людини розвивається в постійному русі. Встановлено, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового і гігієнічного режиму є потужним засобом попередження багатьох захворювань, підтримання нормального рівня діяльності та працездатності організму. Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомий з глибокої давнини, та має велике значення для подовження життя людини та боротьби з хворобами. Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини. Разом з тим необхідно розуміти, що безконтрольне й безсистемне використання засобів фізичної культури неефективно, а в деяких випадках може завдати непоправної шкоди здоров'ю [4].

При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я.

Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрої гарним. Той, що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття та звернутися за консультацією до фахівців. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості та віку [2].

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, перенесенням тренувальних та змагальних навантажень. Він включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних та суб'єктивних прийомів.

Завдання самоконтролю:

- розширити знання про фізичний розвиток;
- придбати навички в оцінюванні психофізичної підготовки;
- ознайомитися з найпростішими доступними методиками самоконтролю;
- визначити рівень фізичного розвитку, тренуваності і здоров'я, щоб корегувати навантаження при заняттях фізичною культурою і спортом.

Самоконтроль необхідно вести регулярно кожен день в усі періоди тренування, а також під час відпочинку. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання.

Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях та загальній працездатності. До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та інше), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрої, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту та сну, боязнь змагань та інші стани [1].

Різноманітність тестів, функціональних проб, а також самоконтроль для тих, хто займається фізичною культурою дозволяють більш точно оцінити його фізичний стан і правильно підібрати або скоригувати навантаження, і тим самим уникнути травм і пере тренуваності [3].

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Література

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. К.: Екмо, 2005. 219 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник / Під. заг. ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2012. Т. 2. 392 с.
3. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
4. Плахтій П. Д. Фізіологія киснезабезпечуючих систем в запитаннях і завданнях [Текст]. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2012. 207 с.

Гончар Р., магістрант групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА ВИХОВАНЦІВ В ДЮСШ

Головним та визначальним напрямом впровадження фізичної культури є фізичне виховання і саме воно становить органічну частину загального виховання загалом, покликану забезпечувати розвиток всіх складових людського організму, зокрема, фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Варто зазначити, що фізичне виховання завжди відіграло важливу роль у житті людини.

Модель системи підвищення кваліфікації у дитячо-юнацькій спортивній школі ґрунтується на проектуванні роботи з педагогічним персоналом, спрямованої на удосконалення базових професійних компетентностей людини.

В основі результативності та спортивного довголіття учнів ДЮСШ лежать їх природні можливості. Тому визначення обдарованих дітей є одним з найважливіших завдань на етапі набору учнів у ДЮСШ. При цьому у кожному виді спорту існують свої пріоритетні фізичні якості та особливості статури, що істотно впливають на результативність. Тобто, серед вступників до ДЮСШ необхідно виявляти насамперед дітей із набором пріоритетних фізичних якостей та відповідними до виду спорту особливостями статури. У разі невідповідності критеріям відбору важливо переорієнтувати потенційних учнів на відповідний для них вид спорту.