

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 14-15 РІЧНИХ ГОПАКІВЦІВ У ДИСЦИПЛІНІ «БОРНЯ» (НА ПРИКЛАДІ РІВНЯ МАЙСТЕРНОСТІ «ЖОВТЯК»)

Басістий Микола

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Робота присвячена вивченню структури та змісту змагальної діяльності 14-15 річних гопаківців з метою подальшого вдосконалення системи підготовки у Бойовому Гопакі. Мета дослідження полягала у визначенні структури змагальної діяльності спортсменів 14-15 років в дисципліні "Борня" українського національного бойового мистецтва на прикладі рівня майстерності «Жовтяк». В дослідженні брали участь хлопці віком 14-15 років. Загальна кількість спортсменів становила 32 особи. У результаті проведених досліджень визначена загальна структура змагальної діяльності, в якій найбільшу питому вагу мають атакувальні дії, серед яких удари руками – 32% і удари ногами – 20%.

Summary. The work is devoted to studying the structure and content of competitive activity in the combat hopak to further revival of the sport. The purpose of the study was to determine the structure of competitive activity in the discipline "Bornia" Ukrainian national martial art combat hopak the example of the level of skill "Zhovtyak." The study involved children aged 14-15 years. The total number of athletes was 32 people. The studies determined the overall structure of competitive activity in which the greatest share are attacking actions, including punches – 32%, kicks – 20%.

Актуальність проблеми. Бойові мистецтва є невід’ємною складовою історії кожного народу [6]. Український народ не є виключенням і теж має свої бойові традиції. Відроджений у 1985 році В. С. Пилатом Бойовий Гопак з року в рік набуває все більшої популярності. Разом з тим, у цьому виді спорту недостатньо вивченою є структура змагальної діяльності, яка, як відомо, визначає систему підготовки спортсменів [1, 2, 3, 11].

У сучасній соціокультурній ситуації невпинно зростає прагнення народів до національного відродження та значно посилюється світовий рух до державного самовизначення. Невідкладним завданням сучасної нашої науки постає розпізнання історичних ознак феномену українського національного (культури, спорту, науки) у всіх його барвах. Саме цій важливій проблемі присвячена праця Володимира Пилата. Адже в універсальній закономірності Бойового Гопака, а саме у змагальності, видовищності, суттєвій педагогічній та оздоровчій ефективності закладені ті фактори, що приваблюють українську

молодь, яка прагне до вдосконалення та вивчення рідного [7].

Військове мистецтво та бойова культура кожного народу формується від початку усвідомлення його етнічної особливості [8]. Бойове мистецтво рідного народу сприяє фізичному і духовного розвитку підростаючого покоління [9]. Аналіз багатьох даних археологічних досліджень, теорії і методики сучасних народних українських танців, народного епосу дозволяє встановити основні компоненти української національної системи вдосконалення людини. Вершиною цієї системи було бойове мистецтво запорізьких козаків – гопак. Два основних його компоненти: основи фізичного та психічного вишколу людини – реалізуються у гармонійному поєднанні, суттєво доповнюючи один одного [12].

Якими б не були успіхи наших спортсменів на світових аренах в області східних єдиноборств, як досконало не були б у нас збережені та подані для вивчення ці види, варто визнати, що вони є ідеологічними носіями чужої культури. Тому, якщо ми хочемо формувати націю, виховувати молоде покоління України в дусі високого патріотизму, то саме національні види бойових мистецтв, в тому числі і Бойовий Гопак, повинні рано чи пізно стати основою системи спеціального фізичного виховання [7].

На сьогодні утверджено чотири напрямки розвитку особистості у Бойовому Гопаку: оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний і бойовий. Розроблена і відпрацьована навчально-виховна система, в якій утверджено сім рівнів майстерності та чотири напрямки розвитку. Перші три рівні майстерності учнівські: «Жовтяк», «Сокіл» і «Яструб»; проміжний – «Джура» та мистецькі – «Козак», «Характерник» і «Волхв». У Бойовому Гопаку затверджено п'ять різновидів змагань: «Однотан», «Тан-Двобій», «Забава», «Борня», «Герць» [8, 9, 10].

На основі проведеного теоретичного аналізу і узагальнення літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет встановлено, що основна увага науковців зосереджена на описанні історичних, та світоглядних проблем українського бойового мистецтва [8, 10], техніки і технічної підготовки гопаківців [8, 9, 10]. Є декілька робіт, в яких розглянуто фізичну і функціональну підготовку та розвиток розумових здібностей спортсменів [4, 5]. Водночас практично відсутнє комплексне науково-методичне забезпечення цілісної системи підготовки. Не вивченою залишається повна структура та зміст змагальної діяльності у Бойовому Гопаку [11].

Зв'язок роботи з науковими темами. Робота буде виконуватися в межах теми: « Теоретико-методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різних кваліфікацій» кафедри теорії та методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (номер державної реєстрації 0116U005299).

З огляду на вищевикладене, **метою нашого дослідження** було теоретичне обґрунтування та аналіз загальної структури та змісту змагальної діяльності в українському національному виді спорту Бойовий Гопак у дисципліні «Борня» на прикладі рівня майстерності «Жовтяк».

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру та зміст атаквальних дій (стусанів та копняків) і

дій у захисті (затул) .

2. Виявити найбільш результативні пересування та підсікання.

Організація досліджень. Досліджувалась структура змагальної діяльності (бойових дій) у Бойовому Гопаку. У дослідженнях брали участь хлопці віком 14-15 років. Загальна кількість спортсменів становила 32 особи. Спортивний стаж досліджуваних становив 4-5 років, кваліфікація 1-й рівень майстерності «Жовтяк», дисципліна «Борня».

У роботі застосовувались такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення;
- педагогічне спостереження;
- аналіз документальних матеріалів;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження. У результаті проведених досліджень встановлено загальну структуру змагальної діяльності у дисципліні «Борня» українського національного одноборства Бойовий Гопак на прикладі рівня майстерності «Жовтяк». За цільовим призначенням технічні елементи Бойового Гопака розподіляються на техніку нападу і техніку захисту; остання складається з техніки кроків і техніки взаємодії [8].

У структурі змагальної діяльності найбільш питому вагу мають атаквальні дії, серед яких стусани – 32% та копняки – 20% , в свою чергу дії у захисті (затули) складають 13%, пересування (бойові кроки) – 30%, підсікання – 5%.

Різноманіття нападаючих дій у Бойовому Гопаку – стусанів і копняків є дуже великим, та ми розглянемо ті, які вивчаються саме на базовому рівні майстерності «Жовтяк» [8].

Стусани – це удари верхніми кінцівками, які поділяються на «тузень», «джиган», «дуган», «вохрик», «стрімляк», «тичок», «духан». У середньому встановлено, що найчастіше застосовується стусан «тузень» – $11,72 \pm 0,26$ разів за поєдинок, що відповідає 18% від загальної кількості виконаних стусанів, а також стусан «тичок», який використався – $10,63 \pm 0,38$ разів (18%). Дещо рідше спортсменами застосовувались стусани «джиган» – $9,00 \pm 0,30$ (14%), «дуган» – $6,75 \pm 0,34$ разів (11%), «вохрик» – $8,75 \pm 0,21$ (14%), «стрімляк» – $9,69 \pm 0,30$ (15%), «духан» – $6,06 \pm 0,26$ рази (10%).

Копняки – це удари нижніми кінцівками, які розподіляються на «прямий штовхаючий», «прямий зростаючий», «тинок зовнішній» та «тинок внутрішній». Результати наших досліджень показали, що копняк «прямий штовхаючий» застосовувався $11,59 \pm 0,34$ разів, що становить 30% від усіх виконаних спортсменами ударів ногами, «прямий зростаючий» – $8,56 \pm 0,26$ разів (22%), «тинок зовнішній» – $6,84 \pm 0,21$ разів (18%) та копняк «тинок внутрішній» – $11,56 \pm 0,30$ разів (30%).

Досконале володіння та використання в поєдинку техніки нападу та вміння оптимально поєднувати її з технікою захисту визначає рівень готовності гопаківця вести змагальну боротьбу з суперником [9].

На цьому рівні майстерності технічні дії, які спортсмен виконує у захисті передбачають застосування затулів. Затули – це оборонні дії раменами,

плечима, ліктями та кулаками, однієї або обидвох рук, якими гопаківець затуляє свої вразливі місця і таким чином зупиняє напад супротивника та створює передумови для початку своєї атаки. У гопаку є такі види затулів на цьому рівні майстерності: «черес», «крес», «рам'я», «пуга». У дисципліні «Борня» гопаківці рівня майстерності «Жовтяк» затулу «черес» застосували $12,81 \pm 0,21$ разів, що становить 39% від усіх виконаних затул за поєдинок. Менше виконувались затули «крес» – $5,19 \pm 0,17$ разів (16%), «рам'я» – $8,28 \pm 0,13$ разів (25%) та «пуга» – $6,84 \pm 0,26$ разів (20%).

Великий вплив на результат поєдинку має здатність пересуватись під час бою. Для цього гопаківці використовують такі бойові кроки, як «зальотний», який використовувався $11,53 \pm 0,21$ разів (16%) від загальної кількості виконаних кроків, «косар» – $10,00 \pm 0,26$ разів (14%), «присувний» – $7,22 \pm 0,30$ разів (10%), «напад» – $6,56 \pm 0,17$ разів (9%), «схресний» – $4,63 \pm 0,26$ разів (7%), «припадання» – $8,78 \pm 0,30$ разів (12%), «галоп» – $6,69 \pm 0,34$ разів (9%), «вихиляс» – $5,15 \pm 0,17$ разів (7%) та крок «цофаний» – $11,03 \pm 0,13$ разів (16%).

Невід'ємною частиною техніки бойового гопака є підсікання, яке застосовується з метою виведення суперника із рівноваги. На рівні майстерності «Жовтяк» гопаківці зобов'язані оволодіти технікою виконання підсікання «млин» [8]. Таке підсікання в середньому виконувалось $1,5 \pm 0,13$ разів за поєдинок.

Отже, у національному виді спорту Бойовому Гопаку структуру змагальної діяльності на першому рівні майстерності складають атакувальні дії, серед яких стусани – 32% та копняки – 20%, в свою чергу дії у захисті (затули) складають 13%, пересування (бойові кроки) – 30%, підсікання – 5%. Найбільш використовуваними бойовими кроками є «косар», «припадання», «зальотний», «цофаний».

Висновки. Встановлено, що у загальній структурі змагальної діяльності в українському національному одноборстві «Бойовий Гопак» на рівні майстерності «Жовтяк» у дисципліні «Борня» найбільшу питому вагу мають атакувальні дії, серед яких стусани (удари руками) та копняки (удари ногами) посідають 32% та 20% відповідно. Важливим елементом бойових дій є пересування (бойові кроки), які застосовуються у 30%. Суттєво менше використовуються дії у захисті (затули) та підсікання, які складають 13%, та 5% відповідно.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з подальшим вивченням повної структури змагальної діяльності на інших рівнях майстерності та розв'язанням виявлених проблемних питань науково-методичного забезпечення системи підготовки у Бойовому Гопаку.

Література.

1. Богуславська В.Ю. Аналіз структури змагальної діяльності в українському національному одноборстві «Бойовий Гопак» / В.Ю. Богуславська, М.В. Басистий // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2016. – Вип. 20. – Т. 1, 2. – С. 20-23.
2. Богуславська В.Ю. Еволюція науково-методичного забезпечення системи підготовки в українському національному одноборстві «Бойовий Гопак» / В.Ю. Богуславська,

- М.В. Басістий // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2015. – Вип. 19 – Т. 4. – С. 6-10.
3. Богуславська В.Ю. Українське національне одноборство "Бойовий Гопак" у науково-методичному полі загальної теорії підготовки спортсменів /В.Ю.Богуславська, М.В.Басістий // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2015. – Вип. 19 – Т. 2. – С. 515-520.
 4. Гончаренко М.С. Влияние занятий в секции «Боевой Гопак» на функциональную активность различных органов и тканей школьников / М.С.Гончаренко, В.С.Пилат, С.В.Толпыгин // Матеріали 7 міжнародної науково-практичної конференції: Валеологія: сучасний стан, напрямки і перспективи розвитку. – Харків, 2009. – С.121-126.
 5. Данилевич М. Зміни рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків під впливом занять бойовим гопакком / Мирослава Данилевич, Андрій Гачкевич // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 125 – 130.
 6. Мандзяк О.С. Воїнсько-фізичне виховання аріїв: Народні ігри в практиці українських бойових мистецтв. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 208 с.
 7. Новза-Федюк Д. Тренувальний процес у Бойовому Гопаку та його вплив на організм людини / Давид Новза-Федюк / Збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції: Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення та підходи. – Баку-Ужгород-Дрогобич, 2016. – С.268-269.
 8. Пилат В.С. Бойовий Гопак / Володимир Степанович Пилат. – Львів: «Логос», 1999. – 356с.
 9. Пилат В.С. Бойовий Гопак. Вимоги на рівень майстерності «Жовтяк» / В. С. Пилат. – Львів: Сполом, 2010 – 236 с.
 10. Пилат В.С. Бойовий Гопак і основи захисту Вітчизни. Перероблене та доповнене / В.С. Пилат. – К.: «Україна», 2016 – 168 с.
 11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
 12. Приступа В.Н. Традиції української національної фізичної культури / В.Н.Приступа, В.С.Пилат. – Львів: Троян. 1991. – 104 с.

ВИДАТНІ СПОРТСМЕНИ УНІВЕРСИТЕТУ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Богуславський Михайло, Веселовська Уляна
Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

Резюме. У статті проведений аналіз досягнень спортсменів України з різних видів спорту. Визначено рекорди та здобутки спортсменів Університету державної фіскальної служби України на міжнародній арені.

Summary. In the article the analysis of the achievements of Ukrainian athletes in different sports. Identified records and achievements of the athletes of the State University Fiscal Service of Ukraine in the international arena.

Актуальність проблеми. Рушійною силою, яка почала розширяти межі спорту в Радянській Україні була революція 1917 року. Так з 1921 року до початку II світової війни почали відбуватись Всеукраїнські спартакіади, з

численними спортивними змаганнями різних масштабів та великою кількістю учасників. При інститутах з'явилися кафедри фізичної культури і спорту, відкрились спеціалізовані інститути, перший, був відкритий у м. Харків, а згодом й у столиці України – м. Київ.

Після закінчення II світової війни команда УРСР стала частіше виступати на Спартакіадах народів СРСР, де її спортсмени не раз перемагали. Із спортсменів і спортсменок радянської України виділялися гімнастки Ірина Дерюгіна, Олександра Тимошенко, Оксана Скалдїна, Лариса Латинїна та інші [2].

Мета. Статті провести коротке ознайомлення зі спортсменами Університету та факультету податкової міліції, які представляють Україну на міжнародній спортивній арені.

Результати дослідження. На Олімпійських іграх у складі збірної Радянського Союзу брали участь українські спортсмени з 1952 по 1988 роки, а після проголошення незалежності України, у 1992 році, у складі Об'єднаної команди.

У 1990 році був утворений Національний олімпійський комітет України, який був визнаний Міжнародним у 1993 році.

Спортсмени сучасної України: чотириразова олімпійська чемпіонка з плавання Яна Клочкова; легендарні боксери брати Володимир та Віталій Кличко – чемпіони світу серед професіоналів та олімпійські чемпіони; Олександр Усик – чемпіон Європи 2008 року, Чемпіон світу 2011 року серед любителів, олімпійський чемпіон 2012 року, боксер-професіонал; Катерина Серебрянська – олімпійська чемпіонка 1996 року в індивідуальному заліку, Ганна Безсонова – абсолютна чемпіонка світу з художньої гімнастики; Ельбрус Тедеев – триразовий чемпіон світу (1995, 1999, 2002), чемпіон Європи з вільної боротьби, Олімпійський чемпіон 2004 року; Андрій Шевченко – видатний український футболіст, п'ятиразовий чемпіон України, володар «Золотого м'яча» - 2004, кращий гравець Ліги чемпіонів УЄФА 1998/1999 та переможець Ліги чемпіонів УЄФА 2002/2003; Лілія Подкопаєва – олімпійська чемпіонка зі спортивної гімнастики; Оксана Баюл олімпійська чемпіонка 1994 року з фігурного катання; Катерина Лагно – шахістка, наймолодший гросмейстер серед жінок (отримала це звання у віці 12 років) та багато інших спортсменів [4]. На останніх Олімпійських іграх в Ріо-де-Жанейро чемпіонами від України стали Олег Верняєв (спортивна гімнастика) та Юрій Чебан (веслування).

У 2012 році Україна спільно з Польщею організувала і провела чемпіонат Європи з футболу, на якому 16 країн боролися за титул найсильнішої команди Європи. Фінал відбувся на київському стадіоні «Олімпійський», де Іспанія здобула розгромну перемогу над Італією з рахунком 4: 0 і втретє у своїй історії стала чемпіоном Європи. У 2015 році, вперше в історії, Україна мала приймати чемпіонат Європи з баскетболу. Однак, через нестабільну політичну ситуацію в країні, була змушена відмовитися від права проведення турніру. Урядом України була прийнята державна цільова програма «Хокей України», в рамках реалізації якої було побудовано 12 сучасних спортивних споруд зі штучним льодом, першою з яких став донецький спорткомплекс «Лідер». Пізніше

побудовані арени в Калуші, Херсоні, Харкові. Також були реконструйовані дві головні криті льодові арени країни: київський Палац Спорту і палац спорту «Дружба» (Донецьк) [1].

Університет державної фіскальної служби України славиться своїми студентами та курсантами. Серед них є Олімпійські чемпіони та призери, а саме: Добринська Наталія – ЗМС України з легкоатлетичного семиборства, чемпіонка Олімпійських ігор – 2008, Юрченко Денис – ЗМС України зі стрибків із жердиною, бронзовий призер Олімпійських ігор – 2008, Щуренко Роман – ЗМС України зі стрибків у довжину, бронзовий чемпіон Олімпійських ігор – 2000; Третяк Владислав – ЗМС України з фехтування на шаблях, бронзовий чемпіон Олімпійський ігор – 2004 та Андрійцев Валерій – ЗМС України з вільної боротьби, срібний призер Олімпійських ігор – 2012.

На базі кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції готують одних із найкращих спортсменів України. Одним із напрямів виховної роботи кафедри є пропаганда серед курсантів ведення здорового способу життя, позбавлення шкідливих звичок і залежності, засобами залучення молоді до занять спортом та ведення активного способу життя. У зв'язку з цим на факультеті проводиться спортивно-масова робота у вигляді спартакіади з 15 видів спорту. Також додатково проводяться спортивні свята серед яких показові виступи з рукопашного бою, жонгливання гир, комплексні та легкоатлетичні естафети, забіги, спортивні ігри та інше [3].

На сьогоднішній день на факультеті навчається: МСУ – 8 чол., КМСУ – 31 чол., спортсменів розрядників більше 130 чоловік, за останній рік підготовлено 1 майстрів спорту України, 12 курсантів факультету є членами Національних збірних команд України. З 1997 року по теперішній час на факультеті підготовлено: 1 – ЗМСУ, 5 – МСМКУ, 42 – МСУ, понад 130 – КМСУ [3].

Висновок. Україна – держава із добре розвинутими спортивними традиціями, що здобула високих досягнень як у любительському спорті, так і в професійному. Вважаємо, що спортсмени Університету ДФС України, а особливо курсанти факультету податкової міліції гідно представляють університет і Україну на міжнародній арені. Яскравим прикладом та гордістю факультету є Дедусь Максим, який є триразовим Чемпіоном світу з гирьового спорту, у 2013 році він встановив світовий рекорд серед юніорів. Учасниками та призерами чемпіонатів Європи та світу стало більше 45 спортсменів факультету, а саме: Дуляницький Ю.В. - п'ятиразовий переможець Чемпіонату світу з гирьового спорту, Миколайчук Богдан - триразовий Чемпіон світу та Чемпіон Європи, Гичко Ігор є Чемпіоном світу та дворазовим Чемпіоном Європи, Андрійчук Олександр – Чемпіон світу та Європи і Олександр Мамонтов став дворазовим Чемпіоном Європи з військово-спортивного двоборства. Не відстають від сильної статі наші чарівні курсантки, які 8 разів ставали чемпіонками України з перетягування канату та приймали участь у Чемпіонаті світу в Нідерландах (2016).

Взагалі, Україна багата талановитою молоддю, яка хоче і може

відстоювати честь країни на міжнародному рівні.

Література.

1. Гулевич Д. І. З емблемою ЦСКА. / Д. І. Гулевич, З. П. Фірсов, В. Гаврилов – М.: Военное издательство Министерства обороны СССР, 1973. – 147 с.
2. Деметер Г. А. Нариси з історії вітчизняної фізичної культури та олімпійського руху./ Г.А. Деметер – М.: Советский спорт, 2005.
3. Лаврентьев О.М. Аналіз спортивно-масової роботи на факультеті податкової міліції / О.М. Лаврентьев, О.В. Пристінський, О.В. Якименко, Ю.О. Лаврентьева// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 9(65)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 76-79.
4. Моїсєєв Г. А. Довга дорога на Олімп / Г.А. Моїсєєв. – М.: ДОСААФ, 1980. – 80 с.
5. Подольський М. Спорт на Україні 1960. – 64. К. 1966.

ТЕХНОЛОГІЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ

Вознюк Костянтин

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті обґрунтовано технологію силової підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві. Визначено групи м'язів, що впливають на ефективність ігрової діяльності в хокеї на траві та виокремлено відповідні засоби для їх розвитку.

Summary. In the article the technology of power preparation of qualified hockey players on grass. Defined muscle groups, influencing the effectiveness of play activities in field hockey. Appropriate funds are allocated for their development.

Актуальність проблеми. Поняття «технологія» знайшло своє місце в теорії та методиці фізичного виховання та спорту. Найбільш загальне розуміння технології трактується як науково і/або практично обґрунтована система діяльності, що використовується людиною з метою перетворення навколишнього середовища, виробництва матеріальних або духовних цінностей [8]. Технологічний підхід відкриває нові можливості для концептуального та проектувального засвоєння різних областей і аспектів освітньої, педагогічної і соціальної дійсності; він дозволяє:

- з більшою визначеністю передбачати результати і керувати педагогічними процесами;
- аналізувати і систематизувати на науковій основі існуючий практичний досвід і його використання;
- комплексно розв'язувати освітні та соціально-виховні проблеми;
- забезпечувати сприятливі умови для розвитку особистості;
- зменшувати ефект впливу несприятливих обставин на людину;
- оптимально використовувати існуючі в розпорядженні ресурси;
- вибирати найбільш ефективні та розробляти нові технології та моделі

для вирішення соціально-педагогічних проблем, що виникають [7].

Розробка технології силової підготовки для кваліфікованих хокеїстів на траві викликана особливостями цього виду спорту та необхідністю обґрунтування програми силової підготовки в річному тренувальному циклі.

Технологічний підхід до тренування передбачає точне інструментальне управління навчально-тренувальним процесом і гарантоване досягнення поставленої мети; сьогодні він активно розробляється вітчизняною теорією та практикою спортивного тренування: йому присвячені праці багатьох фахівців [1, 2, 5, 6 та ін.].

Методичні рекомендації щодо розвитку силових здібностей у хокеї на траві в загальному контексті фізичної підготовки наведені В.М. Костюкевичем [4], В.І. Гончаренко [3], О.В. Федотовою [10]. Проте, більш детальна розробка програми силової підготовки у вигляді педагогічної технології, дозволить оптимізувати тренувальний процес кваліфікованих хокеїстів у річному макроциклі.

Мета – обґрунтувати технологію силової підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві в річному тренувальному циклі.

Завдання та методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети були визначені наступні завдання:

1. Визначити основні аспекти технології силової підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві.
2. Дослідити особливості змагальної діяльності в хокеї на траві та визначити провідні групи м'язів, що беруть участь у забезпеченні ефективної рухової діяльності гравців.
3. Визначити засоби розвитку силових здібностей відповідно до специфіки ігрової діяльності в хокеї на траві.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та мережі «Інтернет», узагальнення, систематизація, педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Основною проблемою незадовільних результатів у спортивних іграх вважається недостатній рівень фізичної підготовленості гравців. Сучасний хокей на траві вимагає від гравців високих швидкісних і швидкісно-силових здібностей, а постійний контакт з суперником – гарних атлетичних можливостей. Отже, в теперішній час, рівень силової підготовки гравців у хокеї на траві є одним з ключових факторів у досягненні високого спортивного результату.

Однак, процес силової підготовки будується, головним чином, на педагогічних принципах спортивного тренування і емпіричному тренерському досвіді. При цьому практично не враховуються фізіологічні закономірності адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень, а також останні наукові досягнення в області біології спорту, що негативно позначається на спортивних результатах, незважаючи на колосальні зусилля як гравців, так і тренерів.

Якщо при побудові тренувального процесу використовувати сучасні знання біологічних закономірностей адаптації спортсмена до силових навантажень у поєднанні з передовим тренерським досвідом, можна значно

збільшити ефективність фізичної підготовки і поліпшити спортивний результат.

Нами розроблено технологію силової підготовки, побудовану на останніх досягненнях світової спортивної науки, досвіді тренерської діяльності, власних тренерських розробках, урахуванні особливостей хокею на траві, тісному взаємозв'язку науки і практики, що спрямована на поліпшення спортивних результатів.

В рамках нашої технології буде реалізовуватися:

- розробка і обґрунтування детальної стратегії річної силової підготовки;
- здійснення поточного планування процесу силової підготовки в мезо і мікроциклах, а також щоденне планування і подальша реалізація;
- здійснення етапного та регулярного поточного контролю та оцінки необхідних для хокею на траві різних компонентів силової підготовки,
- здійснення контролю поточного рівня силової готовності і ступеня відновлення для своєчасної та оперативної оптимізації та корекції різних тренувальних режимів, обсягів вправ і інтенсивності.
- здійснення регулярної оцінки динаміки зміни ключових показників силової підготовленості;
- здійснення аналізу всіх видів навантажень спортсменів для своєчасної та оперативної оптимізації та корекції різних тренувальних режимів, обсягів вправ і інтенсивності.

Передбачувані результати нашої роботи:

Якісне збільшення рівня силової підготовленості спортсменів, який виразиться:

- у збільшенні сили груп м'язів, найбільш важливих для виконання тактико-технічних дій;
- у значному поліпшенні швидко-силової витривалості, що забезпечить підтримання високого темпу матчу;
- у різноманітності застосованих засобів, що сприятливо позначиться на якості виконання тактико-технічних дій, як наслідок збільшення інтересу і мотивації до тренувальних занять.

Наша технологія і управління силовою підготовкою будується на фізіологічних знаннях про закономірності адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень, цілеспрямованому впливі за рахунок фізичних вправ і певних режимів на конкретні фізіологічні і біохімічні реакції для створення конкретних морфологічних структур організму спортсмена.

Створення сприятливих для конкретного виду діяльності морфологічних структур головним чином скелетних м'язів й інших функціональних систем організму забезпечує високий рівень силової підготовленості і як наслідок покращення спортивного результату.

При розробці технології силової підготовки нами здійснено якісний синтез останніх світових наукових досягнень, передового тренерського досвіду, численних тренерських розробок і власного спортивного досвіду.

Ефективне управління процесом силової підготовки і високий підсумковий результат також обумовлений можливістю своєчасної корекції тренувального процесу за рахунок безперервного контролю рівня силової

підготовленості.

Аналіз літературних джерел та педагогічні спостереження за змагальною діяльністю в хокеї на траві дозволив виокремити групи м'язів, що здійснюють основну роботу в процесі гри та визначити засоби підготовки, спрямовані на їх розвиток (табл. 1).

Таблиця 1

Провідні для хокею на траві групи м'язів та засоби їх розвитку

Група м'язів	Змагальні дії хокеїстів	Засоби розвитку м'язів
Спина	Стійка, пересування, одnobорства	Підтягування на поперечині, тяга гантелей, тяга штанги до грудей, тяга на тросовому тренажері сидячи, тяга верхнього блока до грудей широким хватом, вертикальна тяга прямими руками тощо
Ноги	Швидкість пересування та здатність витримувати високий темп гри при жорсткому контакті з суперником	Жим ногами, випади з гантелями, згинання ніг лежачи, підйом на носки в положенні сидячи та стоячи, жим стопами на тренажері, степ, присідання тощо
Передпліччя	Гра ключкою	Згинання зап'ясті, згинання зап'ястя: з гантеллю, з гантеллю зворотним хватом, зі штангою зворотним хватом тощо
Плечі (дельтовидна м'яза)	Удари, передачі (замахи)	Жим над головою, фронтальний підйом, бічний підйом або тяга до підборіддя, підйом через сторони в нахилі тощо

Спортивні тренажери, що використовуються в тренуванні гравців в хокеї на траві повинні відповідати специфічним особливостям обраної спортивної діяльності, кінематиці та топографії працюючих при її виконанні м'язів, формуванню необхідних для успіхів спортивних умінь, навичок, фізичних і психічних якостей [9].

Висновки. Сучасний хокей на траві характеризується швидкістю дій у взаємозв'язку з жорстким спротивом з боку суперників. Такі змагальні умови вимагають підвищення рівня всіх видів силових здібностей. Тому все більше тренерів звертаються до спеціалізованих вправ з підвищення сили. Однак, недостатнє методичне забезпечення силової підготовки кваліфікованих спортсменів не дозволяє у повній мірі вирішувати проблеми, що виникають. Таким чином, введення нових розробок у тренувальний процес кваліфікованих хокеїстів на траві дає ряд переваг перед звичайними вправами. Вони дозволяють оптимізувати тренувальний процес, зробити його більш ефективним. Збільшують інтерес спортсменів до самовдосконалення. Застосування різних видів контролю, сучасних методів аналізу даних дає можливість аналізувати ефект від тренувального процесу в залежності від плану тренування, створювати індивідуальні програми силової підготовки.

Подальші дослідження будуть спрямовані на впровадження та експериментальне обґрунтування технології силової підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві.

Література.

1. Абахин А.В. Технология планирования микроциклов подготовки спортсменов в циклических видах спорта с использованием имитационного моделирования / А.В. Абахин, В.А. Рыбаков, В.В. Феофилактов, В.Н. Селуянов / <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/pedagogy/work-5.php>
2. Гаврилов В.Б. Инновационная технология физической подготовки юных бегунов на средние дистанции / В. Б. Гаврилов, В. А. Рыбаков, В. Н. Селуянов / <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/pedagogy/work-4>
3. Гончаренко В. І. Фізична підготовка в річному навчально-тренувальному циклі хокеїсток на траві високої кваліфікації / В. І. Гончаренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Матеріали VII міжнародної науково-практичної конференції. – Вінниця, 2009. – Вип. 8. – Т. 2. – С. 37-42.
4. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : [монография] / В. М. Костюкевич. — Вінниця : ООО «Планер», 2011. – 736 с.
5. Родькин Д.А. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной подготовки / Д.А.Родькин, Е.М. Колпакова // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/1346/8145/>
6. Сайкина Е.Г. Внедрение фитнес-технологий в процесс общей физической подготовки юных спортсменов сложнокоординационных видов спорта / Е.Г. Сайкина, С.С. Ячменев // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10 (часть 8) – С. 1810-1813
7. Сучасна стратегія та інноваційні технології фізичного вдосконалення студентської молоді (в традиціях наукової школи ОНПУ) : наук. моногр. / За ред. Р.Т. Раєвського. – Одеса: Наука і техніка, 2010. – 512 с.
8. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. Т.1 – М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
9. Стоппани Дж. Мышцы и сила : большая энциклопедия / Джим Стоппани ; [пер. с англ. Д Воронина. Ю. Гольдберг]. - М. : Эксмо, 2010. - 416 с.
10. Федотова Е. В. Хоккей на траве. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 139-147.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ 14-15 РОКІВ У БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Гвоздецька Альона

Сумський державний університет

Резюме. Представлено експериментальні дані показників фізичної підготовленості юних бігунів 14-15 років за результатами різних авторських методик. Характеристика статистичних показників тестових випробувань засвідчила про ефективність методики І. І. Столова (2007), яка надасть можливість розширити арсенал засобів і методів у підготовці юних спортсменів та сприятиме досягненню високих спортивних результатів у бігу на середні дистанції на етапі початкової спеціалізації.

Summary. Experimental data of indexes of physical preparedness of young runners 14-15 years according to the results of different author's techniques. Characteristics of statistical indicators of the tests showed the efficiency of the methods I. Stolov (2007) which will allow expanding the arsenal of means and methods in training young athletes and contribute to the achievement of high sports results in run on average distances at the stage of initial specialization.

Актуальність теми. Однією з найважливіших проблем підготовки висококваліфікованих спортсменів є розвиток рухових якостей і, зокрема, витривалості. Багатьма дослідниками наголошується, що витривалість є загальною властивістю людського організму, яка знаходить конкретний прояв у різних видах рухової діяльності, у тому числі й спортивній (Е. Аракелян 2011; Ю.В. Верхошанський 2014; В.М. Платонов 2014). Біг на середні дистанції вимагає великої швидкості і високого рівня спеціальної витривалості. Причому існує пряма залежність спортивного результату від абсолютної швидкості або, навпаки, швидкості від спортивного результату (Т. Дідик, В. Льовкін 2012; В.В.Івочкін 2004; Т. Іванова 2007; Д. Присяжнюк, В. Романенко, 2008). Високі показники фізичної підготовленості є функціональним фундаментом розвитку спеціальних рухових якостей, а також для вдосконалення інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психічної. Наприклад, у результаті підвищення рівня розвитку сили і швидкості можуть змінитися такі параметри техніки бігу, як сила відштовхування, частота кроків, тривалість опори і польоту, а за рахунок поліпшення техніки зростає здатність бігуна до ефективнішого прояву рухових якостей. Відповідно, в процесі розвитку рухових якостей одночасно вдосконалюються техніка та тактика бігу спортсмена, його вольові та спеціальні психічні здібності (В.Ю. Єршов 2015; О.Мнухіна, О. Михайлова, Я. Тюпа 2014; М.Л. Пуздімір, 2006).

Враховуючи вище зазначене актуальним є експериментальне обґрунтування раціонального змісту тренувального процесу бігунів 14-15 років на етапі початкової спеціалізації за різними методиками.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність розвитку фізичної підготовленості у бігунів на середні дистанції на етапі початкової спеціалізації.

Завдання дослідження. Визначити ефективність авторських методик В.В. Івочкина (2004) та І. І. Столова (2007) в експериментальних групах бігунів 14-15 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження. Запроваджена методика В. В. Івочкина для бігунів віком 14-15 років третього року навчання, передбачала планування підготовки на два періоди, підготовчий та змагальний та п'ять етапів – початковий, перший базово-розвиваючий, другий базово-розвиваючий, передзмагальний та змагальний. За методикою І.І. Столова підготовка у річному тренувальному циклі мала 7 етапів: початковий; передзмагальний; змагальний; передзмагальний; змагальний; перехідний; розвантажувальний. Навантаження в обох методиках враховувало обсяг бігу в аеробному, аеробно-анаеробному, анаеробному режимах, спеціальні бігові та стрибкові вправи, загальну фізичну підготовку (ЗФП). Обсяг навантаження визначався у кілометрах, а режим за ЧСС. Ефективність встановлювалась за показниками фізичної підготовленості після експерименту (за навчальний рік із вересня по квітень включно), окремо для бігунів різних вікових груп та відповідно до впроваджуваних методик.

Результати запровадження методики В. В. Івочкина для бігунів на середні

дистанції представлено у таблиці 1. Як свідчать отримані дані після експерименту, відбулися зміни у бігу на 30 м з ходу та з високого старту в бігунів 14 років – покращання відбулося на 6,1 та 10,2% відповідно ($t = 3,28$; $p < 0,05$), тоді як у бігунів 15 років ефективність склала 2,7 та 2,3% відповідно ($t = 1,94$; $p > 0,05$). Результати бігу на 100 м, 400 м, 1000 м та 5000 м свідчать про більш високий приріст результатів у підлітків 14 років на 5,9; 9,6; 13,8 і 9,3 % відповідно ($t = 3,28-3,56$; $p < 0,05$) порівняно з підлітками 15 років на 0,8; 1,7; 0,5 і 0,4 %, відповідно ($t = 1,48-1,98$; $p > 0,05$).

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції в динаміці експерименту за методикою В. В. Івочкина ($\bar{X} \pm m$)

Тестові випробування	Бігуни 14 років, ($n = 3$)		Бігуни 15 років, ($n = 4$)	
	початок експерименту	після експерименту	початок експерименту	після експерименту
30 м з ходу, с	4,27 ± 0,24	4,01 ± 0,17*	3,76 ± 0,1	3,66 ± 0,5*
30 м з високого старту, с	4,91 ± 0,19	4,41 ± 0,11*	4,28 ± 0,2	4,18 ± 0,2
100 м, с	14,94 ± 0,51	14,05 ± 0,38	13,31 ± 0,26	13,21 ± 0,26*
400 м, с	70,85 ± 3,85	64,03 ± 0,85*	62,08 ± 1,1	61,02 ± 1,4
1000 м, с	217,4 ± 13,5	187,3 ± 6,8*	188,3 ± 6,1	187,3 ± 6,8
5000 м, с	1361,8 ± 70,1	1235,4 ± 45,6*	1134,4 ± 42,4	1129,4 ± 43,4
Стрибки у кроці 100 м, с	19,33 ± 2,18	18,23 ± 0,60*	16,43 ± 0,8	15,42 ± 0,9
Стрибки у кроці 100 м, (кількість кроків)	48 ± 3	42 ± 1*	41 ± 1	40 ± 1

Примітка. * – різниця між показниками на початку експерименту та після експерименту статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Стрибки у кроці на 100 м стали виконуватись бігунами 14 років краще на 5,7%, оскільки знизилась кількість кроків на 12,5%, що говорить про вдосконалення техніки бігу, зростання фази польоту у бігунів ($t = 3,34$; $p < 0,05$). Бігуни 15 років покращили стрибки у кроці на 6,1%, частка зниження кількості кроків склала лише на 2,4 % ($t = 1,62$; $p > 0,05$). Таким чином, можна відзначити що методика підготовки за В.В.Івочкиним є більш ефективною для бігунів 14 років.

Порівняльна характеристика статистичних змін показників фізичної підготовки у бігунів на середні дистанції за методикою І. І. Столова свідчить про ефективність її впровадження для бігунів 14 років (табл. 2). Динаміка змін бігу на 30 м з ходу та з високого старту в бігунів 14 років змінилась на 11,1 і 10,6 % відповідно ($t = 3,22$; $p < 0,05$), тоді як у бігунів 15 років ефективність склала 2,1 і 2,7 % відповідно ($t = 1,05$; $p > 0,05$).

Таблиця 2

Показники спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції в динаміці експерименту за методикою І. І. Столова ($\bar{X} \pm m$)

Тестові випробування	Бігуни 14 років, (n = 4)		Бігуни 15 років, (n = 4)	
	початок експерименту	після експерименту	початок експерименту	після експерименту
30 м з ходу, с	4,28 ± 1,23	3,78 ± 0,15*	3,78 ± 0,07	3,70 ± 0,23*
30 м з високого старту, с	4,91 ± 0,79	4,39 ± 0,13*	4,39 ± 0,10	4,27 ± 0,20
100 м, с	14,8 ± 0,81	13,49 ± 0,28	13,29 ± 0,28	12,87 ± 0,63
400 м, с	70,75 ± 3,70	62,04 ± 1,96*	62,03 ± 0,95	60,63 ± 1,82
1000 м, с	217,6 ± 12,5	177,3 ± 12,2*	187,6 ± 6,5	171,6 ± 12,3
5000 м, с	1359,8 ± 76,6	1107,3 ± 87,2*	1135,4 ± 45,6	1047,2 ± 50,7
Стрибки у кроці 100 м, с	21,13 ± 2,22	18,13 ± 1,51*	17,43 ± 0,60	18,01 ± 1,54
Стрибки у кроці 100 м, (кількість кроків)	47 ± 4	43 ± 1*	41 ± 1	42 ± 3

Примітка. * – різниця між показниками на початку і на кінець експерименту статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Результати бігу на 100 м, 400 м, 1000 м і 5000 м свідчать про більш високий приріст у бігунів 14 років (8,9; 12,3; 18,5; 18,6 % відповідно) порівняно з бігунами 15 років (3,1; 2,3; 8,5; 7,7% відповідно). У бігунів 14 років стрибки у кроці на 100 м стали виконуватись ефективніше на 14,4 %, оскільки знизилась кількість кроків на 8,5 % ($t = 3,25$; $p < 0,05$). Бігуни 15 років не покращили свої показники статистично достовірно ($p > 0,05$).

Висновки. В результаті запровадження авторських методик встановлено достовірні зміни показників фізичної підготовленості у бігунів 14 років які займалися за методикою І. І. Столова. Встановлена позитивна динаміка у показниках бігу на 30 м з ходу – 11,1%, на 30 м з високого старту – 10,6%, на 100 м – 8,9%, на 400 м – 12,3%, на 1000 м – 18,5 %, на 5000 м – 18,6%, стрибків у кроці на 100 м – 14,4% ($p < 0,05$). У бігунів 15 років більш високі показники встановлено у тренуванні також за методикою І. І. Столова, однак тенденція змін дещо нижча за показники бігунів 14 років ($p > 0,05$). Одержані дані експерименту дозволяють рекомендувати методику І.І. Столова, оскільки підвищення результатів відбувається за рахунок оптимальної частки аеробно-анаеробного режиму, стрибкових вправ, широкої варіації тижневих мікроциклів та двох змагальних етапів річного циклу тренування.

Література.

1. Ивочкин В. В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба : Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ. – М. : Совет. спорт, 2004. – 108 с.
2. Колесник О. В. Средства и методы повышения анаэробной работоспособности бегунов на средние дистанции / О. В. Колесник // Теория и практика физической

- культури. – 2012. – № 4. – С. 61.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2014. – 624 с.
 4. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М.: Человек, 2011. – 224 с.
 5. Столов И. И. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие / И.И. Столов. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.

ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Голота Маргарита

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті представлено результати отримані внаслідок застосування технології розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Summary. The article presents the results obtained from the application of technology development speed-power qualities of young athletes during primary training.

Актуальність теми. Технологія розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів має важливе значення як на етапі початкової підготовки, так і на інших етапах багаторічної підготовки спортсменів [7,8].

На думку Л.В. Волкова [4] значне місце в процесі фізичного виховання підростаючого покоління має бути відведено вихованню швидкісно-силових здібностей, так як високий рівень розвитку цих здібностей багато в чому сприяє успішній трудовій діяльності людини і досягненню високих спортивних результатів.

Виникає проблема з'ясувати найбільш ефективні засоби і методи виховання швидкісно-силових здібностей у юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Актуальність введення нових методик полягає в необхідності визначення особливостей виховання швидкісно-силових здібностей дітей, що дає можливість на базі отриманих даних розробити загальну спрямованість у побудові навчально-тренувальних занять.

Мета дослідження – дослідити технологію розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники швидкісно-силових здібностей юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки;
2. Експериментально обґрунтувати технологію розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування

спортсменів груп початкової підготовки (біг на 30 м з/х та кидок ядра знизу-вперед двома руками). Тренувальні заняття вихованців контрольної групи включали вправи всебічного характеру для розвитку всіх фізичних якостей, вихованці експериментальної групи виконували спеціальні вправи спрямовані на розвиток саме швидкісно-силових якостей.

До експериментальної методики входили такі вправи: прискорення на невеликі відрізки з різних в.п., вправи на місці (біг, розножка, робота рук і т.д.) з максимальною частотою виконання рухів за секундоміром, різноманітні вправи з ЗФП, вправи з бар'єрами, стрибки через скакалку, стрибки з розбігу та з місця з послідувачим діставанням рукою предметів, підвішених на різній висоті, настрибування на предмети різної висоти, серії стрибків (на м'якій опорі, вгору і т.д.), вистрибування з напівприсіду із невеликим вантажем та інші.

Педагогічне дослідження було проведено на базі МДЮСШ №1 та СДЮСШОР «Колос» м. Вінниці в період з вересня 2016 року по березень 2017 року зі спортсменами груп початкової підготовки (22 особи).

Результати дослідження. За шість місяців показники спортсменів експериментальної групи мали значні позитивні зміни.

По-перше, відбулись зміни у техніці виконання тестових вправ, так як використовувались різноманітні вправи для розвитку технічної сторони цих тестових вправ.

По-друге, результати мали поступові покращення, що має позитивний вплив на подальший розвиток швидкісно-силових здібностей юних легкоатлетів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники швидкісно-силових якостей спортсменів

№ п\п	Контрольний тест	Етап	Група			
			контрольна		експериментальна	
			M±m	t(p)	M±m	t(p)
1.	Біг 30 м. з/х	П	4,74±0,06	1,41 p<0,05	4,67±0,06	3,54 p<0,05
		К	4,62±0,06		4,4±0,06	
2.	Кидок ядра знизу-вперед двома руками	П	5,54±0,35	1,01 p<0,05	5,51±0,33	4,87 p<0,05
		К	6,05±0,35		8,25±0,43	

Показники з бігу на 30 м з/х в експериментальній групі за 6 місяців покращились на 0,27 с, а в контрольній групі на 0,12 с. (рис. 1.).

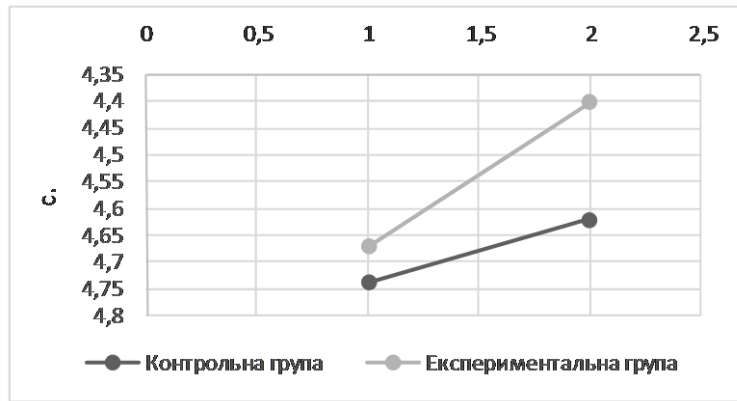


Рис. 1. Результати спортсменів з бігу на 30 м з/х

У контрольному тесті кидок ядра знизу-вперед двома руками показники мали такі зрушення: в експериментальній групі вони збільшились на 2,74 м, у контрольній групі – на 0,51 м (рис. 2.).

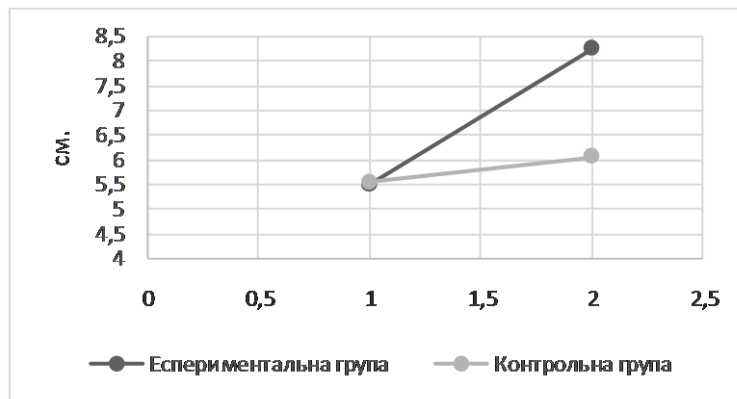


Рис. 2. Результати спортсменів з кидка ядра знизу-вперед двома руками

Висновки. Різниця початкових і кінцевих результатів юних легкоатлетів контрольної і експериментальної групи є достовірною ($p < 0,05$). Показники швидко-силових якостей спортсменів експериментальної групи покращились у порівнянні з спортсменами контрольної групи, що свідчить про ефективність запропонованої технології підготовки юних легкоатлетів.

Література.

1. Асаулюк І.О. Особливості спортивного відбору дітей на етапі початкової підготовки в секцію легкої атлетики / Асаулюк І.О //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.114-116.
2. Асаулюк І.О. Особенности беговой подготовки квалифицированных семиборков и спринтеров-женщин // Зб. наукових праць XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон, 2014. – С.19-23.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 145 с.
4. Волков Л.В. Фізичні здібності дітей і підлітків / Л.В. Волков. - К.: Здоров `я, 1981. – 120с.
5. Дмитренко С.М., Зміни в показниках швидко-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології / Дмитренко С.М., Асаулюк І.О.,

- Романенко О.І. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.175-177.
6. Дмитренко С.М. Зміни показників швидкості учнів середніх класів під впливом педагогічної технології / Дмитренко С.М. // Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015.
 7. Драчук С.П. Шляхи вдосконалення швидкісних якостей школярів на етапі початкової підготовки. / С.П. Драчук, Ю.А. Чуйко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 1. - ВДПУ ім. М. Коцюбинського; ЖДУ ім. І. Франка / головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – С. 56-62
 8. Дідик Т.М. Педагогічна оцінка інтегральної підготовленості юних легкоатлетів / Т.М. Дідик, І.А. Кульчицька // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: зб. наук. праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. – С. 66-71.
 9. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штаба, 1997. – 207 с.
 10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I - / Б.М. Шиян. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ДО НАВАНТАЖЕНЬ

Горбенко Андрій, Цуприк Олег
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті висвітлені питання адаптаційних можливостей волейболіста з урахуванням навантажень різної величини та спрямованості.

Summary. The article is dedicated to the problem of the adaptive abilities of the volleyball players considering different physical exercises.

Актуальність теми. Адаптація у процесі як багаторічного так, і річного тренування можлива лише за умови систематичного використання тренувальних стимулів оптимальної інтенсивності і тривалості, що в свою чергу, визначається кваліфікацією і підготовленістю спортсмена [1].

Адаптація до спортивних навантажень супроводжується швидким наростанням функціональних резервів організму, тому сам тренувальний процес варто розглядати як один з надійних засобів розкриття і підвищення резервів адаптації спортсменів [3, 7]. Ріст спортивних досягнень до кінця тренувальних циклів забезпечує не тільки застосовувана система тренувальних

впливів (засоби і методи тренування, їхнє співвідношення, динаміка обсягу й інтенсивності тощо), але й способи їхньої побудови.

Мета дослідження. Розробити тренувальні завдання, які значно покращили б адаптаційні можливості волейболістів.

У ході проведення дослідження передбачалося розв'язання наступні завдання:

1. Вивчити механізми, що лежать в основі формування адаптації волейболістів до тренувального навантаження.
2. Виявити динаміку тренувальних навантажень у процесі адаптації кваліфікованих волейболістів.

До тренувальним завдань належить сукупність засобів і методів тренування з конкретним визначенням їх спрямованості, яка виявляється в умовах і характері впливу вправ, інтенсивності навантажень і формі організації вправ для розв'язання окремого педагогічного завдання.

Результати дослідження та їх обговорення. Для підвищення тренуваності та здобуття функціональної стійкості до прогресуючого стомлення і психогенних чинників у турнірних змаганнях тренувальні завдання виконувалися з урахуванням таких додаткових стимуляторів, як попереднє стомлення, емоційне напруження, гучні подразники, неочікувані ситуації, які вимагають дії у жорсткому ліміті часу, протиборство у меншості та інші збиваючі чинники.

Тренувальні завдання включали комплекс логічно пов'язаних між собою підготовчих, підвідних і спеціальних вправ, покликаних розв'язувати одне загальне педагогічне завдання.

Для цього враховувалися загальні правила чергування на тренувальних заняттях навантажень різної величини та спрямованості. Кожне наступне заняття проводилося на фоні підвищеної працездатності з урахуванням ефекту гетерохроності відновлювальних процесів після навантаження різної спрямованості (табл. 1).

Таблиця 1

Спрямованість і основний зміст тренувальних завдань волейболістів

Спрямованість тренувального впливу	Зміст вправ	Форма тренувальної роботи	Характеристика тренувального навантаження			
			Інтенсивність	Тривалість	Час відпочинку	Кількість повторень
Переважно аеробна	н/у з другої передачі	Одноразова рівномірна	Мала	Від 10 хв більше	-	-
	н/у з другої передачі	Повторна	Середня	10-15 хв.	15 с між ударами	До 60 ударів
	з/д з участю трьох гравців	Повторна	Середня	Від 3 до 15 хв.	За ситуацією	1
	прийом подач трьома гравцями	Одноразова перемінна	Мала	Від 5 хв. більше	-	1
	вихід на виконання другої передачі після прийому подач	Одноразова перемінна	Середня	До 10 хв.	5-10 с	До 60 ударів

Аеробно-анаеробна	з/д в парі (почергові удари і гра в захисті)	Перемінна	Максимальна	До 4 хв	За ситуацією	2-4 серії
	з/д волейболістів	Перемінна	Субмаксимальна	До 6 хв	За ситуацією	1-2 серії
	рухливе блокування	Повторна	Субмаксимальна	До 3 хв	5 с між стрибками, до 3-4 хв. між серіями	2-2 серії
	гра 3x3, 4x4	Одноразова перемінна	Перемінна	Від 15 до 30 хв	За ситуацією	–
Анаеробна гліколітична	н/у з першої передачі	Інтервальна безперервна	Максимальна	3-4 хв.	5 с між ударами, до 4 хв між серіями 3 хв. між серіями	2-3 серії
	з/д в парі (партнер накидає м'яч уперед, у сторону від захисника)	Повторна	Максимальна	До 1 хв.		3-4 серії
	з/д одного волейболіста	Повторна	Максимальна	До 2 хв.	3-5 хв. між серіями 5 с між ударами, до	2-3 серії
	блокування (нерухливе)	Повторна	Максимальна	3-4 хв.	5 хв між серіями	2-3 серії
<i>Примітки: н/у - нападаючий удар; з/д - змагальна діяльність</i>						

У тижневих циклах спеціально-підготовчого етапу у процесі планування ми дотримувалися наступної спрямованості тренувальних завдань:

- 1-й день - анаеробна алактатна спрямованість;
- 2-й день - анаеробний гліколітичний вплив;
- 3-й день - змішана аеробно-анаеробна робота.

У кожному наступному занятті збільшуються кількість повторів, тривалість їх виконання і зменшуються паузи відпочинку.

Навантаження аеробного алактатного впливу мають за мету підвищення анаеробних можливостей організму і досягнення високого рівня швидкості рухів. Головна мета анаеробної гліколітичної спрямованості — розвиток витривалості волейболістів (стрибкової, швидкісної). Аеробно-анаеробний вплив досягається у процесі ігрових тренувань.

За даними фахівців [2, 4, 5, 6, 8 та ін.] така послідовність зміни тренувальних завдань з урахуванням їх специфічного впливу сприяє підвищенню рівня спеціальних якостей волейболістів.

Динаміка тренувальних навантажень у процесі адаптації волейболістів мала позитивну тенденцію (рис. 1). За умови загального зростання обсягу тренувальної роботи протягом, підготовчого періоду підготовки волейболістів співвідношення тренувальних навантажень за спрямованістю мала різну тенденцію.

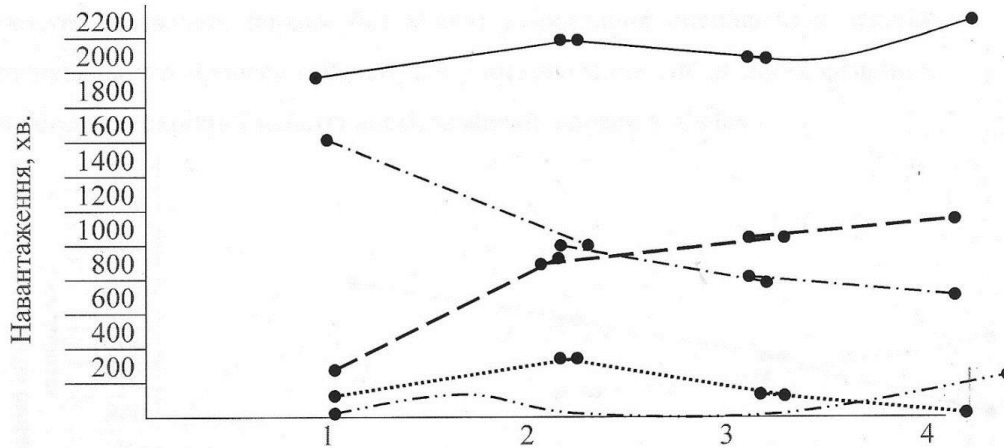


Рис. 1. Загальний об'єм і динаміка спрямованості в підготовчому періоді підготовки кваліфікованих волейболістів

1 – утягуючий мезоцикл; 2 – базовий розвиваючий мезоцикл;
3 – базовий стабілізуючий мезоцикл; 4 – передзмагальний мезоцикл.

●●●●● – загальний об'єм тренувальної роботи;
- - - - - – змішана робота;
..... – аеробна робота;
- · - · - · – анаеробна гліколітична робота;
- · - · - · – анаеробна алактатна робота

Висновки.

1. Фізичне навантаження включає в себе комплекс вправ, що приводять до адаптаційних змін в організмі. Ці зміни викликають певні фізіологічні і біохімічні зрушення в організмі, наслідком яких є підвищення рівня тренуваності.

Структурно-функціональний стан організму знаходиться у прямій залежності від його фізичної активності. Чим більше біологічна система, працює, тим довше вона зберігається. При цьому якщо збільшення роботи носить систематичний характер, то ріст функціонування призводить до збільшення позитивних структурних змін.

Стосовно до спортивного тренування цю властивість варто розуміти як ріст підготовленості організму спортсмена у результаті поступового збільшення об'єму та інтенсивності навантаження.

2. Так, найбільші обсяги аеробної роботи спостерігалися у втягуючому мезоциклі і потім помітно знижувалися в інших мезоциклах. Робота змішаного характеру значно зростала у базовому розвиваючому мезоциклі порівнянно з утягуючим мезоциклом і далі поступово зростала в базовому стабілізуючому і передзмагальних мезоциклах. Що стосується роботи анаеробно-алактатного й

анаеробно-гліколітичного характеру, то перша з них істотно зростала в базовому розвиваючому мезоциклі, а потім, незначно знижувалася в інших мезоциклах, а друга - мала позитивну тенденцію до зростання від мезоцикла до мезоциклу.

Література.

1. Асаулюк І.О. Педагогічні аспекти діяльності тренера / Асаулюк І.О., Дяченко А.А., Каплінський В.В. // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця». – Вип. № 3, 2017. – С.12-15.
2. Вознюк Т.В. Структура та зміст фізичної підготовки на передзмагальному етапі у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток. / Т.В. Вознюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз.. вих. і спорту – Львів, 2006. – С. 86-91.
3. Ільїн В. Структурно-лінгвістичний аналіз адаптаційних реакцій організму людини на фізичне навантаження / Ільїн В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – №2-3. – С. 74-78.
4. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: навч. посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. / В. М. Костюкевич. – Вінниця ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 183 с.
5. Костюкевич В. М. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 9. – Вінниця, 2010. – С. 80-88.
6. Платонов В. Н. Адаптація в спорті / В. Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1988. – 199 с.
7. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практическое приложение : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. К. – Олимп. лит., 2015. – 680 с.
8. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкретій – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с.

АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ БАР'ЄРИСТІВ У БІГУ НА 400м

Денисюк Денис

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті висвітлені питання тактичних та технічних характеристик бар'єрного бігу на дистанції 400 м. Подано аналіз результатів пробігання окремих відрізків дистанції.

Summary. The article highlights the issue of tactical and technical characteristics of the hurdles at a distance of 400 m. The analysis results in individual distance segments.

Актуальність проблеми. Бар'єрний біг – це швидко - силовий вид легкої атлетики, де результат залежить від техніки подолання бар'єрів і швидкості бігу між бар'єрами, а також тактики подолання дистанції, особливо 400 м. Питання побудови тактичного графіку пробігання 400 – метрової дистанції є одним з найбільш актуальних питань у підготовці легкоатлетів-бар'єристів. В умовах загострення змагальної боротьби на всеукраїнських та

міжнародних змаганнях, коли спортсменів розділяють навіть соті долі секунди, питання максимальної реалізації потенційних можливостей спортсмена є найбільш важливим фактором перемоги. У такій ситуації результат боротьби залежить від уміння спортсмена правильно розрахувати свої сили на дистанції

Аналіз літературних джерел, а також стану і узагальнення педагогічної практики дозволив встановити, що проблема оволодіння і удосконалення раціональною технікою бар'єрного бігу є актуальною. Фахівці, які вивчали і досліджували питання з бігу на короткі дистанції, у тому числі і бігу з бар'єрами, відводять провідне місце ритмічній структурі змагальної вправи у формуванні раціональної техніки [1, 2, 4, 5]. Ця структура для початківці повинна бути зразком, «рамкою», орієнтованою на побудову системи раціональних рухів, а для кваліфікованих спортсменів вона відіграє роль технічної майстерності. Тому для спортсменів, які спеціалізуються в бар'єрному бігу особливо важливим є побудова раціональної структури техніки, якої слід дотримуватися з підвищенням спортивної майстерності [6].

Виходячи з вищевикладеного, технічну і тактичну підготовку у бар'єрному бігу можна визначити як систему спеціальних знань і умінь, спрямованих на вирішення задач збору та аналізу інформації, прийняття рішення з метою оптимізації складу і структури основної змагальної вправи, в нашому випадку - 400-метрової дистанції.

Мета дослідження. Аналіз техніко-тактичних дій бар'єристів у бігу на дистанції 400 метрів.

Завдання та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети було поставлено наступні завдання: вивчити основні характеристики технічної і тактичної підготовки у бігу на 400 м з/б; провести порівняльний аналіз техніки бігу на 110 м з/б і 400 м з/б у чоловіків. У роботі були використані такі методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, опитування провідних тренерів з легкої атлетики та власний досвід тренувань.

Результати дослідження. Оптимізація змісту і структури основної змагальної вправи - основна мета діяльності, що вимагає від спортсмена прийняття адекватних рішень у використанні арсеналу дій у змаганнях.

Техніка бар'єрного бігу на дистанції 400 м має свою специфіку. Для детального її розгляду в загальній структурі бігу з бар'єрами виділяються фази: старт і стартовий розбіг, біг по дистанції з подоланням бар'єрів і фінішування. Дистанція 400 м з / б долається з досить високою швидкістю (92-96% від швидкості бігу 400 м без бар'єрів) [7, 8].

Техніка подолання бар'єрів у бігу на 400 м з / б в основних своїх рисах практично не відрізняється від техніки подолання перешкод на коротких бар'єрних дистанціях.

Невелика висота перешкод не вимагає великого нахилу в часі його подолання, а біг на віражі викликає певні труднощі. Спортсмен на великій швидкості повинен подолати відцентрову силу і зберегти техніку і ритм бар'єрного бігу. Деяку перевагу при цьому мають бар'єристи, які виконують відштовхування правою ногою, тому що в даному випадку вони можуть бігти біля самої брівки і долати бар'єр у самого його лівого краю. Махова (ліва) нога

не заважає зберігати нахил тулуба вліво.

Зовсім в іншому становищі перебувають бігуни, які відштовхуються лівою ногою. Вони змушені в момент відштовхування відійти від внутрішньої лінії доріжки на 60-70см, інакше при переході через бар'єр поштовхова нога пройде поза бар'єр, що не дозволяється правилами змагань. Але якщо бар'єрист і виконує правильно «атаку» бар'єру, то все одно ліва (поштовхова) нога, переходячи через перешкоду, змусить його зміститись вправо ще на 15-20см.

Для зменшення відцентрової сили на віражі бар'єрист під час бігу подолання перешкод намагається нахилити тулуб до внутрішньої брівки лівим плечем уперед і трохи більше повернути ступні ніг вліво. Певні труднощі в бігу на 400 м з / б представляє другий віраж. Втома різко наступає між 6 - 7-м і 7 - 8-м бар'єрами. Спортсмен повинен зберігати техніку переходу через перешкоду і підтримувати довжину бігового кроку за рахунок більш потужного відштовхування.

Іноді значне зменшення бігового кроку змушує бар'єриста перейти на більшу кількість кроків між бар'єрами. Тут необхідне уміння перебудуватися на новий ритм бігу.

Аналізуючи техніку старту і стартового розгону, багато фахівців вважають, що старт у бігу на 400 м з/б суттєво не відрізняється від старту в гладкому бігу на 400 м. Однак якщо у стартовому положенні і немає особливих відмінностей, то вже стартовий розбіг вимагає від бар'єриста точного розрахунку кроків, щоб потрапити на 1-й бар'єр.

Відстань до 1-го бар'єру 45м кращі бар'єрист країни долають за 20-22 бігових кроки. Менш підготовлені бар'єристи - за 23-24 кроку. Довжина кроків до 1-го бар'єру буде змінюватися в залежності від їх кількості. Так, при 20-бігових кроках середня їх довжина становить 225 см, при 21 кроці – 219 см, при 22 кроках – 202 см, при 23 кроках – 195 см, при 24 кроках - 185см. Невелика висота перешкод у бігу на 400 м з/б дозволяє дещо змінювати структуру бар'єрного кроку. Це відбувається за рахунок меншого нахилу на бар'єр і більш широкої амплітуди рухів ніг.

Аналіз техніки виконання відштовхування і переходу через бар'єр дозволив встановити, що постановка ноги на місце відштовхування виконується з зовнішньої частини стопи, трохи попереду загального центру маси тіла (ЗЦМТ). Потім ноги опускаються на всю ступню. При ретельному розгляді постановки стопи немає відмінних моментів у порівнянні з бігом на 110м з/б. Бар'єрист проходить вертикаль через дещо зігнуту опорну ногу, підтягуючи махову ногу, сильно зігнуту в колінному суглобі. Випрямлення поштовхової ноги починається після проходження ЗЦМТ над опорою і закінчується в момент виведення махової ноги коліном вгору - вперед.

Завершення відштовхування відбувається одночасно із збільшенням нахилу тулуба, виведенням вперед руки і початком активного випрямлення махової ноги в колінному суглобі. У бігу на 400 м з/б нога повністю випрямлена в коліні, тулуб нахилений менше, ведуча рука опущена нижче, ніж у бігу на 110м з/б. Махова нога не встигає повністю випрямиться і, перейшовши стопою поперечину бар'єру, відразу ж опускається вниз.

Під час виконання «сходу з бар'єра» постановка махової ноги на опору відбувається за рахунок спочатку мінімального згинання у колінному суглобі, а потім її випрямленням. Широке розведення рук у передньо - задньому напрямку і активне виведення поштовхової ноги дають можливість почати біг між бар'єрами.

Для виконання необхідної кількості кроків між бар'єрами спортсмен повинен виконувати потужний прохід за бар'єр, а це можливо лише при закінченому відштовхуванні і широкому розмаху маховою ногою.

У розрахунку кроків спортсмен покладається не тільки на вироблене м'язове зусилля, але нерідко включає і зорову поправку. Досвідчені бар'єристи нерідко змінюють кількість кроків між бар'єрами (на другій половині дистанції), але вони розраховують свої зусилля візуально так, що в подоланні бар'єрів не допускають істотних помилок.

Фінішний відрізок, а це 40 м, тобто 1/10 частина дистанції долається з повною концентрацією зусиль, з прискоренням, близьким до спринтерського бігу. Зазвичай цей відрізок пробігається за 15-17 кроків (чоловіки) і за 17-20 кроків (жінки).

Час подолання бар'єрів і міжбар'єрної відстані у бігу на 400 м спортсменами різного рівня підготовленості (чоловіки) дано в табл. 1 [5].

Таблиця 1

**Орієнтовний час подолання бар'єрів на дистанції 400 м (чоловіки), с
(Отруб'янніков Р.Я., 1980)**

Бар'єр	Час подолання бар'єрів										Фінішн відрізок	Результат
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	5,9	9,7	13,5	17,4	21,3	25,3	29,5	33,8	38,2	42,7	5,3	48,0-48,5
	6,0	9,9	13,8	17,7	21,7	25,8	30,1	34,5	39,1	43,6	5,4	49,0-49,5
	6,0	10,0	14,0	18,1	22,2	26,4	30,8	35,3	39,9	44,5	5,5	50,0-50,5
	6,1	10,2	14,3	18,5	22,7	27,0	31,4	35,9	40,6	45,9	5,6	51,0

Показники техніки бігу з бар'єрами служать для визначення ефективності дій спортсменів при досягненні ними конкретних спортивних результатів.

Необхідно врахувати, що техніка бар'єрного бігу включає в себе не тільки структурно-технічну досконалість цілісного спортивного руху, а й ті фактори та характеристики, які беруть участь в управлінні та регулюванні технічних дій бар'єристів і забезпечують високий кінцевий результат бар'єрного бігу.

За даними Р.Я. Отруб'яннікова [5] проаналізовані основні показники техніки подолання бар'єрів на різних дистанціях бігу у табл.2.

Таблиця 2

**Параметри техніки бар'єрного бігу на різні дистанції
(Отруб'янніков Р.Я., 1980)**

Параметри		Дистанція, м		
		100	110	400
1.	відстань від місця відштовхування до бар'єру, см	205,9	209,9	200,7
2.	відстань від бар'єра до місця приземлення, см	103,5	145,2	115,2

3.	найвища точка ЗЦМТ при подоланні бар'єру, см	120,9	134,6	106,1
4.	відстань від бар'єра до найвищої точки ЗЦМТ, см	37,1	13,9	30,2
5.	кут відштовхування при атаці бар'єру, градуси	68,9	69,9	66,6
6.	кут нахилу тулуба в положенні над бар'єром, градуси	40,1	41,9	30,0
7.	кут нахилу тулуба при приземленні, градуси	23,6	27,0	22,7

Інтегральною оцінкою ефективності техніки бар'єрного бігу є різниця часу подолання бар'єрної і гладкою дистанції.

У таблиці 3 показано показники технічної підготовленості (рівень володіння технікою подолання бар'єрів і ритмом бігу між бар'єрами) бігунів на 400-метровій дистанції (за даними Л.М. Столяра, В.С. Куцнецова) [8].

Таблиця 3

Показники технічної майстерності бар'єристів (Столяр Л.М., Куцнецов В.С., 2005)

Дистанція, м	Результат бігу 400 м бар'єрами, с	Результат бігу 400 м, с	Абсолютна різниця результатів
400 (жін.)	53,00	49,50	3,50
	54,00	50,00	4,00
	55,00	50,50	4,50
	56,00	51,20	4,80
400 (чол.)	48,00	45,50	2,50
	50,00	47,00	3,00
	52,00	48,00	4,00
	54,00	49,50	4,50

Висновки. Бар'єрний біг є одним з найбільш складних у координаційному відношенні видів легкої атлетики, у якому провідну роль має технічна і тактична підготовка. Спортсмену необхідно володіти достатнім рівнем технічної підготовленості, що в свою чергу вимагає хорошої координації рухів, гнучкості і рухливості в суглобах. Сучасною технікою можна назвати таку, яка дає можливість бар'єристу використовувати його високу швидкість у бігу між бар'єрами і при переході через них.

Література.

1. Асаулюк І.О. Особливості спортивного відбору дітей на етапі початкової підготовки в секцію легкої атлетики / Асаулюк І.О. // Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.114-116.
2. Асаулюк І.О. Особенности беговой подготовки квалифицированных семиборков и спринтеров-женщин / Асаулюк І.О. // Зб. наукових праць XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон, 2014. – С.19-23.
3. Асаулюк І.О. Современные представления о построении тренировочного процесса семиборков высокой квалификации / Асаулюк І.О., Куц О.С. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в

- Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.10-13.
4. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. – Изд. 3-е доп. и перераб. / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – с. 277-306.
 5. Отрубьянников Р. Я. Подготовка юношей в барьерном беге / Р.Я. Отрубьянников, В. Д. Полищук. – Киев: Здоров'я, 1980. – 88 с.
 6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит. 2015. – КН.1. – 2015. – 680 с.
 7. Садовский В. В. Барьерный бег: 2-е перераб. и доп. изд. / В.В. Садовский. М.: Физкультура и спорт, 1970. – 87 с.
 8. Столяр, Л.М. Легкая атлетика. Бег с барьерами : теория обучения и тренировки : методическое пособие / Л.М. Столяр, В.С. Кузнецов, К.Э. Столяр. – М. : Прометей, 2005. – 48 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ГРУП ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ПАУЕРЛІФТИНГУ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Дерик Дмитро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті висвітлені питання щодо шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу студентів груп підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу в умовах вищого навчального закладу. Подано порівняльний аналіз показників фізичного розвитку студентів, які займаються пауерліфтингом.

Summary. The article highlights the issue of ways to optimize the training process of students groups improving sports skills in powerlifting in terms of higher education. Posted comparative analysis of the physical development of students engaged in weightlifting.

Актуальність проблеми. Процес навчання у вищому навчальному закладі – це, перш за все, розумова робота, яка супроводжується емоційним напруженням і різноманітними змінами психічного стану, а також функціонального стану систем організму [1]. Навчання у ВНЗ спортивного профілю має свої специфічні особливості, а саме той факт, що у другій половині дня студенти відвідують навчально-тренувальні заняття з обраного виду спорту в групах підвищення спортивної майстерності. В зв'язку з цим існує необхідність раціональної побудови й оптимізації навчально-тренувального процесу для подальшого спортивного вдосконалення студентів протягом усього періоду навчання у ВНЗ [4, 6].

Одним з важливих і актуальних питань є підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів у різних видах спорту. Практичному вирішенню цієї проблеми присвячено велику кількість досліджень (В.А.Запорожанов, 1988; Л.В. Волков, 2002; В.Н. Платонов, 2004; Ж.Л. Козіна, 2009; В.М. Костюкевич, 2012 та ін.).

У своїх роботах автори (В.Г. Олешко, 2013; І.О. Капко, 2004; О.І. Пуцов, 2000, А.І. Стеценко, 2000) розглядають питання всіх сторін багаторічної

підготовки спортсменів у силових видах спорту. Закордонні спеціалісти А.Н.Воробйов, 1989; Л.С. Дворкін, 1989; А.С. Медведев, 1986, висвітлюючи у своїх працях питання побудови тренувального процесу в силових видах спорту, виділяють періоди спортивного удосконалення, становлення спортивної майстерності, збереження спортивного довголіття.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що існує достатньо відомостей щодо питань багаторічної цілісної підготовки в силових видах спорту, починаючи з дитячо-юнацького спорту до вершин спортивної майстерності [5, 7, 8]. Але наукових досліджень що стосуються структури спортивної підготовки пауерліфтерів у групах підвищення спортивної майстерності під час навчання у вищому навчальному закладі обмаль.

На нашу думку поєднання навчальної діяльності студентів з інтенсивними заняттями спортом, а саме пауерліфтингом, вимагає створення оптимальних умов для розкриття потенційних можливостей шляхом раціонального планування всіх видів діяльності. Тому, на нашу думку, актуальним є вивчення питання оптимізації тренувального процесу студентів груп ПСМ з пауерліфтингу в умовах вищого навчального закладу.

Метою нашої роботи є оптимізація навчально-тренувального процесу студентів груп підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу на основі вивчення показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Завдання дослідження: за даними літератури провести аналіз питань, що стосуються спортивної підготовки студентів у групах підвищення спортивної майстерності, стану проблеми підготовки у пауерліфтингу; встановити показники фізичного розвитку студентів груп ПСМ з пауерліфтингу.

Результати дослідження. Спортивний результат – один з найважливіших критеріїв ефективності техніки і методики підготовки, що є наслідком тісної взаємодії багатьох факторів. Для успішного поєднання навчання і тренування для студентів необхідно створити такі умови, при яких будуть раціонально поєднані структура і зміст навчально-тренувального процесу з навчальною діяльністю у вузі. Практична реалізація цього положення можлива при умові створення спеціальної моделі оптимізації навчально-тренувального процесу, яка дозволить гармонійно поєднати навчальний процес і спортивне удосконалення у вищому навчальному закладі [4, 7].

Важливим фактором для досягнення високих спортивних результатів є рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів. У процесі нашого дослідження ми виходили з положення, що діагностика показників дозволить створити найбільш ефективні форми організації навчально-тренувальних занять у групі ПСМ з пауерліфтингу.

У процесі дослідження нами було використано нормативи педагогічних оцінок фізичного розвитку з використанням інтегральних показників [2]. Один з них – вагово-ростовий показник фізичного розвитку людини (індекс Кетле). Використання цього показника фізичного розвитку з педагогічною метою дозволить у відповідності з показниками відношення маси тіла до довжини тіла об'єктивно визначити рівень фізичного розвитку і, відповідно, встановити

оптимальну величину навантаження на навчально-тренувальних заняттях.

Середній показник відношення маси тіла до довжини тіла (за ІК) студентів, які займаються в групах ПСМ з пауерліфтингу склав $395,24 \pm 9,11$ г/см. Виходячи з цих даних, було визначено параметри, що відповідали оцінкам «відмінно», «добре», «задовільно» (табл.1).

Таблиця 1

Педагогічна оцінка ваго-ростових показників фізичного розвитку студентів групи ПСМ з пауерліфтингу (ІК – індекс Кетле), (%)

Оцінка	Курси навчання			
	I (n=15)	II (n=17)	III (n=16)	IV (n=12)
Відмінно (більше 401 г/см)	29	32	44	48
Добре (392-401 г/см)	43	48	46	42
Задовільно (нижче 392 г/см)	28	20	10	10

Показники розвитку м'язової сили оцінювались нами не за абсолютним значенням, а по відношенню до маси тіла (відносна сила, %). Силі можливості студентів оцінювались в нашому дослідженні за допомогою інтегральних показників: індексів ручної і станової сили (ІРС і ІСС), визначених у відсотках до ваги тіла.

Середній показник відношення сили кисті до ваги тіла (ІРС) студентів склав $71,35 \pm 7,16\%$. Виходячи з цих даних, було визначено параметри, що відповідали оцінкам «відмінно», «добре», «задовільно» (табл.2).

Таблиця 2

Педагогічна оцінка ІРС студентів групи ПСМ з пауерліфтингу (відношення сили кисті до ваги тіла), (%)

Оцінка	Курси навчання			
	I (n=15)	II (n=17)	III (n=16)	IV (n=12)
Відмінно (більше 74%)	36	45	52	56
Добре (68-74%)	40	40	36	34
Задовільно (нижче 68%)	25	15	12	10

Слід зауважити, що чим більше показник співвідношення, тим більше м'язова сила. Таке правило діє і для показника ІСС (індекс станової сили).

Середній показник відношення станової сили до ваги тіла (ІСС) студентів пауерліфтерів склав $233,56 \pm 18,28\%$. Виходячи з цих даних, було визначено параметри, що відповідали оцінкам «відмінно», «добре», «задовільно» (табл.3).

Таблиця 3

**Педагогічна оцінка ІСС студентів групи ПСМ з пауерліфтингу
(відношення станової сили до ваги тіла), (%)**

Оцінка	Курси навчання			
	I (n=15)	II (n=17)	III (n=16)	IV (n=12)
Відмінно (більше 241%)	28	32	44	42
Добре (226-241%)	46	46	40	40
Задовільно (нижче 226%)	26	22	16	18

За результатами дослідження було встановлено, що найбільший відсоток студентів з відмінними показниками фізичного розвитку спостерігається в групі студентів 3 курсу. В групі студентів 4 курсу показники дещо гірші, але ці відмінності не є статистично достовірними. В той же час, аналізуючи показники фізичного розвитку студентів груп 1 та 2 курсів, ми встановили, що існують суттєві розбіжності в порівнянні з показниками студентів старших курсів.

Висновки. Таким чином, представлені в нашій роботі результати дослідження дозволять використовувати показники педагогічних оцінок в практичній діяльності з метою оптимізації навчально-тренувального процесу студентів груп підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу, а також визначити найбільш ефективні засоби навчання з застосуванням диференційованого підходу, об'єктивно контролювати тренувальні навантаження.

Література.

1. Асаулюк І.О. Інтерактивні технології підготовки фахівців галузі фізичного виховання / Асаулюк І.О. Дяченко А.А. // Зб. наукових праць ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Освітнє наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький. – 2016. – С.273.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
3. Дідик Т.М. Аналіз динаміки показників сили основних груп м'язів пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації у підготовчому періоді річного тренувального циклу. / Т.М. Дідик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наукових праць. – Вінниця: ВДПУ, 2006. – С. 216-220
4. Дідик Т.М. Педагогічна оцінка інтегральних показників фізичного розвитку студентів вищого навчального закладу / Дідик Т.М., Тюх І.А., Грузицька В.І. // Зб. наук. праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вип. 8. Том 1. – Вінниця: ВДПУ, 2009. – С. 134-138.
5. Капко І.О. Атлетизм: навч. посіб. /І.О. Капко, О.І. Пуцов, В.Г. Олешко – К.: ВПЦ «Київський університет», 2007. – 232 с.
6. Костюкевич В. М., Щепотина Н. Ю. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса

- спортсменов командных игровых видов спорта // Наука в олимпийском спорте. №2, 2016.С. 24-31.
7. Кульчицька І.А. Використання теоретико -практичних технологій навчання студентів в процесі вивчення спортивно-педагогічних дисциплін. –Актуальные научные исследования в современном мире: XXI Междунар. научн. конф., 26-27 января 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 1(21), ч. 2 – 172 С. 114-116.
8. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олімп. л-ра, 1999. – 287 с.

КОНТРОЛЬ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 16-17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАНЬ

Жалюк Павло

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті подано результати тестування показників витривалості легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Дослідження проводились у підготовчому періоді річного циклу тренувань за участю юнаків 16-17 років. Встановлено, що пошук шляхів підвищення ефективності тренувального процесу залишається актуальною проблемою в системі тренування легкоатлетів.

Summary. The article presents the results of a test of endurance at athletes who specialize in run on average distances at the stage of specialized basic training. The studies were conducted in the preparatory period of the annual cycle of training with the participation of young men aged 16-17. It is established that the search of ways to improve the efficiency of the training process remains an important issue in the system of training athletes.

Актуальність теми. Сьогодні однією з найбільш актуальних проблем спорту є пошук шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів [2], зокрема, у бігових дисциплінах легкої атлетики.

Вивченню питання підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в різних видах спорту присвячена в останні роки значна кількість досліджень (В.М.Платонов, 1995; 1997; 2000; Л.М.Куліков, 1995; М.М.Булатова, 1996; Л.В. Волков, 1998; 2002; В.М. Волков, 2002; В.І.Бобровник, О. К. Козлова, 2007; 2008) [4, 8].

У підготовці юних легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції головним є розвиток рухових здібностей і, зокрема, витривалості. Багатьма дослідниками наголошується, що витривалість є загальною властивістю людського організму, яка знаходить конкретний прояв в різних видах рухової діяльності, в тому числі й у спортивній [6, 7].

У теорії та практиці фізичного виховання та спортивного тренування під витривалістю розуміють здатність підтримувати задану, необхідну для забезпечення професійної діяльності, потужність навантаження і протистояти втомі, яка виникає в процесі виконання роботи [3, 5].

Для досягнення високих спортивних результатів в бігу на середні та довгі

дистанції, як вважають різні автори, необхідний певний комплекс здібностей, одними з яких є висока загальна і спеціальна витривалість [1, 8].

Як відомо, загальна витривалість є основою для вдосконалення спеціальної витривалості. Однак саме рівень розвитку останньої, в основному, обумовлює результат у бігу на середні дистанції. Тому тренування у цьому виді легкої атлетики повинні мати переважну спрямованість на вдосконалення спеціальної витривалості.

Підвищення рівня спеціальної витривалості здійснюється шляхом використання широкого кола засобів і методів тренування, що забезпечують розвиток здатності бігуна справлятися з високо інтенсивними навантаженнями в умовах зміни сталості внутрішнього середовища організму, викликаного розвитком втоми [7].

Метою використання різноманітних засобів підготовки легкоатлетів, що спеціалізуються в бігу на середні дистанції є підвищення рівня функціональної підготовленості, зокрема, аеробних і анаеробних можливостей організму – найважливіших чинників, які зумовлюють рівень спеціальної витривалості, а аеробні джерела є основою загальної витривалості.

Згідно з вищесказаним, для досягнення високих результатів у бігу на середні дистанції необхідна різнобічна підготовка, в якій головною ланкою буде використання високих за обсягом тренувальних навантажень спеціальної спрямованості.

Незважаючи на достатню кількість робіт в цьому напрямку пошук шляхів підвищення ефективності тренувального процесу залишається актуальною проблемою, особливо у юних легкоатлетів, у зв'язку з незавершеністю морфо-функціонального розвитку їхнього організму і рівня сформованості адаптаційних процесів до систематичних фізичних навантажень.

Проведений аналіз свідчить про необхідність розробки, експериментальної апробації та впровадження в навчально-тренувальний процес різноманітних засобів підготовки, що враховують вік, спеціалізацію та кваліфікацію спортсменів і спрямовані на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

Мета і завдання дослідження – дослідити показники витривалості у легкоатлетів у підготовчому періоді річного циклу тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники витривалості у легкоатлетів 16-17 років.
2. Провести порівняльну характеристику отриманих показників і з модельними.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне тестування; функціональні методи досліджень; методи математико-статистичної обробки даних.

Результати дослідження. В дослідженні брали участь юнаки-легкоатлети 16-17 років, що спеціалізуються в бігу на середні та довгі дистанції.

Для діагностики витривалості використовувались наступні рухові тести та функціональні проби:

- 12-хвилинний біг;
- біг 1000 м;
- оцінка фізичної працездатності – індекс Руф'є;
- біговий «алактатний» тест.

Дослідження проводилось у підготовчому періоді річного циклу тренувань (вересень-грудень). Результати тестування подано в табл. 1.

Таблиця 1

Показники витривалості юнаків-легкоатлетів 16-17 років

№ п/п	Тести	Юнаки 16 років (n=10) $\bar{x} \pm S$	Юнаки 17 років (n=10) $\bar{x} \pm S$
1.	Тест Купера (12-хвилинний біг), м	2852 ± 18,77	2949,5 ± 18,02
2.	Біг 1000 м (с)	170,5 ± 2,22	169,9 ± 1,85
3.	Індекс Руф'є	7,74 ± 0,52	7,6 ± 0,73
4.	Біговий «алактатний» тест, с	0,52 ± 0,17	0,54 ± 0,09

При порівнянні показників витривалості спортсменів-легкоатлетів в контрольних тестах із даними, представленими в літературі для цієї вікової групи [5] було встановлено наступне:

- середній показник у вправі тест Купера (12-хвилинний біг) у юнаків-легкоатлетів 16-17 років відповідає модельним показникам для цієї вікової групи;

- результати бігу на 1000 м у досліджуваних спортсменів знаходяться в межах від III до II дорослого спортивного розряду, що відповідає віковій динаміці спортивних результатів;

- середньостатистичні показники в тестовій вправі «біговий «алактатний» тест у спортсменів 16-17 років свідчать про недостатність та необхідність розвитку алактатних анаеробних можливостей організму спортсменів.

- результати проби Руф'є свідчать, що рівень працездатності знаходиться на «середньому» рівні, що є недостатнім для забезпечення високих результатів в бігу на середні дистанції.

Висновки. Проведені дослідження констатують необхідність пошуку шляхів покращення тренувального процесу легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції, з метою розвитку спеціальної витривалості.

У подальшій роботі доцільним є розробка та впровадження педагогічної технології розвитку спеціальної витривалості легкоатлетів, яка б орієнтувалась на підвищення рівня функціональної підготовленості спортсменів 16-17 років. Це буде сприяти покращенню ефективності тренувального процесу, результатів змагальної діяльності та індивідуального рівня сформованість адаптаційних процесів організму.

Література.

1. Дідик Т.М. Технологія розвитку витривалості юних бігунів на середні дистанції / Дідик Т.М., Льовкін В. // Збірник наук. праць «Фізична культура,

- спорт та здоров'я нації». - Вип. 13. - Вінниця, 2012 - С. 163-168.
2. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту /А.А Дяченко, В.М.Костюкевич //Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.104-107.
 3. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
 4. Кульчицька І.А. Педагогічна оцінка інтегральної підготовленості юних легкоатлетів / І.А. Кульчицька, Т.М. Дідик // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: зб. наук. праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. – С. 66-71.
 5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник [для фізкультурних вузів] / М. М. Линець. – Львів. «Штабор», 1997. – 204 с.
 6. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н. Селуянов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с.
 7. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. – Відбір у різні види спорту: Підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 672 с.
 8. Сітнікова Н. С. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу легкоатлетів 10-16 років у підготовчому періоді на основі комплексної програми відновлювальних заходів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 – «Олімпійський та професійний спорт». / Н. С. Сітнікова. – Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2009. – 17 с.

СИСТЕМА ТАБАТА ЯК МЕТОД УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ

Жмудь Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті охарактеризовано структуру тренування боксерів за системою Табата. Проаналізовано динаміку показників фізичної підготовленості боксерів першого розряду на двох етапах дослідження.

Summary. The article describes the structure of the system of training boxers Tabata. The dynamics of indicators of physical fitness boxers first class on two phases of the study.

Актуальність. В умовах сучасного боксу, з його високими вимогами до фізичної та техніко-тактичної підготовки боксерів для досягнення високих спортивних результатів потрібно шукати нові шляхи й методики всебічного розвитку спортсменів.

Рівень фізичної підготовленості визначає здатність боксера адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню спортивної форми в найбільш короткий термін, стабільному збереженню тренуваності, скороченню відновного періоду під час виконання окремих вправ у процесі тренувальних занять і при тренуваннях у цілому. Тому питання удосконалення фізичної підготовленості юнаків боксерів є досить актуальним і потребує нагального

вирішення.

Мета статті полягає у дослідженні проблеми удосконалення фізичної підготовленості юнаків боксерів за допомогою системи Табата..

Для досягнення мети дослідження та вирішення завдань роботи нами застосовувались такі **методи педагогічних досліджень**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічний експеримент; тестування; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Участь в змаганнях вимагає від спортсмена різнобічної підготовки – фізичної, технічної, тактичної, психологічної. В кожному окремому змаганні успіх може принести прояв окремих сторін підготовки. Однак готовність до цього максимального прояву може бути забезпечена тільки комплексним тренувальним процесом.

Важливу передумову спортивної діяльності складає сукупність фізичних якостей спортсмена: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, стійкості, рівноваги, ритмічності, координованості.

Рівень фізичної підготовленості визначається вмінням спортсмена адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню в найбільш короткі терміни, постійному зберіганню тренуваності, скороченню відновного періоду.

Практика показала, що недооцінка значення різних вправ в підготовці боксера робить його розвиток однобічним, неминуче веде до нестабільних спортивних результатів, а в ряді випадків – до зупинки росту спортивної майстерності.

Головний шлях покращення фізичної підготовленості спрямований на розвиток фізичних якостей. Для кожного виду спорту характерна своя спеціалізована функціональна структура, що забезпечує м'язову діяльність тієї чи іншої спрямованості. Діяльність боксерів в поєдинку характеризується багаторазовим проявом максимальних зусиль вибухового характеру, для виконання інтенсивної короткочасної роботи, після яких слідує короткочасні інтервали невисокої інтенсивності, на дальній дистанції, для яких характерні максимальні прояви уваги зі збереженням просторової точності рухів і їх робочої ефективності [1].

З урахуванням вищевикладеного, у підготовці боксерів слід широко застосовувати вправи, використовуючи повторний та інтервальний методи тренування. Серед сучасних методів удосконалення фізичної підготовленості боксерів провідне місце посідає методика колового тренування. Колове тренування виникло як організаційно-методичний метод виконання фізичних вправ, спрямованих на комплексний розвиток рухових якостей [3]. На нашу думку тренування за системою Табата, яка за своєю структурою схожа на колове тренування, також буде мати комплексний вплив на удосконалення фізичної підготовленості боксерів. Табата – це інтервальне тренування загальною тривалістю чотири хвилини. Воно складається з восьми циклів інтенсивних навантажень, що перемежуються коротким відпочинком.

Дослідження тривало протягом вересня 2016 – квітня 2017 року на базі спортивного комплексу «Нокаут» і проводилось в декілька етапів. За результатами констатуючого педагогічного експерименту були сформовані дві

групи спортсменів 1 розряду – контрольна (10 осіб) і експериментальна (10 осіб).

На етапі формуючого експерименту вивчався вплив розробленої авторської програми за системою Табата на динаміку показників фізичної підготовленості юних боксерів.

Контрольна (КГ) і експериментальна групи (ЕГ) протягом навчального року займалися за навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів з боксу. Однак, в експериментальній групі (ЕГ), залежно від завдань тренування, застосовувались розроблені комплекси системи Табата.

Для визначення показників фізичних здібностей використовувались тести навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів з боксу, а саме: крос 3000 м з урахуванням часу (хв), стрибок у довжину з місця (см), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів), нанесення ударів за 15 с, правою та лівою рукою (к-ть разів) [3].

Проаналізувавши результати нашого дослідження ми зробили висновок, що на першому етапі результати юнаків контрольної та експериментальної груп не мали суттєвих розбіжностей у всіх тестових вправах (рис 1).

Нами було встановлено, що після трьох місяців застосування системи Табата, спрямованої на розвиток основних фізичних якостей, в експериментальній групі створено базу для вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки та покращено результати у всіх тестових вправах (табл. 1).

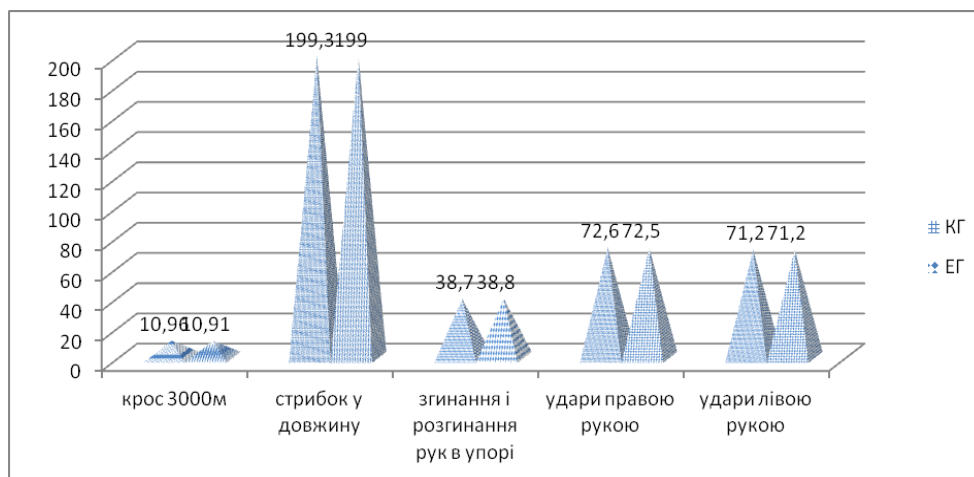


Рис.1 Показники фізичної підготовленості боксерів КГ та ЕГ на етапі констатуючого експерименту

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості боксерів I розряду

№ п/п	Тестові вправи	КГ (n=10)		ЕГ (n=10)	
		I етап	2 етап	I етап	2 етап

1.	Крос 3000 м з урахуванням часу (хв)	10,96±0,44	10,99±0,42	10,91±0,42	10,67±0,12
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	199,3±0,94	200,4±0,76	199,00±0,87	202,6±0,67
3.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	38,7±0,57	39,5±0,57	38,8±0,76	43,3±0,50
4.	Нанесення ударів за 15 сек правою (к-ть разів)	72,6±0,47	75,4±0,57	72,5±0,49	77,5±0,76
	Нанесення ударів за 15 сек лівою (к-ть разів)	71,2±0,46	74,2±0,85	71,2±0,46	76,1±0,67

Середній показник кросу на 3000 м на початку експерименту становив 10,91 хв., тоді як у кінці цей показник виріс і становив 10,67 хв. Також збільшився середній показник у стрибку у довжину з місця, на початку експерименту він становив 199 см, а в кінці – 202,6 см. Вправа згинання і розгинання рук в упорі лежачи також мала позитивну динаміку, з 38,8 разів цей показник збільшився до 43,3 разів. За підсумками тестування виявилося, що боксери ЕГ в кінці експерименту краще виконують удари як правою, так і лівою рукою за 15 с, що видно з табл. 1.

Висновок. Отже, після трьох місяців застосування програми за системою Табата, спрямованої на розвиток основних фізичних якостей боксерів, в експериментальній групі досягнуто достовірного покращення показників за всіма тестовими вправами. Спостереження та робота, проведені в секції боксу в спортклубі “Нокаут”, переконали нас у тому, що використання спеціальних вправ позитивно впливає як на фізичну й спеціальну підготовку юних боксерів, так і на техніко-тактичну майстерність.

Література.

1. Гайдамак І.І. Бокс. Навчання й тренування / І. І. Гайдамак, В. Н. Остьянов. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 61 с.
2. Мумінжанов М. Методика навчання юних спортсменів по системі завдань / М. Мумінжанов // Бокс : щорічник. – М. : Фізкультура і спорт, 1979. – С. 112–114.
3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів з боксу під ред. М.О.Діленяна, В.Н.Ост’янова, Ю.В.Шевчука – К., 2008

ВПЛИВ РІЗНИХ РЕЖИМІВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА СПЕЦІАЛЬНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ 14-15 РОКІВ

Жмуцький Павло

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглянуто вплив фізичних навантажень, які цілеспрямовано

стимулюють аеробні й анаеробні процеси м'язової роботи, на спеціальну підготовленість веслувальників 14-15 років. Встановлено, що тренування у змішаному режимі енергозабезпечення значно ефективніші порівняно з тренуваннями аеробної спрямованості. Тренування в анаеробно-аеробному режимі енергозабезпечення із застосуванням повторного методу ефективніше впливають на спортивні результати, ніж тренування в аеробно-анаеробному режимі із застосуванням безперервного методу.

Summary. The article examines the impact of physical activity that specifically stimulate aerobic and anaerobic processes of muscle work, special preparedness of boys engaged in rowing 14-15 years. Established that training in mixed mode power supply much more efficient compared to aerobic workouts direction. Training in anaerobic-aerobic mode power supply using the second method of effectively influencing athletic performance than a workout in the aerobic-anaerobic mode using the continuous method.

Актуальність проблеми. Фахівці розглядають тренування, як адаптаційний процес, спрямований на пристосування організму до фізичних навантажень у формі тренувальних завдань [3, 5, 6, 6]. Адаптація до фізичних навантажень полягає в адекватній зовнішнім впливам перебудові функціональних систем організму.

У веслуванні вік спортсменів, що тренуються на етапі попередньої базової підготовки збігається з пубертатним періодом онтогенезу людини, який характеризується кумулятивними змінами в організмі юних веслувальників, пов'язаними не лише з фізичними навантаженнями, але й з інтенсивною віковою перебудовою організму [8]. Це необхідно враховувати під час організації навчально-тренувальних занять, тому що такі перетворення зумовлюють можливості вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів.

Форсування адаптаційних процесів на цьому етапі за рахунок застосування навантажень, які не відповідають функціональним можливостям організму спортсменів, може негативно вплинути не лише на динаміку спортивних результатів, але й викликати порушення стану здоров'я [5].

Оптимізації режимів тренувальної роботи у циклічних видах спорту присвячено чимало робіт [1, 2, 7, 7]. Водночас, на визначеному етапі розвитку юних веслувальників на байдарках у спеціальній літературі недостатньо висвітлено питання диференціації тренувальних навантажень за їх величиною та спрямованістю, а також з урахуванням функціональної підготовленості юних спортсменів, що свідчить про актуальність роботи.

Метою дослідження є встановлення впливу програм тренувальних занять з веслування на байдарках з різним режимом енергозабезпечення на вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.

Відповідно до мети дослідження було визначено **такі завдання**:

1. Проаналізувати наукові відомості щодо можливостей удосконалення спеціальної фізичної підготовленості веслувальників шляхом використання різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки.

2. Експериментально перевірити ефективність впливу тренувань за програмами із цілеспрямованою стимуляцією аеробних та анаеробних процесів енергозабезпечення на спеціальну фізичну підготовленість веслувальників на етапі попередньої базової підготовки у підготовчий період річного циклу.

Методи дослідження:

- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування з використанням методу хронометрії;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати проведених досліджень засвідчили, що тренування в аеробному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу безперервної стандартизованої вправи протягом 16-ти тижнів, у хлопців суттєво не вплинули на спортивні результати з веслування на дистанціях 1000, 500, 200 м.

Шістнадцятитижневі тренування у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням безперервного методу зі зміною інтенсивності сприяли зростанню спортивних результатів з веслування на дистанції 1000 м на 2,43 % ($p < 0,05$), на дистанції 500 м на 2,6 % ($p < 0,05$), а також на дистанції 200 м на 1,96 %.

Внаслідок тренувань у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу інтервальної варіативної вправи протягом 16-ти тижнів, покращились спортивні результати з веслування на дистанціях 1000, 500, 200 м. Зокрема, зросла швидкість подолання дистанцій 1000 м на 2,01 % ($p < 0,05$), 500 м на 4,62 % ($p < 0,05$) та 200 м на 3,58 % ($p < 0,05$).

Висновки. Отже, в результаті проведених досліджень встановлено, що тренування у змішаному режимі енергозабезпечення (аеробно-анаеробному та анаеробно-аеробному) ефективніше вдосконалюють спеціальну підготовленість веслувальників, порівняно з тренуваннями в аеробному режимі енергозабезпечення.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою нових комплексних тренувальних програм з веслування, що сприятимуть оптимізації навчально-тренувального процесу веслувальників на етапі попередньої базової підготовки, та з оцінкою ефективності їх впливу на фізичну та функціональну підготовленість спортсменів.

Література.

1. Богуславська В. Ю. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / Вікторія Богуславська. – Київ, 2009. – 20 с.
2. Богуславська В. Ю. Вдосконалення функціональної та фізичної підготовленості веслувальників різними режимами тренувань на етапі попередньої базової підготовки / В. Ю. Богуславська, Ю. М. Фурман // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 13: У 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2009. – Т. 1. – С. 31-36.
3. Богуславська В. Ю. Удосконалення функціональної та фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки фізичними навантаженнями аеробного та анаеробного спрямування / В. Ю. Богуславська // Фізична активність, здоров'я і спорт: наук. журнал. – Л. : ЛДУФК, 2012. – №4 (10). – С. 50-56. – ISSN 2221-1217.

4. Костюкевич В. М. Моделирование системы подготовки спортсменов высокой квалификации / В.М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Випуск 18 (Том 2.). – Вінниця ТОВ «Планер», 2014. – С. 92-102.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. М. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Фурман Ю. М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму: дис. доктора біол. наук: 03.00.13 / Ю. М. Фурман. – К., 2002. – 295 с.
7. Чичкан О. А. Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / Оксана Анатоліївна Чичкан. – Л., 2004. – 339 с.
8. Шахлина Л. Я-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я-Г. Шахлина. – К.: Наукова думка, 2001. – 326 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ БАГАТОБОРЦІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

Звонський Ігор, Чехівська Юлія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Вивчено та проведено аналіз різних поглядів багатьох авторів щодо проблеми побудови тренувального процесу в легкоатлетичному багатоборстві, розвитку фізичних здібностей кваліфікованих багатоборців, зокрема, силових. Проведений аналіз динаміки показників вибухової і максимальної сили багатоборців 17-18 років протягом річного макроциклу.

Summary. Studied and analyzed the different views of many authors on the problem of constructing the training process in athletics around, physical abilities of skilled decathlon particular power. The analysis of the dynamics of explosive and maximum power decathlon's 17-18 years for annual macrocycle.

Актуальність проблеми. Одним із самих видовищних видів спорту є легка атлетика, в програму якої входить і легкоатлетичне багатоборство. Цей вид вважається найскладнішою дисципліною, який вимагає високого рівня технічної і фізичної майстерності в бігових, стрибкових дисциплінах і в метаннях.

Вивченню питань щодо побудови тренувального процесу багатоборців, фізичної та технічної підготовки у видах багатоборства присвячена значна кількість наукових праць (Волков В.В., 1974; Козлова Е.К., 2012, Петровський В.В., 1978; Поліщук В.М., 2001 та ін.). Однак робіт, в яких би вивчалися питання фізичної підготовки, зокрема, розвитку силових здібностей, обмаль.

На думку авторів на сьогодні існує багато невирішених питань щодо

підготовки спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві. Це пов'язано з використанням недосконалої та застарілої методики підготовки спортсменів багатоборців [1, 4, 6, 8].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що сучасна підготовка багатоборців потребує більш детального вивчення як змісту та побудови тренувального процесу, так і використання методів розвитку фізичних здібностей. Вирішення поставлених питань сприятиме покращенню результатів як в окремих видах програми, так і підвищенню результативності в сумі легкоатлетичного багатоборства [2-5, 7].

У зв'язку з цим обрана тема дослідження є своєчасною й актуальною.

Метою роботи є вивчення динаміки силових здібностей юнаків багатоборців у річному циклі тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання і методи дослідження.

- 1) Вивчити за даними літературних джерел сучасний стан проблеми силової підготовки у легкоатлетичному багатоборстві.
- 2) Дослідити зміни силових показників легкоатлетів-багатоборців 17-18 років впродовж річного циклу тренування.

Результати дослідження. Підготовка багатоборця є цілісним процесом, у якому удосконалення одного з видів програми або розвиток однієї фізичної якості може вплинути на інший вид або іншу фізичну якість.

Тренувальні заняття, спрямовані на засвоєння й удосконалення техніки всіх видів багатоборства, паралельно впливають і на розвиток фізичних якостей. Побудова тренувального процесу в багатоборстві базується на раціональному поєднанні вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей і вправ, спрямованих на удосконалення технічної майстерності.

Раціональне планування багаторічної підготовки спортсменів залежить від визначення тих вікових меж, в яких спортсмени багатоборці демонструють свої найвищі спортивні результати.

Так, у процесі нашого дослідження ми вивчили динаміку силових здібностей юнаків багатоборців у річному циклі тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки. У багатоборстві вікові межі спортсменів визначеного етапу – 16-19 років, спортивна кваліфікація – I розряд і кандидати у майстри спорту України [1].

Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що удосконалення силових здібностей багатоборців відбувається протягом усього річного циклу тренування, так як результат в усіх видах десятиборства, окрім бігу на 1500 м, безпосередньо залежить від прояву сили.

Для визначення динаміки показників силових здібностей багатоборців було проведено тестування (табл.1).

Таблиця 1

Динаміка показників силових здібностей багатоборців 17-18 років

№ п/п	Тестові вправи	Вихідні дані ($\bar{x} \pm S$) n = 7	Кінцеві дані ($\bar{x} \pm S$) n = 7	P	%
1.	Стрибок у довжину з місця, см	258,12±3,11	269,42±2,26	<0,05	4,37
2.	Потрійний стрибок з місця, см	812,27±9,24	842,34±7,37	<0,05	3,44
3.	Метання ядра 2-а руками знизу вперед (5 кг), м	11,95±0,25	12,44±0,31	>0,05	4,10
4.	Метання ядра 2-а руками знизу назад (5 кг), м	13,87±0,57	14,39±0,42	>0,05	3,74
5.	Жим штанги лежачи, кг	57,24±1,46	62,47±1,18	<0,05	9,13
6.	Взяття штанги на груди, кг	62,31±2,37	66,23±3,76	>0,05	6,29
7.	Ривок штанги двома руками, кг	52,14±3,65	55,64±2,11	>0,05	6,71
8.	Присідання зі штангою на плечах, кг	89,56±3,24	96,17±2,19	<0,05	7,38

Аналіз результатів тестування силових здібностей дозволив нам встановити, що за всіма показниками у тестових вправах відбулись позитивні зміни. Але що стосується вірогідно статистичних змін, то вони встановлені за окремими показниками: у вправах стрибок у довжину з місця та потрійний стрибок з місця (прояв вибухової сили); жим штанги лежачи та присідання зі штангою на плечах (прояв максимальної сили), $p < 0,05$.

Розглядаючи відносний приріст результатів у тестових вправах ми встановили, що приріст показників становить від 3,44% до 9,13% , рис. 1

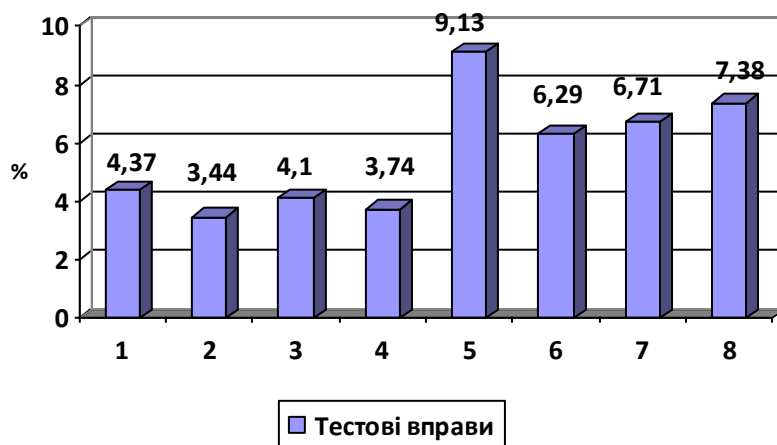


Рис. 1. Відносний приріст результатів (%) у тестових вправах легкоатлетів багатоборців 17-18 років протягом річного циклу тренування:

1-стрибок у довжину з місця, 2 – потрійний стрибок з місця, 3 – метання ядра 2-а руками знизу вперед, 4 - метання ядра 2-а руками знизу назад, 5 – жим штанги лежачи, 6 - взяття штанги на груди, 7 - ривок штанги двома руками, 8 - присідання зі штангою на плечах.

Так, найбільший приріст за відносним показником встановлено у тестуванні показників максимальної сили – жим штанги лежачи і присідання зі штангою на плечах: 9,13% та 7,38 % відповідно.

Виходячи з результатів нашого дослідження, було зроблено наступні **ВИСНОВКИ**. Аналіз літературних даних дозволив встановити, що підготовка

багатоборця в легкій атлетиці є цілісним процесом, у якому удосконалення одного з видів програми або розвиток однієї фізичної якості може вплинути на інший вид або іншу фізичну якість.

За результатами тестування силових здібностей багатоборців ми встановили позитивну динаміку всіх показників протягом річного макроциклу.

Відносний приріст показників тестування силових здібностей становить від 3,44% у вправі потрійний стрибок з місця до 9,13% у вправі жим штанги лежачи.

Отримані дані дозволяють розробити і перевірити ефективність тренувальної програми розвитку силових здібностей кваліфікованих багатоборців у подальших наших дослідженнях.

Література.

1. Адамчук В.В. Зміст та завдання тренувальних занять кваліфікованих багатоборців у мікроциклах різних типів / В.В. Адамчук // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Зб. наукових праць. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. – С.109-114.
2. Асаулюк І.О. Особенности беговой подготовки квалифицированных семиборков и спринтеров-женщин / Асаулюк І.О. // Зб. наукових праць XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон, 2014. – С.19-23.
3. Асаулюк І.О. Современные представления о построении тренировочного процесса семиборков высокой квалификации / Асаулюк І.О., Куц О.С. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи». – Житомир, 2014 р. – С.10-13.
4. Волков В.В. Тренировка в многоборьях. Учебник тренера по лёгкой атлетике / В.В. Волков. – Под общ. ред. Л.С. Хоменкова. М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 511–535.
5. Дідик Т.М. Педагогічний контроль підготовки в силових і швидкісно-силових видах спорту в системі комплексного контролю / Т.М. Дідик, І.А. Кульчицька // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.М. Врублевський, Т.В. Вознюк [та ін.]; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 67-94 с.
6. Козлова Е.К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики [монография] / Е.К. Козлова. – К.: Олимп. лит-ра, 2012. – 368 с.
7. Полищук В.Д. Подготовка десятиборцев / В.Д. Полищук, Р.В. Жордочко, Ю.Н. Тумасов. – Киев: Здоров'я, 1988. – 175 с.
8. Яковлів В.Л. Вплив спадковості на морфо-функціональні показники і фізичні якості в легкій атлетиці // Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.170-173.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Краєвський Сергій

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Резюме. В статті представлено аналіз показників максимального та оптимального тепінг-тесту і кистьової динамометрії юних боксерів 12-13 років.

Summary. The article presents the analysis of indicators of maximum and optimal teping test and wrist dynamometry of young boxers 12-13 years old.

Актуальність роботи. Для успішного оволодіння всією сукупністю технічних прийомів в боксі і для досягнення високих спортивних результатів протягом усього періоду виступів спортсмени повинні бути здоровими, володіти необхідними професійними знаннями, навиками і уміннями, а також мати достатньо розвинені психофізіологічні властивості: нервово-емоційну стійкість, увагу, пам'ять, мислення, сильну, урівноважену і рухому нервову систему, високий рівень працездатності і витривалості в складних умовах і т.д. [1, 4].

Аналіз літературних джерел дозволив нам встановити, що проблема розвитку фізичних здібностей юних боксерів недостатньо розроблена, хоча досягнуті певні результати у визначенні змісту і співвідношення таких категорій як задатки, здібності і обдарованість, структура особистості, окремі її компоненти і їх зв'язок із спортивними здібностями. Істотний розвиток проблема здібностей отримала при її розгляді з позицій системного підходу на основі даних про регулюючу роль функціональних систем організму в поведінці людини. Проте залишаються недостатньо вивченими питання щодо прояву спортивних здібностей в практичній діяльності, про їх мінливість під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, про способи обґрунтування спортивних вимог до рівня розвитку здібностей і т.д. [2].

На думку Дегтярьова І.П. [3] основним в загальному процесі підготовки боксерів є навчання і виховання початківців. Початківець — це боксер, який пройшов перший етап навчання і бере участь в офіційних змаганнях, прагнучи виконати норматив спортивного розряду. Цей етап, як правило, триває від 8 до 12 місяців і від того, яку школу техніки він пройде, наскільки буде фізично підготовлений, як швидко знайде свій стиль і манеру ведення бою залежить вся його подальша спортивна діяльність. Тому перші роки навчання є вирішальними не тільки для визначення схильності спортсмена до занять боксом, але і для встановлення рівня його психологічної готовності, прагнень, інтересів, настрою, дисциплінованості, працьовитості і т.д. Все це лягає на плечі тренера, який повинен проявити високі професійні здібності, щоб зуміти зацікавити новачків до занять боксом, утримати цей інтерес, визначити здібності спортсменів і розвинути їх.

Спортивна підготовка передбачає розвиток всіх фізичних якостей, оволодіння технікою виду спорту, зокрема, підготовка боксерів потребує певного рівня розвитку окремих показників моторики рухової діяльності [5]. Тому питання визначення показників фізичних здібностей, а саме швидкості, сили і зумовило актуальність даного дослідження.

Мета дослідження полягала у визначенні показників фізичної

підготовленості юних боксерів.

Завдання і методи дослідження. Визначити показники максимальної та оптимальної частоти рухів верхніх кінцівок та показники кистьової динамометрії боксерів 12-13 років.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, тестування: тепінг-тест максимальний за 10 секунд правою, лівою рукою; тепінг-тест оптимальний за 10 секунд правою, лівою рукою; кистьова динамометрія правої і лівої руки; методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 20 юнаків 12-13 років, які займаються в секції боксу МКДЮСШ «Вінниця».

Результати дослідження. В результаті проведених досліджень було визначено показники фізичної підготовленості, а саме частоти рухів та силові показники боксерів-початківців.

Середньостатистичні показники тепінг-тесту максимального за 10 с свідчать, що результат юних боксерів становить $83,1 \pm 1,34$ рухів правою рукою та $78,55 \pm 1,41$ рухів лівою рукою.

Результати оптимальної частоти рухів юних боксерів значно поступаються результатам максимальної. Так, показник правої руки у юнаків становить $46,2 \pm 0,8$ рухів, лівої руки – $43,7 \pm 0,92$ рухів.

Достовірна вірогідність показників встановлена лише між показниками максимального тепінг-тесту правої і лівої руки юних боксерів ($p < 0,05$).

Можна стверджувати, що боксери початківці мало звертають уваги на швидкість переміщення ланок тіла у просторі, зосереджуючи 90 відсотків своєї уваги на техніці виконання вправ, що є закономірним для процесу навчання на етапі початкового розучування. На ці чинники потрібно звертати увагу тренерам.

Визначення силових показників проводилося за допомогою кистьової динамометрії правої та лівої руки. Так, середній показник юних боксерів правої руки становить $27,6 \pm 1,49$ кг, відповідно лівої руки - $19,65 \pm 1,67$ кг.

Вміння коригувати свої зусилля за силовими, просторовими та часовими параметрами рухів є досить важливою умовою ведення ефективної спортивної боротьби. Не менш важливими є вміння і в навчально-тренувальному процесі, коли необхідно здійснити певний рух з заданою амплітудою, інтенсивністю чи зусиллям.

Висновки. В результаті проведеного дослідження встановлено, що показники прояву частоти рухів верхніх кінцівок та кистьової динамометрії юних боксерів відповідають віковим нормам.

Література.

1. Астьянов В.Н. Бокс (обучение и тренировка). / В.Н. Астьянов, И.И. Гайдамак. - К: Олимпийская литература, 2001, - 240 с.
2. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. / Л.В. Волков - К.: Вежа, 1998. – 190 с.
3. Дегтярев И.П. Тренированность боксера. / И.П. Дегтярев. - Киев: Здоров'я, 1985. - 118

- с.
4. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. - М: ФиС, 1987. – 191 с.
 5. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. / Е.Н. Сурков. - М: Физкультура и спорт, 1984. - 122 с.

РІВЕНЬ ЗНАНЬ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ОЛІМПІЗМУ

Мешков Олексій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. На основі оцінювання знань спортсменів з олімпізму визначалися джерела отримання інформації про олімпізм, знання з олімпійської культури, необхідність отримання більше інформації з олімпізму в ДЮСШ.

Summary. Based on the evaluation of athletes with Olympism were determined by the source of the information about the olympism, knowledge of European culture, the need to obtain more information on Olympism the SPORTS SCHOOL.

Актуальність теми. Олімпійська культура складає сукупність накопичених людством знань, норм, цінностей, зразків поведінки, які відповідають Олімпійській хартії, філософії олімпізму, на основі яких формується гуманістичний спосіб життя особистості. Реалізація цінностей олімпійської культури відбувається через систему освіти і виховання [2].

Завдання педагогів, тренерів, організаторів спортивного руху не тільки залучити дітей у фізкультурно-спортивну діяльність, але й орієнтувати їх на засвоєння гуманістичних цінностей спорту, щоб виховати не просто спортсмена високого класу, а насамперед особистість, громадянина, здатного захищати спортивну честь, чесно боротися, протистояти грубошам, агресивності, насильству, всьому тому, що руйнує спорт і особистість (Асаулюк І.О., Дяченко А.А., Каплінський В.В., 2017) [1, 2, 8].

У межах традиційного фізичного виховання вирішувати завдання олімпійського виховання й освіти молоді дуже важко (Асаулюк І.О. Дмитренко С.М., 2013) [7].

За даними Бальсевича В.К. [3] в останні роки в системі освіти дітей і молоді все більше уваги приділяється педагогічній діяльності, метою якої є залучення підростаючого покоління до ідеалів і цінностей олімпізму.

Олімпійська освіта з'явилась в галузі педагогіки фізкультурної освіти й зайняла там своє достойне місце, постійно привертаючи увагу багатьох дослідників як у нас, так і за кордоном [4, 6, 7].

Аналіз спеціальних робіт, міжнародного досвіду свідчить про те, що в дослідженні олімпійської освіти виділяються дві взаємопов'язані тенденції. З одного боку – науково-пізнавальний аспект, з іншого – соціально-педагогічний аспект, що виходить з розробленої П'єром де Кубертенем концепції олімпійського руху перш за все як соціального феномену [5].

Вирішення поставленого питання дозволить конкретизувати основні напрямки реалізації й оптимальні форми здійснення олімпійської освіти в процесі фізичного виховання, спортивного тренування.

Мета дослідження – визначити джерела отримання, аналіз і використання інформації про рівень олімпійської освіти в процесі підготовки юних спортсменів.

Методи і організація дослідження. Вивчення рівня олімпійської освіти здійснювалось методом соціологічного опитування юних спортсменів спортивного клубу «Патріот» м. Вінниці. В дослідженні брали участь спортсмени, які займаються хокеєм в групі початкової підготовки другого року навчання. Загальна кількість опитованих юних спортсменів – 30 осіб.

Анкета включала 16 запитань, які висвітлювали знання про Олімпійські ігри, джерела отримання інформації про олімпізм, відношення юних спортсменів до олімпійських цінностей.

Результати досліджень. В результаті соціологічного дослідження нами було встановлено, що юні спортсмени володіють певною інформацією щодо знань з олімпізму. В залежності від складності запитань юні спортсмени показали різний рівень знань. Вірні відповіді на поставлені запитання у юних спортсменів груп початкової підготовки коливаються у межах від 7% до 40% респондентів.

Юні спортсмени груп початкової підготовки показали низький рівень знань про засновника Олімпійських ігор П'єра де Кубертена. Добрі знання мають про вигляд Олімпійського прапора, про олімпійських чемпіонів України.

Проведене дослідження дало змогу з'ясувати питання про джерела інформації, якими користуються юні спортсмени.

Найбільш поширеним джерелом інформації про олімпізм є радіо та телебачення – 33%-73% респондентів. Тренери, які ведуть заняття, мало уваги приділяють пропаганді знань про олімпізм. Тільки від 7% до 20% респондентів вказали, що вони отримують інформацію про Олімпійські ігри від тренерів. Газетами та журналами користуються від 13% до 40% юних спортсменів. Інформацію отримують через Інтернет від 6% до 13% юних спортсменів.

Більшість юних спортсменів схвалюють проведення різних заходів з метою отримання цікавої інформації про олімпізм.

В останні роки значна увага вчених, спеціалістів спрямована на підвищення рівня знань з широкого спектру олімпізму, особливо на підвищення знань про ідеали і цінності олімпізму. Сьогодні для вирішення цієї проблеми розроблено і реалізується на практиці ряд інноваційних проектів і програм (програма «Спарт», «Фейр Плей», клуби «юних олімпійців»).

Дослідження показало, що юні спортсмени володіють певними моральними якостями, що пов'язані з реалізацією олімпійських ідеалів, цінностей. Правило «Фейр Плей» (чесної гри) підтримують більшість юних спортсменів (від 80% до 93% респондентів). Але деякі юні спортсмени могли б порушити правило «чесної гри» в ім'я перемоги. І таких спортсменів у процесі дослідження виявлено від 13% до 20%. Основна причина слабкої орієнтації юних спортсменів на принцип «чесної гри» криється не в слабкій

пояснювальній роботі, а перш за все, в тій моделі організації та проведення спортивних змагань, яка використовується на практиці і стимулює реальну поведінку спортсменів.

Юні спортсмени вказали у своїх відповідях олімпійські принципи, які вони підтримують. Принцип «чесної гри» підтримують від 20% до 40% респондентів; принцип взаємоповаги – 10%-60% респондентів.

Висновки. Встановлено, що юні спортсмени, які займаються хокеєм, мають певний рівень знань з проблем олімпійської освіти. Тренери не завжди докладають значних зусиль в олімпійській освіті юних спортсменів. Більшість юних спортсменів позитивно відносяться і підтримують олімпійські ідеали і цінності.

Література.

1. Асаулюк І.О. Педагогічні аспекти діяльності тренера / Асаулюк І.О., Дяченко А.А., Каплінський В.В. // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця. – Вип. № 3, 2017. – С.12-15.
2. Асаулюк І.О. Характеристика рівня знань юних спортсменів з олімпізму / Асаулюк І.О., Дмитренко С.М. Хронжевський Л.Є. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.48-51.
3. Бальсевич В.К. Олимпийское образование: определение сущности и перспективные направления научных исследований / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1995. - №4.- С.2-7.
4. Визитей Н.Н. Олимпизм и его место в системе современной культуры / Н.Н. Визитей // Современный олимпийский спорт. – К.: 1993. – С.24-26.
5. Деметр Г.С. Олимпийское воспитание / Г.С. Деметр // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №4.- С.61-62.
6. Дяченко А.А. Інтеграція теоретичних знань з фізичного виховання в освітній процес школярів початкової школи / Дяченко А.А., Кульчицька І.А. // Międzynarodowa konferencja naukowo-praktyczna «Innowacje i nowoczesne technologie w edukacji: wkład Polski i Ukrainy» Sandomierz, Polska . -2017 . – С.42-46.
7. Дяченко А.А. До питання використання дидактичних ігор у початковій школі / Дяченко А.А., Шеремета Н.В. // Зб. наукових праць «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук». - Харків: Східноукраїнська організація "Центр педагогічних досліджень", 2017. – С.12-16.
8. Дмитренко С.М. Впровадження олімпійської освіти в систему роботи сільських загальноосвітніх навчальних закладів / Асаулюк І.О. Дмитренко С.М. // Збірник наукових праць Фізична культура, спорт та здоров'я нації». - – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». - Випуск 16, 2013. – С.34-41
9. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №6. С.10-15.

ТАКТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ НА СПРИНТЕРСЬКИХ ДИСТАНЦІЯХ

Нужна Дарина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Резюме. Проаналізовано тактичні дії висококваліфікованих лижниць-гонщиць в спринтерських дисциплінах.

Summary. Analysis of tactical actions qualified skiers-racers in sprint disciplines.

Актуальність теми. Спринт є популярним видом спорту, введеним у програму зимових Олімпійських ігор порівняно недавно – з 2002 р. У зв'язку з тим, що він є різновидом лижних гонок, у підготовці спортсменів, які спеціалізуються у спринті, довгий час дотримувалися теорії і методики тренування лижників. Однак стрімке зростання результатів і конкуренції на світовій арені у більшості зимових видів спорту, зокрема, у лижних перегонах, вимагають пошуку нових шляхів вдосконалення тренувального процесу в спринтерських дисциплінах. Відомо, що ефективність керування тренувальним процесом тісно пов'язана з використанням різних моделей, підґрунтям яких є моделювання – побудова, вивчення і використання моделей для визначення її уточнення характеристик, а також оптимізації спортивної підготовки та участі в змаганнях [1].

У спортивній науці стало очевидною необхідністю вивчення змагальної діяльності, як будь-який вид свідомої діяльності людини завжди націлений на конкретний результат. Тому, поряд з аналізом спортивних результатів, широкого застосування набули дослідження характеру змагальної діяльності в основу яких покладено перегляд проходження дистанції з подальшою оцінкою ефективності діяльності спортсменів під час гонки [4, 5]. Довжина дистанції у лижних перегонах може сягати від 1 тис. м до 20 км. Сьогодні немає цілісного уявлення про структуру та провідні фактори змагальної діяльності на багатьох дистанціях у лижному спорті. Вивчивши структуру змагальної діяльності в спринтерських дисциплінах, можна будувати тактичні варіанти проходження лижної дистанції, що дозволить підвищити спортивний результат.

Мета дослідження – удосконалення тактики змагальної діяльності кваліфікованих лижниць-гонщиць, які спеціалізуються в спринті.

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасний стан проблеми моделювання змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у спринті, на основі аналізу науково-методичної літератури та передової спортивної практики.

2. Дослідити основний показник тактики змагальної діяльності в спринтерській гонці – визначити швидкість і її динаміку у лижниць-гонщиць світової еліти.

3. Визначити оптимальні тактичні варіанти проходження лижної спринтерської дистанції.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; аналіз офіційних протоколів змагань; педагогічне спостереження змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати досліджень. При вивченні літературних джерел ми дійшли

висновку, що в дисципліні спринт з моменту її входження до програми Чемпіонатів світу (2001 р.), а також зимових Олімпійських ігор (2002 р.) недостатньо висвітлені тактичні варіанти подолання цієї дистанції, це є підставою вивчати цю дистанцію з початку її проведення в офіційних змаганнях. Особливістю цієї дисципліни є проходження її 4 рази, якщо ви пройшли в наступний тур. До 2010 р. у спринтерській гонці спочатку лижниці долали пролог в якому відбирали 16 найсильніших і в фіналі змагалися 4 спортсменки. Але були внесені зміни в правила змагань в 2010 р., при яких в пролозі відбираються 30 найсильніших і в фіналі змагаються 6 спортсменок, що робить не ефективним використання тих тактичних варіантів проходження дистанції які були до зміни правил.

При аналізі тактики змагальної діяльності лижниць-гонщиць в індивідуальному спринті на Олімпійських зимових іграх в Ванкувері (2010), свідчить про те, що найвищої швидкості 4 найсильніших спортсменки – учасниці фіналу в класичному стилі досягали в фінальному забігу. В півфіналі зниження швидкості від максимальної склало в середньому 1,4%. В чвертьфінальному забігу зафіксовано трохи більше зниження швидкості на 2%. Найнижча швидкість виявлена в кваліфікаційному забігу – менше максимальної в середньому на 2,7%.

Проте, на Олімпійських зимових іграх в Сочі (2014 р.) найвища швидкість у 4 найсильніших спортсменок, які вийшли у фінал була зафіксована в кваліфікації. В півфіналі відбулося зниження на 2,4%, а в фінальному забігу – на 2,3%. Найнижча швидкість була виявлена в чвертьфіналі - 3,2%.

Така ж динаміка проходження змагальної швидкості була виявлена на Чемпіонатах світу 2009, 2011, 2013 рр. у більшості переможниць, які в обох стилях демонстрували високу швидкість в фінальних забігах, в півфіналі та чвертьфіналі зниження від максимальної швидкості зафіксовано в класичному стилі в середньому на рівні 0,3 і 0,6% відповідно, у вільному в середньому 0,6 і 0,8%. Найнижча швидкість показана в кваліфікаційних забігах – в середньому зниження на 3,0% від максимальної в класичному стилі і на 1,2% - у вільному. Таким чином, загальна динаміка міжтурової швидкості у переможниць змагань збігається з показниками 4 найсильніших учасниць фіналу.

Таблиця 1

Змагальна діяльності лижниць-гонщиць у спринті на дистанції 1500 м

Місце	Дистанція -1500 м класичний стиль								Різниця швидкості, м·с ⁻¹
	Класифікація		Чвертьфінал		Півфінал		Фінал		
	t _{кр} , с	v, м·с ⁻¹	t _{кр} , с	v, м·с ⁻¹	t _{кр} , с	v, м·с ⁻¹	t _{кр} , с	v, м·с ⁻¹	
1	198,89	7,54	192,74	7,78	196,04	7,65	192,96	7,77	6,15

2	202,74	7,39	195,42	7,67	196,39	7,64	194,38	7,71	8,36
3	201,58	7,44	196,72	7,62	195,45	7,67	195,39	7,67	6,19
4	199,98	7,50	195,37	7,67	195,74	7,66	196,08	7,64	4,61

Примітки: $t_{кр}$ – час подолання круга; $v, м \cdot с^{-1}$ – середня швидкість бігу на кругу.

Така ж тактика змагальної діяльності була відмічена на Чемпіонаті світу (2015 р.), яка була на Олімпійських іграх в Сочі (2014 р.). Найвища швидкість була в кваліфікації. В півфіналі зниження швидкості було – 2,8%, в фіналі -1,8 %. Найнижча швидкість була в чвертьфіналі -3,8%. Але переможниця змагань на відміну від інших учасниць дотримувалась іншої тактики подолання цієї дистанції. Найвища швидкість була в фінальному забігу.

Таблиця 2

Місце	Дистанція 1500 м – вільний стиль								Різниця швидкості, $м \cdot с^{-1}$
	Класифікація		Чвертьфінал		Півфінал		Фінал		
	$t_{кр}, с$	$v, м \cdot с^{-1}$	$t_{кр}, с$	$v, м \cdot с^{-1}$	$t_{кр}, с$	$v, м \cdot с^{-1}$	$t_{кр}, с$	$v, м \cdot с^{-1}$	
1	181,13	8,28	182,48	8,22	182,89	8,20	181,40	8,26	1,76
2	183,55	8,17	183,61	8,16	183,42	8,17	182,01	8,24	1,6
3	184,13	8,14	184,98	8,10	183,23	8,18	182,21	8,23	2,77
4	183,67	8,16	183,89	8,15	183,43	8,17	182,81	8,20	1,08

Примітки: $t_{кр}$ – час подолання круга; $v, м \cdot с^{-1}$ – середня швидкість бігу на кругу.

Висновки.

1. За результатами аналізу динаміки швидкості найсильніших лижниць-гонщиць світу в індивідуальних спринтерських змаганнях можна визначити тактику, при якій найвищої швидкості в обох стилях велика частина найсильніших спортсменок досягає в фінальних забігах, найнижча швидкість переважає в кваліфікації – нижче максимальної в середньому на 2,7% в змаганнях класичним стилем і на 2,8% при вільному стилі. У чвертьфіналі та півфіналі швидкість зростає, відставання від максимальної зменшується і становить відповідно в середньому 2,0 і 1,4% в класичному стилі і 1,7 і 1,0% - у вільному.

2. Проаналізувавши тактику змагальної діяльності у гонці з роздільного

старту (кваліфікація), і з загального старту (чвертьфінал, півфінал, фінал), ми виявили, що вона дещо відрізняється. У цих гонках змагальна середня швидкість може постійно змінюватись, вона може збільшуватись або зменшуватись протягом всіх забігів, тому що йде боротьба між лижницями.

Література.

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн.1.-2015.-680с.: ил.
2. Головачев А. И. Количественная оценка тактической подготовленности лыжников–гонщиков высокой квалификации / А. И. Головачев, В. Л. Уткин. В кн. : Лыжный спорт: сб. статей 1–4, 1985 – С. 36–39.
3. Мулик В. Сравнительный анализ соревновательной деятельности на различных дистанциях лыжных гонок / В. Мулик, Г. Хохлов // Наука в олимп. спорте. – 2004.– С.31–38.
4. Особенности прохождения различных по рельефу участков дистанций в лыжных гонках // Педагогика, психология и медико–биологические проблемы физического воспитания и спорта: сб. науч. раб. – 2005.– № 1.– С.18–22.
5. Хохлов Г. Г. Исследование взаимосвязи между скоростью передвижения на отдельных отрезках дистанции и результатом в соревнованиях по спринту в лыжных гонках / Г. Г. Хохлов // Слобожан. науч.–спорт. вестн. – 2001. – № 1.– С. 35–37.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ РОЗВИТКУ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗІ СПОРТИВНИМ РЕЗУЛЬТАТОМ

Онищук Павло

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Диференціація планування тренувального процесу бігунів-спринтерів різної кваліфікації залежить від величини кореляційного зв'язку між фізичними якими та спортивним результатом.

Summary. Differentiation planning training process runner's sprinters different qualification depends on the correlation between the physical qualities of communication and sports results.

Постановка проблеми. В умовах все більш зростаючої спортивної боротьби на міжнародній арені найбільшого значення набуває питання ефективності підготовки спортивних резервів. Серед багатьох факторів, які визначають успішність роботи з юними спортсменами, важливе місце займає подальше вдосконалення системи їх тренування. За останні роки в цьому напрямку досягнутий значний прогрес [8, 11]. Однак аналіз літературних джерел, а також практичний досвід сучасних тренерів свідчить, що багато розділів навчально-тренувальної роботи з юними спортсменами все ще

залишаються недостатньо науково обґрунтованими.

До найбільш складних, на думку деяких фахівців [1-6, 10], відносяться питання забезпечення належної послідовності в підготовці від спортсмена-початківця до кваліфікованого майстра, зокрема, за розділом тренувальних і змагальних навантажень у легкоатлетичному спринті.

Потрібно відзначити, що оптимізація тренувального процесу бігунів на короткі дистанції являє собою не тільки пошук ефективних методів педагогічного впливу, але й з'ясування раціонального співвідношення тренувальних засобів у підготовці юнаків, зокрема, й параметрів рівня розвитку фізичних якостей, які необхідні для досягнення результатів у бігу на короткі дистанції від III дорослого розряду до кандидата у майстри спорту України [6]. А як відомо, добре розвинуті швидкісні якості забезпечуються не тільки високим рівнем функціонування відповідних органів і системи організму спортсмена, але й зумовлюють зростання біомеханічних показників техніки спринтерського бігу [4, 5, 7].

Мета дослідження полягала у визначенні взаємозв'язку рівня розвитку основних фізичних якостей зі спортивним результатом бігунів-спринтерів на етапах від III дорослого розряду до кандидата у майстри спорту України.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівень розвитку основних фізичних якостей бігунів на короткі дистанції різної спортивної кваліфікації.
2. Вивчити кореляційний взаємозв'язок між рівнем розвитку основних фізичних якостей та спортивним результатом, починаючи від спортсмена-початківця до кваліфікованого спринтера.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: аналіз наукової і методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування (рухові тести); методи математичної статистики.

Організація дослідження. У педагогічному дослідженні брали участь спортсмени віком від 13 до 18 років, стаж занять спортом, залежно від спортивної кваліфікації, коливався від 2 до 6 років. Усього було досліджено 53 особи чоловічої статі, що займалися бігом на короткі дистанції в ДЮСШОР та ДЮСШ №1 м. Вінниці.

Результати дослідження. У ході обстеження бігунів-спринтерів з метою виявлення рівня розвитку їх групових здібностей були використані тестові вправи: біг на 20 м з ходу – для оцінки власне швидкісних здібностей з бігу по дистанції; біг на 30 м зі старту – для оцінки стартової сили (різкості рухів); потрійний стрибок з місця – для оцінки вибухової сили; біг на 300 м – для оцінки швидкісної витривалості; частота рухів нижніх кінцівок за 5 с; час рухової реакції на звук; динамометрія розгиначів стегна та згиначів стегна і гомілки; коефіцієнт реактивності – для оцінки швидкості зростання сили в швидких рухах.

Результати дослідження свідчать про позитивну динаміку показників фізичних якостей спринтерів залежно від зростання їх спортивної кваліфікації (табл. 1). Вони можуть розглядатися як модельні характеристики відповідних

кваліфікаційних рівнів легкоатлетів, що спеціалізуються в цьому виді легкої атлетики.

Таблиця 1

Рівень розвитку фізичних якостей легкоатлетів-спринтерів залежно від зростання їх спортивної кваліфікації

Тестові завдання	Кваліфікація спортсменів									
	III (n=21)				II (n=16)			I (n=12)		KMC (n=4)
	$\bar{x} \pm S$	P			$\bar{x} \pm S$	P		$\bar{x} \pm S$	P	$\bar{x} \pm S$
		III-II	III-I	III-KMC		II-I	II-KMC		I-KMC	
біг на 20 м з ходу, с	2,32±0,03	<0,05	<0,05	<0,05	2,22±0,03	<0,05	<0,05	2,18±0,03	<0,05	2,01±0,01
біг на 30 м зі старту, с	4,30±0,03	<0,05	<0,05	<0,05	4,21±0,02	<0,05	<0,05	3,97±0,01	>0,05	3,94±0,01
потрійний стрибок з місця, м	7,99±0,20	>0,05	<0,05	<0,05	8,18±0,15	<0,05	<0,05	8,47±0,11	<0,05	9,01±0,10
біг на 300 м, с	40,06±0,04	<0,05	<0,05	<0,05	38,35±0,04	<0,05	<0,05	36,30±0,02	<0,05	34,82±0,02
частота рухів нижніх кінцівок за 5 с, кількість	20,33±1,12	>0,05	<0,05	<0,05	22,18±1,20	<0,05	<0,05	25,44±1,03	>0,05	26,10±0,98
час рухової реакції на звук, с	0,30±0,03	>0,05	<0,05	<0,05	0,28±0,02	<0,05	<0,05	0,24±0,01	>0,05	0,22±0,01
відносна сила згинача стегна ум.од.	0,35±0,03	<0,05	<0,05	<0,05	0,44±0,04	>0,05	<0,05	0,45±0,03	<0,05	0,57±0,05
відносна сила розгинача стегна, ум.од.	1,80±0,06	>0,05	>0,05	<0,05	2,02±0,09	>0,05	<0,05	1,96±0,05	<0,05	2,15±0,05
відносна сила згинача гомілки, ум.од.	0,21±0,05	>0,05	>0,05	<0,05	0,25±0,05	>0,05	>0,05	0,27±0,005	>0,05	0,33±0,005
Коефіцієнт реактивності, ум.од.	1,80±0,18	>0,05	<0,05	<0,05	2,20±0,12	>0,05	<0,05	2,45±0,13	<0,05	2,63±0,05

Визначенні показники досліджуваних якостей дозволили за допомогою кореляційного аналізу виявити їх вплив на спортивний результат з бігу на 100 м на всіх кваліфікаційних рівнях (табл. 2).

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників розвитку фізичних якостей зі спортивним

результатом з бігу на 100 м у бігунів-спринтерів різної кваліфікації

Тестові завдання	Кваліфікація спортсменів							
	III (n=21)		II (n=16)		I (n=12)		КМС (n=4)	
	Результат бігу на 100 м (с) $\bar{x} \pm S$							
	11,96±0,04		11,47±0,02		11,00±0,02		10,69±0,01	
	Результат тестового завдання, $\bar{x} \pm S$	Коефіцієнт кореляції, с	Результат тестового завдання, $\bar{x} \pm S$	Коефіцієнт кореляції, с	Результат тестового завдання, $\bar{x} \pm S$	Коефіцієнт кореляції, с	Результат тестового завдання, $\bar{x} \pm S$	Коефіцієнт кореляції, с
біг на 20 м з ходу, с	2,32±0,03	0,73	2,22±0,03	0,78	2,18±0,02	0,75	2,01±0,01	0,81
біг на 30 м зі старту, с	4,30±0,03	0,55	4,21±0,02	0,69	3,97±0,01	0,84	3,94±0,01	0,88
потрійний стрибок з місця, м	7,99±0,20	0,80	8,18±0,15	0,77	8,47±0,11	0,72	9,01±0,10	0,79
біг на 300 м, с	40,06±0,04	0,86	38,35±0,04	0,85	36,30±0,02	0,83	34,82±0,02	0,80
частота рухів нижніх кінцівок за 5 с, кількість	20,33±1,12	0,83	22,18±1,20	0,80	25,44±1,03	0,75	26,10±0,98	0,76
час рухової реакції на звук, с	0,30±0,03	0,56	0,28±0,02	0,63	0,24±0,01	0,65	0,22±0,01	0,69
відносна сила згинача стегна ум.од.	0,35±0,03	0,41	0,44±0,04	0,55	0,45±0,03	0,71	0,57±0,05	0,80
відносна сила розгинача стегна, ум.од.	1,80±0,06	0,47	2,02±0,09	0,61	1,96±0,05	0,77	2,15±0,05	0,82
відносна сила згинача гомілки, ум.од.	0,21±0,05	0,45	0,25±0,05	0,50	0,27±0,05	0,74	0,33±0,05	0,83
коефіцієнт реактивності, ум.од.	1,80±0,18	0,44	2,20±0,12	0,60	2,45±0,13	0,72	2,63±0,05	0,88

Зокрема, висока кореляційна залежність спринтерського бігу була зафіксована з рівнем розвитку швидкості пересування по дистанції (біг 20 м з ходу), вибуховою силою (потрійний стрибок з місця), частотою рухів нижніх кінцівок, відносною силою м'язів нижніх кінцівок, швидкістю зростання сили (коефіцієнт реактивності) та швидкісною витривалістю (біг на 300 м).

Необхідно зауважити, що не дивлячись на високі значення коефіцієнтів кореляції, спостерігається відмінність їх динаміки від однієї кваліфікаційної сходинки до іншої. Так, якщо показники швидкості пересування по дистанції, вибухової сили, частоти рухів нижніх кінцівок та швидкісної витривалості характеризуються постійно високою тісністю взаємозв'язку бігу на 100 м, то ступінь кореляції між загальним результатом та відносною силою м'язів нижніх кінцівок, а також коефіцієнтом реактивності зростає поступово від нижніх кваліфікаційних рівнів до більш високих, починаючи з малого (відповідає III дорослому розряду) до високого, (характерний для спортсменів I розряду та КМС).

Що стосується часу рухової реакції на звук, то незалежно від кваліфікаційного рівня його взаємозв'язок з часом подолання дистанції на 100 м обумовлюється середньою силою.

Висновки. Визначення коефіцієнтів кореляції основних фізичних якостей бігунів-спринтерів зі спортивним результатом з бігу на 100 м на різних етапах багаторічного макроциклу підготовки легкоатлетів дає можливість здійснювати диференційований підхід до планування навчально-тренувального процесу бігунів на короткі дистанції, що обумовлює подальший прогрес спортивного результату в змагальній вправі.

Література.

1. Асаулюк І.О. Особенности беговой подготовки квалифицированных семиборков и спринтеров-женщин / Асаулюк І.О. // Зб. наукових праць XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон, 2014. – С.19-23.
2. Асаулюк І.О. Современные представления о построении тренировочного процесса семиборков высокой квалификации / Асаулюк І.О., Куц О.С. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи». – Житомир, 2014 р. – С.10-13.
3. Аладин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов / В.Г. Аладин. – Минск: Высшая школа, 1984. – С. 200-207.
4. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов / Т. Бомпа. – М.: Астрель, 2003. – 259 с.
5. Дмитренко С.М. Зміни показників швидкості учнів середніх класів під впливом педагогічної технології // Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015.
6. Драчук С.П. Можливості вдосконалення швидкісно-силових здібностей хлопчиків 10-11 років за допомогою різних методів розвитку фізичних якостей / С.Драчук, В.М. Мірошніченко, О.Г. Мельник, Ю.В. Вінник // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 91. Т.1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 155-157.
7. Друзь В.А. Основы техники спринтерского бега / В.А. Друзь, М.В. Омельченко, Д.А. Омельченко / Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. – №3. – С. 41-46.
8. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту / А.А. Дяченко, В.М.Костюкевич // Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.104-107.
9. Озолин Эдвар. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 181 с.
10. Сахновський К.П. Начальная спортивная подготовка / К.П. Сахновский // Наука в олимпийском спорте, 1995. – №2(3). –С. 17-23.
11. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ БІГУНІВ НА КРОСОВІ ДИСТАНЦІЇ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ

Орел Ольга

Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

Резюме. У статі проаналізовано структуру побудови тренувальної роботи бігунів на кросові дистанції у підготовчому періоді зведеного річного циклу підготовки. Визначено завдання кожного етапу: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки. Розроблено мезоцикли підготовки для всіх етапів підготовчого періоду. Розкрито зміст тренувальної роботи у втягувальному мезоциклі. Виявлено поступове збільшення обсягу тижневого кросового навантаження і повільне зростання інтенсивності його виконання.

Summary. The article deals with the structure of training of runners who run cross country race distance when they are in preparatory period of double year cycle of preparation. The task of each period was clearly defined. These periods are general training, special training and before general training. The mesocycles of training for all stages of preparatory period were worked out. The matter of training work at retracting mesocycle was shown. In the article they revealed gradually increasing volume of weekly cross country race's load and slowly increasing of intensity of its fulfilment.

Актуальність проблеми. Турбота про стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів входить у число пріоритетних державних завдань, розв'язання яких забезпечує фізичне виховання. Мета фізичного виховання – формування всебічно духовно і фізично розвиненої особистості студента, підвищення його життєдіяльності засобами фізичного виховання, одним із яких є кросовий біг.

Фахівці Т. Ю. Белова й О. Г. Ковальчук [1] розкрили методику оволодіння технікою кросового бігу та методику тренування. О. Б. Никольська [5] вважає, що в основу тренувального процесу підготовки бігунів на кросові дистанції повинен бути покладений принцип всебічності: поряд із розвитком фізичних якостей необхідно виховувати силу волі, наполегливість та рішучість; планувати спеціальні вправи, які є основою оволодіння технікою кросового бігу. В. І. Лахов [4] наголошує, що крос – це універсальний інструмент для підготовки бігунів на довгі дистанції, тому що опрацьовуються різні аспекти тренувальної програми.

Отже, загальна проблема спортивного удосконалення бігунів на довгі та кросові дистанції вивчалася досить широко. Проте питання структури та змісту навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді річного циклу підготовки бігунів на кросові дистанції в умовах вищого навчального закладу вивчені недостатньо. Цей чинник обумовив вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження: розкрити структуру та зміст тренувальної роботи студенток-бігунів на кросові дистанції у підготовчому періоді річного циклу підготовки на етапі спортивного удосконалення.

Завдання дослідження:

1. Вивчити структуру планування тренувального процесу студенток відділення підвищення спортивної майстерності (ПСМ) з легкої атлетики (які спеціалізуються у бігу на довгі дистанції, і готуються до осіннього кросового сезону) упродовж підготовчого періоду другого макроциклу річної підготовки.

2. Дослідити структуру та зміст індивідуальної тренувальної роботи бігунів на кросові дистанції у втягувальному мезоциклі підготовчого періоду.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, педагогічне тестування.

У дослідженні брали участь студентки відділення підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики (спортивна спеціалізація – кросовий біг та біг на довгі дистанції) факультету фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький).

Результати дослідження. В ході дослідження було вивчено структуру планування й методику побудови тренувального процесу бігунів на кросові дистанції у підготовчому періоді зведеного річного циклу підготовки.

Підготовчий період другого макроциклу тривав майже 3 місяці (з липня по вересень) і був спрямований на вирішення завдань: формування функціональної «бази», удосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовленості, підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості, спеціальної працездатності та психічної стійкості спортсменок до змагальної діяльності. Підготовчий період умовно був поділений на етапи: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки.

Етап загальної підготовки вирішує завдання – створення передумов для набуття спортивної форми. Він представлений втягувальним мезоциклом, для якого характерно поступове збільшення обсягу тренувального навантаження та повільне зростання інтенсивності його виконання.

Етап спеціальної підготовки представлений базовим розвивальним і базовим стабілізувальним мезоциклом. Основне завдання етапу – підвищення рівня тренуваності спортсменок; розвиток спеціальної витривалості, тобто здатності до ефективного виконання роботи та подолання втоми в умовах специфічних навантажень; удосконалення змагальної техніки й формування тактичних навичок. По завершенню визначеного етапу стабілізується загальний обсяг навантаження, а інтенсивність його виконання зростає.

Передзмагальний етап представлений передзмагальним мезоциклом. Завдання етапу – завершення становлення спортивної форми. Спортивна підготовка набуває вираженої спеціальної спрямованості.

У табл. 1 представлено структуру та зміст індивідуальної тренувальної роботи у втягувальному мезоциклі спортсменки відділення ПСМ з легкої атлетики Орел Ольги (спортивна спеціалізація – кросовий біг і біг на довгі дистанції, спортивна кваліфікація – КМС з кросового бігу).

Таблиця 1

Структура і зміст індивідуальної тренувальної роботи у втягувальному мезоциклі підготовчого періоду другого макроциклу підготовки бігунів на кросові дистанції

Втягувальний мезоцикл							
Понеділок	Вівторок	Середа	Четверг	П'ятниця	Субота	Неділя	Тижневий обсяг навантаження
Втягувальний мікроцикл							
2 км – 8 хв. 58 с	3 км – 13 хв. 30 с	4 км – 17 хв. 45 с	3 км – 13 хв. 10 с	2 км – 8 хв. 58 с	4 км – 17 хв. 45 с	Вихідний	18 км

Втягувальний мікроцикл							
4 км – 17 хв. 44 с	2 км – 8 хв. 57 с	4 км – 17 хв. 47 с	4 км – 17 хв. 44 с	5 км – 22 хв. 28 с	4 км – 17 хв. 42 с	4 км – 18 хв.	27 км
Втягувальний мікроцикл							
4 км – 17 хв. 48 с	4 км – 17 хв. 44 с	5 км – 22 хв. 41 с	5 км – 22 хв. 39 с	5 км – 22 хв. 28 с	Вихідн ий	5 км – 22 хв. 30 с	28 км
Ударний мікроцикл							
5 км – 22 хв. 29 с	5 км – 22 хв. 31 с	4 км – 17 хв. 45 с	5 км – 23 хв.	6 км – 29 хв.	6 км – 29 хв.	5 км – 22 хв. 31 с	36 км
Ударний мікроцикл							
4 км – 17 хв. 40 с	4 км – 17 хв. 42 с	5 км – 22 хв. 41 с	5 км – 22 хв. 39 с	6 км – 29 хв. 15 с	6 км – 29 хв. 20 с	6 км – 29 хв.	36 км
Загальний обсяг кросової підготовки за 35 днів – 125 км							

Обсяг та інтенсивність навантаження у втягувальному мезоциклі сплановано з урахуванням індивідуальних показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменки, функціональних можливостей її організму, досвіду тренувальної і змагальної діяльності. Ключовим завданням визначеного мезоциклу було подолання дистанції у 120 кілометрів, при цьому, кожний кілометр слід було пробігати не більше, ніж за 4 хв. 30 с.

У структурі втягувального мезоциклу визначено наступні мікроцикли:

1. Втягувальний мікроцикл включав 6 робочих днів, найдовша дистанція – 4 км (середа та субота). Час виконання тренувальної роботи відповідав поставленому завданню. Тижневий обсяг кросу – 18 км.

2. Втягувальний мікроцикл включав 7 робочих днів, найдовша дистанція – 5 км (п'ятниця). Час виконання тренувальної роботи відповідав поставленому завданню. Тижневий обсяг кросу – 27 км.

3. Втягувальний мікроцикл включав 6 робочих днів, найдовша дистанція – 5 км (середа, четвер, п'ятниця та неділя). Час виконання роботи відповідав поставленому завданню. Тижневий обсяг кросу – 28 км.

4. Ударний мікроцикл включав 7 робочих днів, найдовша дистанція – 6 км (п'ятниця, субота). Час виконання тренувальної роботи відповідав поставленому завданню. Тижневий обсяг кросу – 36 км.

5. Ударний мікроцикл включав 7 робочих днів, найдовша дистанція – 6 км (п'ятниця, субота та неділя). Час виконання кожної тренувальної роботи відповідав поставленому завданню. Тижневий обсяг кросу – 36 км.

Висновки. Проаналізовано структуру побудови тренувальної роботи бігунів на кросові дистанції у підготовчому періоді зведеного річного циклу підготовки. Визначено завдання кожного етапу: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки. Розроблено мезоцикли підготовки для всіх етапів підготовчого періоду. Розкрито зміст індивідуальної тренувальної роботи у втягувальному мезоциклі. Виявлено поступове збільшення обсягу тижневого кросового навантаження і зростання інтенсивності його виконання. Отримані

результати підкреслюють ефективність структури та змісту тренувальної роботи бігунів на кросові дистанції упродовж підготовчого періоду здвоєного річного циклу підготовки на етапі спортивного удосконалення.

Література.

1. Белова Т. Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения / Т. Ю. Белова, О.Г.Ковальчук. – Омск: Изд-во ОМГТУ, 2008. – 123 с.
2. Лахов В. И. Бегайте кроссы / В. И. Лахов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 63 с.
3. Никольская О. Б. Кроссовая подготовка / О. Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челябинского гос. пед. ун-та, 2016. – 34 с.

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Поліщук Вікторія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті висвітлені питання розвитку фізичних здібностей юних важкоатлетів 12-13 років, вивчено динаміку показників їх фізичної підготовленості протягом річного макроциклу. Здійснено аналіз науково-методичної літератури, аналіз та узагальнення досвіду практичної діяльності провідних фахівців з силових видів спорту.

Summary. The article covers issues related to the development of physical qualities of young weightlifters of 12-13 years old, the dynamics of their fitness indicators in a one-year macro cycle has been studied. The analysis of scientific and methodological literature, analysis and generalization of practical experience of leading specialists in power sports are carried out.

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства науково-технічний прогрес значно змінив характер вимог до рухової підготовки людини і в зв'язку з цим ставить нові сучасні вимоги щодо фізичного вдосконалення підростаючого покоління.

Добре розвинуті фізичні якості – необхідна передумова для успішного навчання фізичним вправам, а також покращенню фізичного стану дітей. Вони впливають на темп і спосіб засвоєння техніки вправ, а також на їх стабілізацію і ситуаційно-адекватне різноманітне застосування в майбутньому.

Постійне збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження спонукає теоретиків та практиків спорту шукати шляхи більш якісної підготовки спортсменів. Особливої актуальності набувають питання щодо фізичної підготовленості спортсменів. Проблемам тренування у різних видах спорту присвячено чимало праць (В.М. Зациорський, 1970; Л.В. Волков, 1990; Л.П. Матвєєв, 1991; Ю.В. Верхошанський, 1991; В.М. Платонов, 1997 та інші).

Нині великої популярності набули силові види спорту. Серед них чільне місце посідає важка атлетика. Анатомо-фізіологічні особливості організму, збільшення обсягів тренувальних навантажень, бурхливий ріст результатів,

підвищення конкуренції породжують питання, які орієнтують науковий пошук на подальше удосконалення диференційованої системи спортивної підготовки важкоатлетів. Питаннями побудови тренувального процесу і визначення величин навантаження у силових видах спорту займалися такі провідні фахівці як В.Г. Олешко, 2013; І.О. Капко, 2004; О.І. Пуцов, 2000, А.І. Стеценко, 2000; А.Н. Воробйов, 1989; Л.С. Дворкін, 1989; А.С. Медведєв, 1986 та ін.

Сучасна організація тренувального процесу у важкій атлетиці ставить високі вимоги до тренувальних навантажень. У важкій атлетиці ефективність засвоєння базових рухів визначається розвитком спеціальних якостей, ростом силових здібностей і функціональними резервами організму спортсмена.

На нашу думку, актуальним є вивчення питання шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів у важкій атлетиці.

Метою нашої роботи є вивчення показників фізичної підготовленості юних важкоатлетів впродовж річного циклу тренування.

Завдання дослідження:

3) Вивчити за даними літератури сучасний стан проблеми силових підготовки у важкій атлетиці.

4) Дослідити зміни показників фізичної підготовленості юнаків-важкоатлетів впродовж річного циклу тренування.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що початкова підготовка у важкій атлетиці може починатися з 11 років, що підтверджується дослідженнями фахівців як в нашій країні, так і за кордоном. Але слід пам'ятати, що робота з підлітками має свої специфічні особливості. Підліток – це не копія дорослої людини, робота його внутрішніх органів і систем в період статевого дозрівання суттєво відрізняється від зрілої людини.

Проблема вивчення розвитку м'язової сили у важкоатлетів викликає особливий інтерес у зв'язку із значним омолодженням сучасних важкоатлетів високого класу.

У процесі нашого дослідження для вивчення динаміки показників фізичної підготовленості юних спортсменів 12-13 років, які займаються важкою атлетикою, у групах початкової підготовки нами було проведено тестування на початку і в кінці 2015-16 навчального року у наступних контрольних вправах: біг 60 м, кистьова динамометрія, станова динамометрія, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця і стрибок вгору поштовхом двох ніг. Тестові вправи було підібрано відповідно до програми з важкої атлетики для ДЮСШ.

Динаміка результатів фізичної підготовленості важкоатлетів 12-13 років подано в табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості важкоатлетів 12-13 років

Тестові вправи	Вихідні дані ($\bar{x} \pm S$) n = 15	Кінцеві дані ($\bar{x} \pm S$) n = 15	p

1.	Біг 60 м, с	9,52 ± 0,28	8,92 ± 0,16	< 0,05
2.	Динамометрія правої кисті, кг	24,12±1,76	29,10 ±1,14	< 0,05
3.	Динамометрія лівої кисті, кг	22,24±1,13	25,17± 1,62	< 0,05
4.	Станова динамометрія, кг	71,45±3,12	79,72±4,57	> 0,05
5.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (ноги на гімнастичній лаві), к-ть разів	20,82 ± 2,37	25,74 ± 1,15	< 0,05
6.	Стрибок у довжину з місця, см	165,71 ± 2,12	173,03 ± 1,23	< 0,05
7.	Стрибок вгору поштовхом двох ніг, см	31,22±2,28	36,67 ±2,13	>0,05

Як видно з табл. 1, за всіма показниками фізичної підготовленості відбулись позитивні зміни, але не всі зміни є однозначними. Так, статистично вірогідні відмінності спостерігаються за наступними показниками: біг 60 м, кистьова динамометрія правої та лівої руки, згинання-розгинання рук в упорі лежачи і стрибок у довжину з місця ($p < 0,05$).

Якщо розглянути динаміку показників у тесті станова динамометрія і стрибок вгору поштовхом двох ніг, то за цими показниками відбулись позитивні зміни, але вони не є статистично вірогідними ($p > 0,05$).

Розглянемо отримані показники тестування за результатами відносного приросту (рис.1).

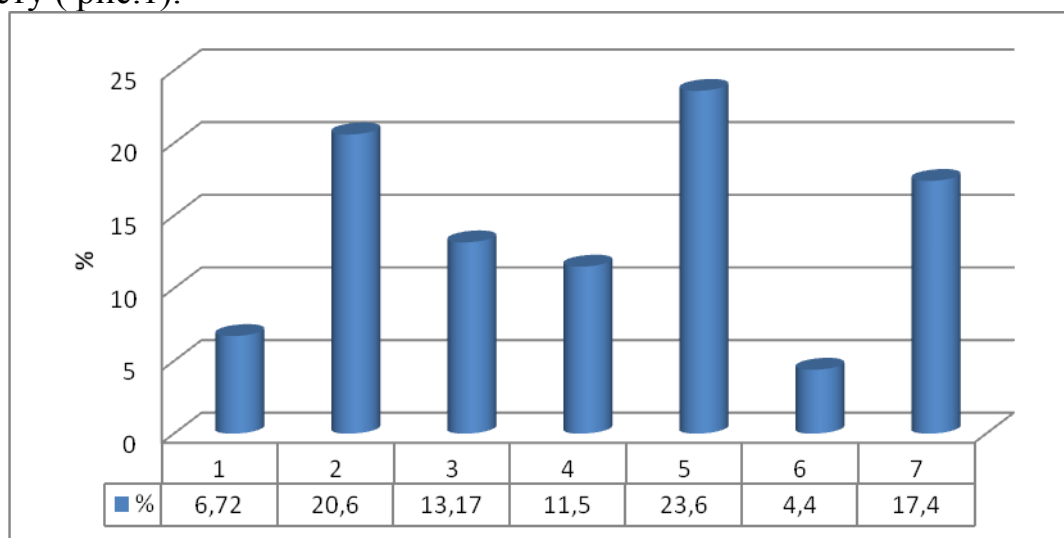


Рис. 1. Результати відносного приросту показників (%) у тестових вправах юних важкоатлетів 12-13 років протягом річного макроциклу:

1 – біг 60м, 2- кистьова динамометрія правої руки, 3 - кистьова динамометрія лівої руки, 4 – станова динамометрія, 5 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи, 6 – стрибок у довжину з місця, 7 - стрибок вгору поштовхом двох ніг.

Вирішальне значення для важкоатлетів має високий рівень розвитку всіх фізичних якостей, особливо силових і швидкісно-силових. Виховання фізичних здібностей слід проводити в процесі тренування, звертаючи увагу на їх рівномірний розвиток, застосовуючи спеціально-підготовчі та підвідні вправи.

Висновки:

1. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості важкоатлетів 12-13 років дозволив встановити статистично вірогідні зміни силових і швидкісно-силових показників у річному циклі тренувань, що є вирішальним для досягнення результату у важкій атлетиці.
2. Структура застосування засобів підготовки носить різноманітний характер, однак наші дослідження дозволяють стверджувати, що комплексне застосування засобів силової і швидкісно-силової підготовки на початковому етапі дозволить досягти більшого ефекту розвитку силових і швидкісно-силових здібностей, що в подальшому призведе до досягнення відповідних спортивних результатів у важкій атлетиці.

Перспектива подальших досліджень: передбачається розробка питань удосконалення навчально-тренувального процесу юних важкоатлетів на основі диференційованого підходу.

Література.

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимп. л-ра, 2002 – 294 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. - /Л.С. Дворкин. – М.: Сов. спорт, 2006 – 396 с.
3. Дідик Т.М. Педагогічний контроль підготовки в силових і швидкісно-силових видах спорту в системі комплексного контролю / Т.М. Дідик, І.А. Кульчицька // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.М. Врублевський, Т.В. Вознюк [та ін.]; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 67-94 с.
4. Капко І.О. Атлетизм: навч. посіб. /І.О. Капко, О.І. Пуцов, В.Г. Олешко – К.: ВПЦ «Київський університет», 2007. – 232 с.
5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
6. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 287 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Попова Олена

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Особливості організації діяльності дитячо-юнацьких шкіл визначаються статутом і програмою спортивної підготовки у видах спорту. На основі аналізу науково - методичної літератури наведено результати теоретичних досліджень щодо особливостей функціонування ДЮСШ з легкої атлетики.

Summary. Features of the organization of youth schools are determined by statute and program of sports training in sports. Based on the analysis of scientific - technical literature, the results of theoretical research on the functioning Coach athletics.

Актуальність проблеми. Основною метою роботи дитячо-юнацької

спортивної школи (ДЮСШ) є всебічний розвиток підростаючого покоління. Збереження здоров'я дітей є найбільш актуальним питанням в роботі школи, адже від стану здоров'я залежить і якість навчання (Дяченко А.А, 2015) [1]. Засобами зміцнення здоров'я і забезпечення необхідного обсягу рухової активності є регулярні заняття в спортивній секції дитячо юнацької спортивної школи. Діяльність спортивних шкіл спрямована, в першу чергу, на формування потреби активної рухової діяльності у дітей і підлітків, розвиток мотивації до здорового способу життя, фізичному вдосконаленню [4]. Функціонування ДЮСШ ґрунтується на основі взаємопов'язаних компонентів: мета діяльності (зазначається в нормативних документах і актах установи); зміст діяльності (зазначається в планах, програмах, підручниках, методичних посібниках і ін.); засоби, які використовуються в навчально-тренувальному процесі; організаційні форми [2, 3, 5, 6, 7].

Особливості організації навчально-тренувальної діяльності і педагогічних технологій визначаються навчальною програмою для ДЮСШ [2].

Мета роботи – провести аналіз спеціальної науково-методичної літератури і документів з питань функціонування дитячо-юнацької спортивної школи.

Методи дослідження – вивчення і аналіз спеціальної науково-методичної літератури, аналіз документації ДЮСШ з легкої атлетики, педагогічні методи дослідження.

Результати дослідження. Підготовка кваліфікованих легкоатлетів на сучасному етапі розвитку спорту стає все більш складною і тривалою.

Багаторічна підготовка – це сукупність відносно самостійних і, в той же час, взаємопов'язаних етапів.

Структура процесу підготовки базується на певних закономірностях становлення спортивної майстерності в певних видах спорту.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від наступних факторів:

1. Індивідуальних і статевих особливостей, темпів біологічного росту.
2. Вік, в якому спортсмен почав займатися спортом.
3. Структури змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.
4. Закономірності становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів.
5. Зміст тренувального процесу – використання засобів і методів, динаміка навантажень, застосування додаткових факторів (харчування, відновлювальні і стимулюючі засоби)

Раціональне планування багаторічної підготовки пов'язане з встановленням оптимальних вікових границь, в яких демонструються найвищі спортивні результати. Виділяють 3 вікові зони:

1. Перших великих успіхів (спринт 19-21, довжина 21-22, ядро 22-23)
2. Зона оптимальних можливостей (спринт 22-26, довжина 23-27, ядро 24-28)
3. Підтримка високих результатів (спринт 27-28, довжина 28-30, ядро 29-32)

В системі спортивної підготовки прийнято виділяти 8 етапів: етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап підготовки до вищих досягнень, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження вищої спортивної майстерності, етап поступового зниження досягнень, етап уходу зі спорту вищих досягнень [6].

Загальна фізична підготовка на перших роках навчання займає 60-70% і спрямована на розвиток основних фізичних якостей і формування різноманітних рухових умінь і навичок. У наступних роках навчання зміст загальної фізичної підготовки становить 20-40%, в цей час відбувається збільшення до 60-80% частки спеціальної фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення спортивної техніки. Узагальнення передового досвіду показує, що початок занять в 10-11 років не виключає високих результатів у старшому юнацькому та юніорському періоді в 16-19 років, успішних подальших виступів на олімпійських іграх і чемпіонатах світу. Як приклад можна навести спортивні виступи К. Льюїса, М. Деккер (США), У.Тиммермана, Ю.Шульца (Німеччина), Л.Кондратьєвої, І. Привалової.

Процес підготовки легкоатлетів від початківця до майстра спорту міжнародного класу триває 12-15 років. При плануванні тренувального процесу слід враховувати, що у школярів-спортсменів підвищені спортивні навантаження доцільно поєднувати з часом зимових, весняних і, особливо, літніх канікул. Слід визнати, що ефективність створеної в нашій країні системи дитячої легкої атлетики є далеко недосконалою. Багато переможців та призерів юнацьких та юніорських всеукраїнських та міжнародних змагань не досягають вершин спортивної майстерності і при переході з категорії юніорів у дорослий спорт, зупиняються в рості, закінчують активні заняття спортом. Значні втрати молодих і перспективних легкоатлетів мають організаційні та методичні причини, з яких головними є:

- побудова навчально-тренувального процесу юних легкоатлетів у 10-11 річному віці без попередньої початкової підготовки, з використанням спеціалізованих тренувань, які мало відрізняються від тренування дорослих спортсменів;

- недотримання основних принципів побудови тренувального процесу, поступовості та доступності, єдності загальної і спеціальної підготовки, ряду інших закономірностей;

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, заняття в секціях ДЮСШ сприяють збереженню здоров'я, формуванню стійкого інтересу не тільки до виду спорту, але й до систематичних занять спортом. Результативність виступів спортсменів напряму залежить від раціонального функціонування дитячо-юнацької спортивної школи, в якій він тренується.

Потребують подальшого вивчення питання організації і проведення навчально-тренувальних занять груп початкової підготовки з метою відбору здібних спортсменів.

Література.

1. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А.А Дяченко // Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – 541-543 с.
2. Лисяк В. М. Задачі спортивних шкіл у формуванні інтересу до систематичних занять учнів фізичною культурою і спортом / В. М. Лисяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків, 2006. – № 1. – С. 59 – 63.
3. Костюкевич В.М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ «Планер», 2005. 213 с.
4. Мельник В.В. Використання інформаційних технологій при проведенні красназавчо-туристичної роботи із учнями загальноосвітніх шкіл //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.63-68
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. – С. 9 –
6. Пуятіна Г. Проблеми ефективності діяльності спортивних шкіл у сучасних умовах / Г. Пуятіна // Молода спортивна наука України : зб. наук.праць. – Львів, 2005. – Вип. 9, Т. 3. – С. 323 – 326.
7. Шинкарук О. Формування погляду на розвиток дитячо-юнацького спорту шляхом аналізу діяльності спортивних шкіл за 1996-2003 рр. / О. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2004. – № 2. – С. 65 – 69

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК НА ОСНОВІ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Рак Катерина, Муляр Марія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті на основі аналізу літературних джерел та нормативних актів розроблені модельні тренувальні завдання спрямовані на розвиток спеціальної фізичної підготовленості. Обґрунтовано педагогічні умови застосування модельних тренувальних завдань у тренувальному процесі підготовки кваліфікованих футболісток.

Summary. On the basis of analysis of the literature and regulations developed model training tasks aimed at development of special physical fitness. Pedagogical conditions of application of model training tasks in the training process of training qualified football players.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Одним із найважливіших завдань у спорті є розвиток рухової функції та вміння керувати своїми рухами. Ще П.Ф. Лестгафт, говорячи про завдання фізичної освіти, наголошував на важливості "уміння ізолювати окремі рухи, порівнювати між собою, свідомо керувати ними і пристосовувати до перешкод, долати їх з якомога більшою спритністю".

Спеціальна фізична підготовленість футболістів характеризується проявом таких якостей, які об'єднують в собі одночасно компоненти фізичних якостей і техніку володіння м'ячем [3]. Виходячи з цього, спеціальна фізична

підготовленість проявляється в розвитку спеціальної швидкості, спеціальної сили, спеціальної спритності і т.д. Спеціалістами футболу (С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, 2000; К. Вихров, В. Догадайло, 2000; Г.А. Лисенчук, 2003 та ін.) розроблені та впровадженні в практику тестові вправи для оцінки спеціальної фізичної підготовленості футболістів у взаємозв'язку з технікою рухових дій з м'ячем [2].

Мета роботи – за даними літературних джерел проаналізувати засоби та методи розвитку фізичних якостей у футболі та розробити технологію формування спеціальних здібностей у кваліфікованих футболісток на основі модельних тренувальних завдань.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі гри у футбол гравцям достатньо часто необхідно демонструвати спеціальні швидкісні якості, при цьому умови проведення швидкісних можливостей самі різноманітні: це і біг по прямій з метою заволодіти м'ячем або вдарити по м'ячу, і біг зі зміною напрямку з м'ячем і без м'яча, і біг з м'ячем в відкритому і закритому просторі [6].

Багатокомпонентність структури спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток є однією з причин складності та недостатньої вивченості питань їх розвитку в теорії та методиці футболу. В якості основних критеріїв оцінки спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток виділяють: правильність, швидкість, раціональність і надійність рухових дій, які мають кількісні та якісні характеристики. У системі фізичного виховання і спорту в числі таких комплексних критеріїв використовують показники результативності виконання цілеспрямованих рухових дій – окремо або в сукупності [1].

Педагогічна технологія передбачає сукупність педагогічних процесів підготовки кваліфікованих футболісток, під час якої відбувається вивчення основ техніки і тактики обраного виду спорту, виховання морально-вольових якостей, розвиток фізичних якостей та здібностей з метою зміцнення здоров'я і нормалізації психофізіологічного стану. Цілеспрямовані технології забезпечують досягнення позитивного педагогічного ефекту. Способи реалізації плану педагогічної діяльності тренера і моделі спортивної підготовки складають сутність технологічних процесів [5].

Нами було розроблено 16 модельних тренувальних завдань (МТЗ) для удосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих футболісток. Як приклад наведемо МТЗ спрямоване на удосконалення координаційних здібностей.

Модельне тренувальне завдання для вдосконалення координаційних здібностей юних футболістів

Мета: Підвищення координаційних здібностей юних футболістів

Місце: стадіон, футбольне поле.

Тривалість: 56 хв. – робота; 4 хв. – організаційно-методичні вказівки.

МТЗ: РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ	
Алгоритм	Компоненти навантаження

МТЗ	Зміст окремих дій (кроків)	Тривалість вправи	Величина навантаж.	Інтервал відпочин.	ЧСС
1 крок	Біг повільно – прискорення – ривок – повернутися назад «підтюпцем». Повторити 10 разів.	12'	М	1'	162-174
2 крок	Ходьба (1').	4'	П	-	120-132
3 крок	Біг з середньою інтенсивністю по сторонам квадрата (20 м) і прискорення по діагоналі (в кожній спробі змінюються способи бігу)	28 - 30"	В	1'	162-174
4 крок	Повільний біг.	2'	П	-	120-126
5 крок	Прискорення з різних вихідних положень на 15-20 м. Повторити 10 разів.	10' (5-6")	М	1'	174-180
6 крок	Ходьба (1')	4'	П	-	120-132
7 крок	Повторити крок 3.	12' (8-9")	В	1'	168-174
8 крок	Повільний біг	2'	П	-	120-126

Висновок. Технологія формування спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток передбачає цілеспрямоване впровадження розроблених модельних тренувальних завдань у підготовчій та основній частині тренувального заняття.

Педагогічними умовами реалізації технології розвитку спеціальних здібностей визначено: систематичність використання спеціальних засобів різної спрямованості, розуміння тренером необхідності комплексного розвитку всіх видів рухових здібностей та формування відповідної мотивації у кваліфікованих футболісток, наявність методичних знань щодо планування спеціальних засобів та компонентів навантаження виконання вправ різної спрямованості.

Література.

1. Контроль підготовленості та змагальної діяльності студентських команд із баскетболу / Т. В. Вознюк // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті / [В. М. Костюкевич, Є. П. Врублевський, Т. В. Вознюк та ін.]. – Вінниця: ТОВ "Планер", 2017. – С. 49.
2. Костюкевич В.М. Управління тренувальним процесом в річному циклі підготовки: монографія. 2 вид./ В. М. Костюкевич. – Київ : КНТ, 2016 – 683 с.
3. Костюкевич В. М. Побудова тренувальних занять в футболі. / В. М. Костюкевич – Київ : КНТ, 2016 – 208 с.
4. Костюкевич В. М., Щепотина Н. Ю. (2016) Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта // Наука в олимпийском спорте. №2. С. 24-31.
5. Рак К.С. Критерії оцінки координаційних здібностей школярів, які займаються за

варіативним модулем «Футбол»./ К. С. Рак. // Збірник наукових праць студентів та магістрів « Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві ». – В.: Вид-во 2016. – с. 40.

6. Лях В.И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект // В. И. Лях. – Теория и практика физической культуры. – 1987. – №9. – С. 61-62.

ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Семенець Марина

Сумський державний університет

Резюме. У статті розглянуто застосування методики інтегральної підготовки з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу волейболісток у ВНЗ. Представлено підсумкові дані проведеного педагогічного експерименту. Надано методичні рекомендації застосування даної методики.

Summary. The article discusses the use of integrated training methods in order to improve the training process in high school volleyball. Presents a summary of the pedagogical experiment. Provided guidelines applying this technique.

Актуальність. Для удосконалення спортивної майстерності гравців з волейболу необхідною умовою є застосування сучасних засобів і методів спортивного тренування. Виникає необхідність нестандартного, нешаблонного підходу у викладі програмного матеріалу зі спортивних ігор. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є застосування інтегральної підготовки [2, 3, 4].

Інтегральну підготовку можна розглядати як раціональну методику по формуванню у студентів знань, умінь, навичок, необхідних їм в навчальній та майбутній професійній діяльності (тренерській, викладацькій, інструкторській та т. п.). Інтегральна підготовка, за визначенням Ю. Д. Железняка [2], являє собою систему тренувальних впливів, покликану максимально використовувати тренувальні ефекти технічної, тактичної, фізичної та інших видів підготовки у змагальній діяльності волейболістів. Цілком зрозуміло, що, чим ширше й досконаліше арсенал техніки, тим більше можливості максимально використовувати в грі фізичний потенціал, а чим ширше і досконаліший арсенал тактики, тим більше можливостей максимально реалізувати в грі технічний потенціал. Єдності тактичної та технічної підготовки досягають шляхом удосконалення технічних прийомів в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищеною інтенсивністю, що сприяє вдосконаленню техніки [1].

Комплексний або інтегральний підхід при застосуванні засобів і методів спортивного тренування забезпечать якісну підготовку майбутніх фахівців і тренерів з волейболу, значно скоротять терміни підготовки до відповідальних змагань.

Мета роботи: експериментальним шляхом перевірити ефективність застосування методики інтегральної підготовки волейболісток у вищому

навчальному закладі.

Завдання роботи:

1. Опрацювати останні літературні джерела, щодо застосування методики інтегральної підготовки у навчально-тренувальному процесі студентських команд з волейболу.

2. Експериментально перевірити ефективність використання методики проведення інтегральної підготовки волейболістів у навчально-виховному процесі студентів спортивного відділення.

3. Проаналізувати дані підсумкового тестування розвитку спеціальної фізичної і психофізіологічної підготовленості учасників педагогічного експерименту і зробити висновки.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; соціологічні методи дослідження (метод вільної бальної оцінки), методи оцінки фізичної підготовленості, психофізіологічні методи дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Згідно з темою та завданнями, дослідження проводилося упродовж 2015-2016 рр. на сучасній спортивній базі вищого навчального закладу Сумського державного університету. У ньому взяли участь волейболістки спортивного відділення (експериментальна група) і гравці студентської команди (контрольна група). З метою перевірки ефективності впливу методики проведення інтегральних занять у навчально-тренувальному процесі на розвиток спеціальних фізичних і психофізіологічних якостей і техніко-тактичних дій волейболіста проведено формувальний експеримент. Контингент, який брав участь у дослідженні, був однієї вікової групи (18–20 років). На початку проведення учасники формувального експерименту не мали достовірних відмінностей у досліджуваних показниках.

Заняття в експериментальній групі проводилися комплексно (інтегровано) за експериментальною методикою. На відміну від контрольної групи, фізична підготовка в експериментальній групі була спрямована на розвиток основних фізичних якостей у волейболі у поєднанні з виконанням технічних прийомів гри.

Під час виконання завдань інтегральної підготовки застосовували такі методи та засоби розвитку фізичних якостей: колове тренування, короткочасних зусиль, повторний метод, перемінний, поточний, удосконалення раніше засвоєних вправ, вправи на переключення в технічних прийомах і тактичних діях.

Для удосконалення технічної підготовленості студентів в експериментальній групі виконувалися завдання на правильне і швидке виконання основних елементів гри, які поєднувалися з груповими тактичними діями, які докладно описані в роботі Ю. Д. Железняка [2].

Результатами експерименту доведено, що використання комплексу фізичних вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки призводить до істотного покращання результатів фізичної підготовленості, а саме: витривалості на 6,4% при ($p < 0,001$); силової витривалості у вправах: підйом тулуба на 12,2% при ($p < 0,01$); згинання розгинання рук в упорі лежачі на

11,4% при ($p < 0,05$); швидкості на 11,4% при ($p < 0,01$); спритності на 3,2% при ($p < 0,05$); гнучкості на 17,2% при ($p < 0,05$); вибухової сили у вправах: стрибок у довжину на 12,2% при ($p < 0,01$); стрибка в гору на 12,2% при ($p < 0,01$); кидка набивного м'яча на 19,4% при ($p < 0,001$).

Порівняльний аналіз отриманих даних експериментальної і контрольних груп дозволив визначити позитивний вплив запропонованих автором системи фізичних вправ на усі досліджувані компоненти психофізіологічної підготовленості студенток експериментальної групи. Так, виявлено достовірне підвищення рівня сенсомоторних реакцій, а саме: простої зорово-моторної реакції на 11,9% при ($p < 0,001$); реакції вибору на 10,7% при ($p < 0,001$); переключення уваги 34,1% при ($p < 0,001$); функціональної рухливості нервових процесів на 14,4% при ($p < 0,001$).

Аналіз підсумкових результатів з якості виконання технічних прийомів дозволив виявити кращу різницю при подачі м'яча волейболісток експериментальної групи, так на 30,2% більше студентів отримали оцінку добре і 11,5% виконали цей елемент гри на відмінно. У гравців контрольної групи ці показники значно нижче відповідно 7,3 і 10,1%.

Також кращі показники у прийомі м'яча належать волейболісткам, які займалися за експериментальною методикою. Так, відмінний результат на 12,5% кращий ніж до початку проведення експерименту і на 70% збільшилася кількість студентів, які стали добре приймати подачу і атакуючі удари суперника. У контрольній групі ці показники набули позитивних змін, але поступаються результатам експериментальної групи.

Ефективність блокування м'яча суперника у експериментальній групі зросла на 12,5%, студенти контрольної групи виконали цей технічний прийом на відмінно 8,5 %, це краще, ніж отриманий попередній результат.

Кращу позитивну динаміку атакуючого удару виявлено у студентів експериментальної групи. 9,2% виконали цей елемент гри на відмінно і на 37,8% студенток більше отримали оцінку добре ніж перед початком проведення педагогічного експерименту. На 43,9% зменшилася кількість задовільних результатів у волейболісток експериментальної групи при виконанні атакуючого удару. У контрольній групі зменшення задовільних результатів відбулося тільки на 20,5%.

Підсумкові дані педагогічного експерименту за участю спортсменок контрольної і експериментальної груп дозволяють оцінити ефективність застосування методики інтегральної підготовки, а при необхідності викликають необхідність внесення коректив у навчально-тренувальний процес підготовки волейболістів.

Висновки:

1. Інтегральна підготовка спортсменів охоплює розвиток спеціальних якостей: фізичних, технічних, тактичних, психологічних і теоретичних знань, і є необхідною умовою для удосконалення спортивної майстерності в навчально-тренувальному процесі.

2. Використання технічних засобів контролю рівня розвитку психофізіологічних якостей дозволяє спостерігати за динамікою змін

отриманих результатів і надає можливість завчасно корегувати навчально-тренувальний процес підготовки.

3. Аналіз гри в волейбол і проведені дослідження показують, що успішність техніко-тактичних дій студентів-волейболістів в значній мірі визначається високим рівнем розвитку сенсомоторних рухових реакцій.

Література.

1. Глазырин И.Д. Связь психофизиологических и нейродинамических функций с технико-тактической подготовленностью волейболистов / И.Д. Глазырин, Б.А.Артеменко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 6. – С. 25-29.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. / [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова]. – М. : Академия, 2008. – С. 59–72.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер. 2014. – 616 с.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. - К.: Вища школа, 1984. – 350 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ТХЕКВОНДО

Томляк Марина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті наголошується на важливості розробки здоров'язберігаючих методик багаторічної підготовки. Розроблено програму тренувань для груп початкової підготовки, яка має блочну структуру. Описано зміст блоків «розвитку фізичних якостей» та «оздоровчий».

Summary. The article emphasizes the importance of developing methods of healthy years of preparation. A program of training for groups of initial training, which has a block structure. Described content blocks "of physical qualities" and "health."

Актуальність теми. Останнім часом у методиці спортивної підготовки спостерігаються радикальні зміни, пов'язані з конкуренцією на найбільших змаганнях і висуненням на перший план параметрів тренувальних програм, що постійно підвищуються і виконання яких значно перевищують адаптаційні можливості організму людини [7, 8].

Практична нездатність "переварити" тренувальні та змагальні навантаження без додаткових засобів стимуляції працездатності визначили необхідність широкого застосування здоров'язберігаючих технологій в спортивній підготовці (В.К. Бальсевич, 1999, 2001; В.В. Кім, 1999, 2001; А.А Дяченко, В.М.Костюкевич, 2017) [2]. Особливої актуальності ця проблема набуває на початкових етапах багаторічної підготовки, коли адаптаційні резерви організму дітей інтенсивно витрачаються на природний ріст і розвиток, з одного боку, і на енергетичне забезпечення (часто надмірних) навантажень, з іншого (А.Н. Воробйов, 1999; О.Бекас, Ю. Паламарчук, 2014; Дяченко А.А., 2015) [1, 5].

У таких умовах виникає гостра необхідність розробки нових, прогресивних

здоров'язберігаючих методик багаторічної підготовки, що забезпечують несуперечливий і продуктивний розвиток дітей на всіх етапах спортивних досягнень (В.М. Платонов, 1997, 2004; Ю.А. Шуліка, 1994; В.К. Бальсевич, 1999, 2001; А.В. Еганов, 1999) [6, 8].

Мета роботи – розробка програми тренувань для груп початкової підготовки з тхеквандо із застосуванням оздоровчих технологій.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, спостереження. Для дослідження нами обрано групу дітей 9-10 років, які займаються у секції з тхеквондо три рази на тиждень.

Результати дослідження. За розробленою нами програмою, тренування включали різні блоки вправ, які були підібрані з врахуванням існуючої програми для ДЮСШ з тхеквондо. У той же час нами враховувалась необхідність проведення заходів щодо здоров'язбереження і розвитку спеціальних навичок для майбутньої змагальної діяльності.

Що стосується специфіки змагальної діяльності з тхеквондо, то характерними її ознаками є наступне: різноманітність технічних рухів, висока точність та вчасність їх виконання. Тхеквондо вимагає від спортсменів досить високого рівня розвитку практично усіх фізичних якостей. Спортсменам цього виду спорту необхідно мати швидку реакцію, високу інтенсивність та великий об'єм уваги, а також високий рівень мислення, що в свою чергу висуває підвищені вимоги до рівня здоров'я.

Відмітимо, що до розробленої нами програми включено блоки вправ різної спрямованості. Наприклад, блок «оздоровчий» представлений трьома групами завдань: формувати правильну поставу і здійснювати профілактику її порушень (використання вправ загальнорозвиваючого характеру у поєднанні із засобами коригувальної фізичної культури. Зміцнення м'язового корсету : вправи для формування правильної постави, для зміцнення м'язів шийного, грудного, поперекового відділів, м'язів живота; самовитягання хребта і суглобів, вправи для розвитку рухливості хребта); скорегувати і підвищити функціональні можливості дихальної системи (вправи і засоби коригуючої гімнастики для тренування дихальної мускулатури, формування діафрагмального і правильного носового дихання, дихальні вправи і з затримкою дихання) (Дяченко А.А., 2012; 2016) [3, 4]; провести загартування організму (плавання, лижні та туристичні прогулянки і походи, ігри на свіжому повітрі, повітряні та сонячні ванни, водні процедури: обтирання тіла, загальні та ножні ванни, душ, купання в природному водоймищі, сауна).

Наведемо приклад змістовного наповнення блоку «розвитку фізичних якостей» – різновиди ходьби та бігу: ходьба з додатковими рухами руками й тулубом, із зупинками, нахилами, поворотами, ходьба з подоланням перешкод на низькій колоді через набивні м'ячі, гімнастичні палиці тощо; різновиди стрибків і бігу, різновиди стійок на носках, на одній нозі, пересування на перевернутій гімнастичній лаві, повороти стрибком, танцювальні кроки; – загальнорозвивальні вправи у русі (вправи на розвиток координаційних здібностей); – вправи на гнучкість (нахили стоячи, сидячи, шпагати, міст тощо); – акробатичні вправи (перекати, перекиди вперед, назад, уліво, управо,

перекиди стрибком, стійки на лопатках, голові, руках, утримання рівноваги); – лазіння по похилій гімнастичній лаві вгору й униз у різних вихідних положеннях, лазіння однойменними та різнойменними способами, із перехватом обома руками одночасно, лазіння в упорі присівши та упорі лежачи.

Висновки. Аналіз літератури свідчить, що спортивна діяльність при ранній спеціалізації та різкому прирості величини тренувальних і змагальних навантажень служить непосильним тягарем для багатьох дітей, що займаються спортом. Крім того, надмірні навантаження можуть стати причиною предпатологічних і патологічних змін організму. Доцільним є використання здоров'язберігаючих методик. Нами розроблено програму тренувань для груп початкової підготовки з тхеквандо із застосуванням оздоровчих технологій, яка має блочну структуру: блок теоретичних відомостей, блок розвитку фізичних якостей, блок оздоровчий, блок контролю.

Література.

1. Дяченко А.А. Використання засобів фітбол-аеробіки у тренувальному процесі юних дзюдоїстів // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.52-55
2. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту /А.А Дяченко, В.М.Костюкевич //Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.104-107.
3. Дяченко А.А. Ефективність технології корекції постави молодших школярів з послабленим зором /А.А Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» / гол. ред. В.М.Костюкевич. – Житомир- Вінниця: ТОВ «Планер». – Випуск 2, 2016. – С. 262-266.
4. Дяченко А.А. Технологія корекції функціональних порушень постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором в процесі адаптивного фізичного виховання /А.А Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації».- Вінниця: ВДПУ. – Випуск 13. – 2012. – С.225-230
5. Бекас О.О. Дзюдо.Фізична підготовка юних спортсменів : навчально-методичний посібник / О.О.Бекас, Ю.Г. Паламарчук. – Вінниця, 2014 – 152 с.
6. Еганов А.В. Управление тренировочным комплексом высококвалифицированных дзюдоистов: монография / А.В. Еганов. – Челябинск: Урал ГАФК, 1998, - 146 с.
7. Мельник В.В.Характеристика змагальної діяльності юніорок-дзюдоїсток різного рівня майстерності / Мельник В.В. //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимп, лит., 2004. - 808 с.

ЯКІСНА ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ

ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Торшина Діана

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Резюме. В статті представлено якісну оцінку показників фізичної та технічної підготовленості дівчат, які займаються художньою гімнастикою.

Summary. The article presents the quality evaluation indicators physical and technical preparedness of girls engaged in artistic gymnastics.

Актуальність теми. Технічна підготовка – це процес формування знань, умінь і навичок виконання вправ, властивих виду спорту і вдосконалення їх до максимально можливого рівня. Мета технічної підготовки – сформувати такі знання, вміння та навички, які дозволили б гімнасткам з найбільшою ефективністю продемонструвати свою індивідуальність у поєднанні з різноманітністю, труднощами та оригінальністю вправ у поєднанні з музикою й забезпечити подальше зростання спортивної майстерності [3, 6].

Завданнями технічної підготовки є:

- формування системи спеціальних знань про раціональну техніку вправ, вимог до їх виконання, вивчення правил змагань;
- розвиток широкого кола різноманітних рухових умінь і навичок, властивих представникам художньої гімнастики;
- вдосконалення всіх спортивно-значущих компонентів виконавської майстерності: технічних, фізичних, естетичних та музично виразних;

За даними Карпенко Л.А. [2] у технічній підготовці гімнасток виділяють наступні компоненти:

1. Безпредметна підготовка – формування техніки рухів тіла, її компонентами є специфічна, рівноважна, обертальна, стрибкова, акробатична і танцювальна підготовки.

2. Предметна підготовка – формування техніки рухів з предметами, компоненти цього виду підготовки: балансова, обертальна, фігурна, кидкова і переكاتні види підготовки. Вправи виконуються з 5 різними за формою, фактурою, розмірам предметами: скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою, які припускають наступні групи рухів: утримання і баланс, обертальні та фігурні рухи, кидкові рухи й переكاتи.

3. Хореографічна підготовка включає навчання елементам 4 танцювальних систем: класичної, історично-побутової, народно-характерної та сучасної. Хореографічна підготовка збагачує руховий досвід гімнасток, сприяє різноманітності їх діяльності та розширенню засобів виразності в змагальних програмах, формує правильне розуміння краси поз, ліній, положень і рухів тіла, розвиває культуру рухів, а також виховує музичність ритмічність, емоційність і виразність [8].

4. Музично-рухова підготовка – формування умінь розуміти музику і виконувати рухи відповідно з її характером, темпом, ритмом, динамікою. Цей

вид підготовки передбачає: знайомство з елементами музичної грамоти; формування вміння слухати і розуміти музику, розрізняти засоби музичної виразності; розвиток уміння погоджувати рухи з музикою [1, 7].

Мета роботи – здійснити якісну оцінку показників фізичної та технічної підготовленості дівчат, які займаються художньою гімнастикою.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети роботи були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

В роботі використовувались такі тести для визначення загальної фізичної підготовленості [5]: згинання, розгинання рук в упорі лежачи, стрибок вгору з місця, одночасне піднімання рук та ніг з положення лежачи, нахил вперед з положення стоячи на лаві, викрут гімнастичної палиці; спеціальної фізичної підготовленості: «міст», рівновага «арабеск»; технічної підготовленості: подвійні стрибки через скакалку, стрибки через скакалку за 10 сек.

Наші дослідження були організовані та проведені на базі спортивного клубу з художньої гімнастики «Прем'єра» м.Вінниці восени 2016 року. В дослідженнях брали участь 30 юних гімнасток 2006-2008 років народження. Відповідно до нормативів ЄСК України 15 осіб I-го розряду та 15 II-го.

Якісна оцінка результатів здійснювалася за розробленою нами системою шкал методом сігмальних відхилень за методикою Круцевич Т.Ю. [4].

Результати дослідження. Розподіливши результати загальної фізичної підготовленості у відсотковому співвідношенні, встановлено, що у тесті згинання-розгинання рук в упорі лежачи 26,7% дівчат мають рівень нижче середнього, 20% середній, 30% вище середнього та 23,7% дівчат мають високий рівень розвитку сили.

Стрибок вгору з місця: 10% нижче середнього, 43,3% середній результат, 40% вище середнього, а високий рівень розвитку швидко-силових здібностей мають 6,7% дівчат. При проведенні тесту одночасне піднімання рук та ніг з положення лежачи переважає середній рівень – 43,3% і вище середнього 40%. Всього 6,7% дівчат мають високий рівень розвитку м'язів черевного пресу.

При визначенні показників гнучкості за допомогою тесту нахил вперед стоячи на лаві та викрут гімнастичної палиці ми отримали наступні дані: нахил – переважає середній та високий рівень по 30% відповідно і 10% вище середнього. У викруті гімнастичної палиці 36,7% дівчат мають середній рівень. Низький та нижче середнього мають 20% та 23,3% дівчат. У 13,3% дівчат встановлено високий рівень розвитку рухливості в плечових суглобах.

При розподілі показників спеціальної фізичної підготовленості встановлено такі значення. У тесті «міст»: 30% дівчат мають низький рівень, 6,7% нижче середнього, 23,3% середній показник та переважає високий рівень 40%. Показники рівноваги «арабеск», яка визначає координаційні здібності у спортсменок склали по 13,3% нижче середнього та високий рівень, переважає середній рівень 56,7%, 16,7% вище середнього.

Під час визначення показників технічної підготовленості, а саме робота зі

скачалкою, серед дівчат встановлено наступні показники по 33,3% показали нижче середнього та середній рівні, всього 3,3% вище середнього, 30% високий рівень.

Висновки. Таким чином, в показниках фізичної підготовленості дівчат, які займаються художньою гімнастикою переважає середній та вище середнього рівні розвитку, а в показниках технічної підготовленості – нижче середнього та середній рівні розвитку.

Література.

1. Дяченко А.А. Використання музичного супроводу в процесі адаптивного фізичного виховання /А.А Дяченко // Зб. Наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – С.91-95.
2. Карпенко Л.А., Методика тренування займаючихся художественной гимнастикой/ Л.А. Карпенко. – Ленинград: ГДИФОК, 1989. – 64 с.
3. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник / Л.Карпенко. – М.: ФиС, 2003. – 174 с.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
5. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Ж.А. Білокопитова,Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Безсонова. - К.:РНМК, ФГУ, 1999. - С. 26-33.
6. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Оцінка ритмічної підготовленості студентів факультету фізичного виховання і спорту / Т.М. Чернишенко, В. М. Кізім // Актуальные научные исследования в современном мире: XXI Междунар. Научн. Конф., 26-27 января 2017г., Переяслав-Хмельницкий. Сб.научных трудов – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вып. 1(21), ч.2 -172 с. С.157-162.
7. Словник визначень основних музичних. Танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. – Вінниця, 2015. – 67 с.
8. Чернишенко Т.М. Вплив засобів хореографії на фізичну підготовленість молодших школярів / Т.М. Чернишенко, В. М. Кізім, М. Репетацька // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. – С. 44-45.

ДІЯЛЬНІСТЬ ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ УКРАЇНИ З ПЛАВАННЯ

Цуркан Богдан

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті визначено деякі напрямки діяльності паролімпійського комітету України в галузі спортивного плавання. Встановлено, що за статтею 30 «Конвенції про права інвалідів» люди з обмеженими можливостями мають право нарівні з іншими брати участь в спортивних заходах. В нашій державі функціонує Національний комітет спорту інвалідів

України, «Інваспорт», фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби для інвалідів. Зокрема, паролімпійське плавання дотримується правил FINA з деякими модифікаціями. У кожній дисципліні в адаптивному плаванні спортсмени класифікуються за такими функціональними класами: ураження зору, слуху, опорно-рухового апарату та інтелекту.

Summary. The article identifies some areas of the Paralympic Committee of Ukraine in the field of swimming. It has been established that article 30, "the Convention on the rights of persons with disabilities" people with disabilities have the right on an equal basis with others, to participate in sports activities. In our country has a national Committee of sport of invalids of Ukraine, "Invasport", sports and health clubs for people with disabilities. In particular, paralympische comply with the rules of swimming FINA with some modifications. In each discipline in adaptive swimming athletes are classified according to the following functional classes: loss of vision, hearing, musculoskeletal and intelligence.

Актуальність проблеми. Світова статистика сумно свідчить, що кожний десятий мешканець Землі є інвалідом [6]. На жаль такі явища як війни, злочинність, екологічні катастрофи, травми, нещасні випадки, а також алкоголізм, наркоманія, інфекційні та спадкові захворювання підвищують ймовірність появи фізичних дефектів, що в подальшому спричинять збільшення кількості людей з обмеженими можливостями [2, 3]. У світі понад 600 млн. інвалідів, з яких в Україні нараховується близько 2,7 млн., що становить 6% населення нашої країни [4, 5].

Люди з обмеженими можливостями зіштовхуються із непристосованістю оточуючого середовища до їхніх особливих потреб у побуті та суспільстві (Дяченко А.А., 2017) [1]. Як наслідок це призводить до виникнення в інвалідів почуття приреченості, що породжує озлоблення, суїцидний настрій, повну пасивність і байдужість до навколишніх подій. З огляду на це, значення адаптивного спорту в сучасному суспільстві зростає. Адаптивний спорт дає змогу покращити функціональний та психологічний стан, морально-вольові якості, а також змінити ставлення здорових людей до інвалідів, та довести, що вони мають ті ж самі інтереси, здібності та прагнення успіху в житті [6].

Мета дослідження: визначити напрямки діяльності паролімпійського комітету України в спортивному плаванні.

Результати дослідження. Люди з особливими потребами беруть участь у різноманітних змаганнях і світ переконується в тому, що спорт не є прерогативою лише здорових людей. У статті 30 «Конвенції про права інвалідів» вказано, що інваліди мають право брати участь в культурному житті, проведенні дозвілля, відпочинку та в спортивних заходах нарівні з іншими. Щоб надати інвалідам таку можливість, держава вживає належні заходи, як-от:

1) заохочення й пропаганди участі осіб з інвалідністю у загальнопрофільних спортивних заходах на всіх рівнях;

2) забезпечення можливості організувати спеціальні спортивні та дозвільні заходи для осіб з інвалідністю, сприяння їхньої популяризації та надання нарівні з іншими належної освіти;

3) забезпечення того, щоб фізично обмежені люди мали доступ до спортивних, рекреаційних і туристичних об'єктів;

4) забезпечення рівного доступу дітям-інвалідам можливості участі в

іграх, у проведенні дозвілля та в спортивних заходах, зокрема, заходах у рамках шкільної системи;

5) забезпечення осіб з інвалідністю доступу до послуг агентів, які займаються організацією туризму, відпочинку та спортивних заходів.

Спортивний рух людей з особливими потребами в Україні сформувався на початку 1989 року шляхом створення фізкультурно-спортивних та оздоровчих клубів. Такі громадські об'єднання були своєрідним фундаментом для створення національних федерацій спорту осіб з інвалідністю з видами уражень опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та інтелекту. У 1992 році ці чотири федерації об'єдналися в Національний комітет спорту осіб з інвалідністю України, який представляє нашу державу на Міжнародному паралімпійському та дефлімпійському русі й виконує функції Національного паралімпійського комітету. Темпи розвитку паралімпійського руху в Україні (за оцінками Міжнародного паралімпійського комітету й Міжнародних спортивних федерацій) є найвищими в Європі за останній час.

Спільна діяльність Національного комітету спорту інвалідів України та державної системи „Інваспорт” стала могутнім фактором розвитку фізичної культури і спорту інвалідів у нашій державі. Сьогодні в Україні діють 27 регіональних центрів „Інваспорт”, 109 відділень в обласних та міських центрах, 174 фізкультурно-спортивних та оздоровчих клубів для інвалідів, 27 дитячо-юнацьких спортивних шкіл для людей з особливими потребами. Більше 50-ти тисяч інвалідів та 22,000 дітей шкільного віку відвідують фізкультурно-реабілітаційні групи та спортивні секції з 27 видів спорту. Щорічно в Україні проводяться понад 250 чемпіонатів, першостей та кубків з 19 видів спорту серед інвалідів з ураженнями зору, слуху, опорно-рухового апарату та інтелекту.

Більшість людей з обмеженими можливостями надають перевагу при виборі виду спорту саме плаванню, адже його позитивний вплив на організм людини є безперечно неперевершеним. Починаючи з 1960 року плавання було головним видом спорту на Паралімпіадах. В паралімпійському плаванні дотримуються правил FINA з невеликими модифікаціями, наприклад, різні платформи для старту або старт з води, використання сигналів «тепперів» для плавців із вадами зору (сліпотою), крім того не дозволяється використання протезів або допоміжних пристроїв. У кожній дисципліні спортсмени класифікуються за функціональними можливостям або станом здоров'я. Існує 10 класів для спортсменів з фізичними обмеженнями (S1-S10), три – для спортсменів з вадами зору (S11-S13) і один – для спортсменів з інтелектуальною недостатністю (S14). Всі позначення функціональних класів у плаванні починаються з літери S (перша буква англійського слова «swimming» - плавання). Позначення «S» відноситься до функціональних класів у плаванні вільним стилем, на спині і батерфляєм. Позначення «SB» відноситься до класів у плаванні брасом. Позначення «SM» відноситься до класів у комбінованому плаванні. Цифри від 1 до 10 позначають функціональний рівень спортсменів з ураженням опорно-рухового апарату, спортсменів з церебральним паралічем, а також з іншими неврологічними та локомоторними порушеннями, від

максимального (S1, SB1, SM1) до мінімального (S10, SB9, SM10). Цифри від 11 до 13 позначають рівень ураження у спортсменів з порушенням зору від максимального (S11) до мінімального (S13). Спортсмени з порушенням інтелекту об'єднуються в один клас - 14 (S14, SB14, SM14).

Слід відзначити, що спортсмени паралімпійської збірної команди України з плавання досягли значних успіхів на Паралімпійських іграх в Ріо здобувши 26 золотих, 24 срібних та 25 бронзових медалей, зайнявши 3 загальнокомандне місце.

Висновки. Встановлено, що діяльність паралімпійського комітету України в галузі спортивного плавання спрямована на:

1. Забезпечення на державному рівні належної роботи спортивних організацій та закладів, що надають можливість інвалідам брати участь в спортивних заходах нарівні з іншими.
2. Створення спеціальних правил змагань з плавання для людей різних нозологічних груп.

Література.

1. Дяченко А.А. Шляхи соціальної інтеграції дітей молодшого шкільного віку з вадами зору в процесі фізичного виховання / А.А. Дяченко //Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 3(23), Т.7. – С. 33-36.
2. Дяченко А.А. Особливості фізичного розвитку молодших школярів з послабленим зором / А.А. Дяченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – НУФВіСУ. - Київ: «Олімпійська література», 2009. –№ 2. – С. 69-73
3. Дяченко А.А. Аналіз кількісного співвідношення первинних і вторинних захворювань слабкозорих школярів в процесі адаптивного фізичного виховання / А.А. Дяченко // Молода спортивна наука України : збірник наукових статей з галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДіФК, 2009 – Вип. 13. - Т.3. – С. 71-74.
4. Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні: Закон України № 875-ХІІ; 21.03.1991 // Відомості Верховної Ради України. – 1991. – №21. – 252 с.
5. Фізкультурно-спортивна та реабілітаційно-оздоровча робота серед інвалідів України у 2005 році (цифри і факти) // Інформаційний бюлетень українського центру з фізичної культури і спорту «Інваспорт». – К.: 2006.–106 с.
6. Бріскін Ю. А. Паралімпійський рух в Україні / Ю. А. Бріскін, В. М. Сушкевич // Енциклопедія Олімпійського спорту України / За ред. В. М. Платонова – К.: Олімпійська література, 2005.

СПОРТИВНИЙ ВІДБІР У СЕКЦІЮ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ (ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД)

Шибенюк Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглядаються важливі аспекти сучасного стану проблеми спортивного відбору дітей в групу початкової підготовки у секцію легкої атлетики.

Summary. The article deals with important aspects of the problem of modern sport select

group of children in basic training in athletics section.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Відомо, що характерною особливістю сучасного спорту є науково обґрунтований пошук талановитих дітей, які здатні проявити природні здібності, подолати великі тренувальні й змагальні навантаження, досягнути вагомих результатів у спорті .

Головна роль роботи тренера - це пошук талантів юних спортсменів. Успіх підготовки легкоатлетів високого класу залежить від ряду чинників [1-3 , 5]. Один із них – початковий відбір спортсменів в ДЮСШ, мета якого виявити здібності для занять легкою атлетикою. Прогнозуючи можливості дитини, тренер ставить перед собою завдання обґрунтованого пошуку обдарованих особистостей з надією на успішну їх спортивну спеціалізацію в майбутньому. Незважаючи на багаточисельні дані, проблема спортивної орієнтації і відбору талановитих дітей, знаходиться в постійному пошуку нових наукових розробок, методик і їх подальшого вдосконалення [6].

На сучасному рівні у спортивній науці та практиці проблему спортивного відбору вивчали М.С. Бриль, Н.Ж. Булгакова, В.П. Волков, В.А. Запорожанов, К.П. Сахновский, В.І. Шапошникова. Особливий інтерес, із теоретичної та практичної точки зору, представляють праці О.А. Шинкарук, С.В. Ісакова, Л.А. Семенова, В.П. Філіна, присвячені пошуку юних талантів у дитячому та юнацькому спорті [4, 6, 8, 9 ,10].

Метою нашого дослідження вивчити питання відбору до спортивних секцій з легкої атлетики на основі аналізу літературних джерел.

Виклад матеріалу. На сьогоднішній день багато батьків пророкують своїм дітям спортивну кар'єру. Однак, розмірковуючи про великі гонорари і славу, батьки не замислюються про реальні можливості дитини. Але ж далеко не всі діти мають особливий спортивний склад характеру і міцне фізичне здоров'я. Окрім того, життя спортсмена не таке вже легке й безхмарне, як здається на перший погляд.

При відборі дітей в секцію легкої атлетики тренери оцінюють тип статури дитини, перевіряють ступінь гнучкості, рівень координації, силу м'язів, швидкість реакції та приймають рішення, будуть займатися з цією дитиною чи ні.

Вимоги до майбутнього чемпіона в кожному виді спорту свої. Тренер визначає такі вимоги до бігунів: спринтери повинні мати вибуховий характер, щоб якомога швидше подолати дистанцію в 100-200 метрах, а стаєр повинен володіти витривалістю. Тобто в різних напрямках легкої атлетики потрібно мати абсолютно різні характери. Тому чемпіон-спринтер ніколи не зможе досягти особливих успіхів у бігу на довгі дистанції, і навпаки, стаєр ніколи не стане переможцем у бігу на 100 метрів.

У педагогічній теорії автори вивчають різні варіанти відбору, прогнозу та оцінки здібностей дітей до занять легкою атлетикою. Увагу привертають підходи, які можна застосовувати в умовах ДЮСШ. Пропонуються тести перевищення результатів яких свідчить про видатні здібності хлопчиків та

дівчаток 10-11 років. Стрибок вгору із замахом руками (49 см), потрійний стрибок з місця (556 см), 30 м з ходу (4,1 с), 60 м з високого старту (9,1с), біг з високим підніманням стегна (41 рух за 10 с) та інші.

Також, на думку авторів є продуктивною система відбору через змагання так як виявляє вольові якості дітей, прагнення до лідерства, спонукає до прояву фізичних можливостей в умовах гострої конкуренції.

Аналіз літератури свідчить, що роботи авторів, які займаються проблемами відбору і підготовки дітей, базуються на інструментальних методиках, які в умовах ДЮСШ застосовувати складно (Лузгин В.Н., Мехрикадзе В.В.).

Висновки. На сучасному етапі досягнення високих результатів у спорті, а саме в легкій атлетиці, залежить від: умов життя і підготовки спортсменів; впливу засобів і методів спортивного тренування на рівень техніко-тактичної підготовленості, прогнозування можливих майбутніх спортивних результатів; відбору для занять конкретним видом спорту, осіб із задатками, які мають перспективи розвиватися.

Література.

1. Асаулюк І.О. Особенности беговой подготовки квалифицированных семиборков и спринтеров-женщин / Асаулюк І.О. // Зб. наукових праць XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту. – Херсон, 2014. – С.19-23.
2. Асаулюк І.О. Современные представления о построении тренировочного процесса семиборков высокой квалификации / Асаулюк І.О., Куц О.С. //Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.10-13.
3. Асаулюк І.О. Педагогічні аспекти діяльності тренера / Асаулюк І.О., Дяченко А.А., Каплінский В.В. // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця. – Вип. № 3, 2017. – С.12-15.
4. Асаулюк І.О. Особливості спортивного відбору дітей на етапі початкової підготовки в секцію легкої атлетики //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.114-116.
5. Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте / В.Н. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 20 с.
6. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 99 с.
7. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – Киев : "Вища школа", 1987. – 187 с.
8. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 200 с.
9. Микич М. С. Система спортивной подготовки легкоатлетів : сучасний погляд / М. С. Микич. – Львів : ЛДІ фізичної культури, 2005. – 100 с.
10. Шевчук М.А.Характеристика критеріїв спортивного відбору акробатів до груп початкової підготовки //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.163-166

ПСИХОРЕГУЛЯТОРНІ ВПЛИВИ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Шостак Владислав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізований рівень розвитку самоволодіння спортсменами-боксерами різної спортивної кваліфікації, а також охарактеризовані показники тривожності і агресивності боксерів на двох етапах експерименту.

Summary. The article analyzes the level of development of self-control athletes-boxers in a variety of sports skills, as well as the levels of anxiety and aggressiveness of the boxers at two stages of the experiment.

Актуальність проблеми. У сучасному спорті однією з найважливіших стає проблема відновлення та стресостійкості спортсменів. Рівень сучасної підготовки спортсменів пропонує подальший ріст фізичних і психологічних навантажень. Особливо актуальна ця проблема по відношенню до такого виду спортивного єдиноборства як бокс, який характеризується складною взаємодією фізичних і психічних факторів, ментальною і руховою складністю, непередбачуваністю результату і високим емоційним напруженням діяльності [1, 2, 3, 5].

Проведений Г.Д. Бабушкіним, Ю.Ф. Назаренком, В.Н. Смоленцевою [2] аналіз результатів змагань з боксу показав, що значна частина спортсменів не в повній мірі готова до управління своїм психічним станом в умовах екстремальності.

А.М. Рябков доводить, що спортсмени в своїй більшості самостійно знаходять шляхи управління власним психічним станом перед боєм і знаходять способи формування установки на високоефективну діяльність з перших секунд бою. Однак, це вдається далеко не завжди навіть досвідченим боксерам. Тому проблема діагностики, управління психічним станом та вдосконалення психологічної підготовки боксера є досить актуальною і потребує нагального розв'язання.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні проблеми саморегуляції юнаків боксерів різної кваліфікації.

Результати дослідження. Проблема психорегуляції в спорті – одна з актуальних в силу високої значущості психологічного чинника в спортивній діяльності. Аналіз досліджень Г.Д. Бабушкіна, Ю.Ф. Назаренко, А.М. Рябкова, В.Н. Смоленцевої [2] показує, що значимість проблеми психорегуляції, пояснюється наступними фактами:

- значна частина спортсменів різної кваліфікації не можуть мобілізуватися в умовах змагальної діяльності.
- чим вище у спортсменів рівень розвитку психорегуляції, тим вище результативність їх змагальної діяльності.

Поведінка спортсменів на змаганнях і характер передстартового і стартового стану обумовлені рівнем розвитку у них здатності до саморегуляції [1, 3, 7].

Опитування боксерів показало, що психологічна підготовка спортсменів

проводиться або не на належному рівні, або не проводиться взагалі, що переважна більшість з них не мають чіткої програми, спрямованої на підготовку до змагань власного психофізичного потенціалу.

Сучасне тренування боксерів характеризується значними фізіологічними навантаженнями, про які 10-15 років тому і не думали як у нас, так і за кордоном. Природно, що такі напружені тренування вимагають від спортсменів сили волі і ще більше зміцнюють її. Процес тренування органічно пов'язаний з вихованням волі спортсмена. Належна фізична, технічна, тактична і психічна підготовка створює можливості для прояву в боротьбі на змаганні вольових якостей; наполегливості, рішучості, самовладання, ініціативності.

Розвинута вольова якість самоволодіння є однією зі складових компонентів психічної надійності. Так, Н.А. Худадов [6] вказує, що психічна надійність спортсмена являє собою ймовірність стабільного збереження їм ефективної психічної діяльності і оптимального психічного стану в екстремальних змагальних ситуаціях. А свідома саморегуляція психічного стану стає можливою лише при систематичних спеціальних заняттях, розвиваючих цю функцію.

Тому, аналізуючи вищесказане, нами було проведено педагогічне дослідження із боксерами різної кваліфікації у складі 25 осіб, а саме: боксери, які мають 1 розряд – 10 осіб, боксери, які мають розряд КМС – 7 осіб, боксери, які мають розряд МС – 8 осіб. Дослідження проводилось протягом 2016-2017 років у спортивному комплексі «Нокаут» із застосуванням наступних методів: методика дослідження самоволодіння, дослідження психічної надійності спортсмена, дослідження властивостей особистості, тест самооцінки психічних станів. Нами був проведений педагогічний експеримент з метою навчання спортсменів техніці розслаблення, а також використання тренінгових вправ які стимулювали розвиток спеціальних навичок і умінь: саморегуляції, саморефлексії, формування стійкості до психогенних чинників, які мають місце в умовах змагань.

При аналізі індивідуальних характеристик виконання завдань тесту самоволодіння ми виявили, що у боксерів різної кваліфікації слабо виражена вольова якість самоволодіння (табл. 1). Психічна надійність має чотири складових компонента. Три з них: емоційна стійкість, саморегуляція, стабільність-завадостійкість мають виражений зв'язок з самоволодінням у боксерів, що мають перший розряд і більш досвідчених спортсменів. Можна говорити, що вольова якість самоволодіння обумовлює психічну надійність спортсмена на змаганнях. У нашому дослідженні не виявлено взаємозв'язку самоволодіння з такими особистісними якостями, як самооцінка, самокритичність та потреба у самовдосконаленні.

Таблиця 1

Рівні розвитку самоволодіння спортсменів-боксерів

Рівень розвитку самоволодіння	Групи спортсменів		
	перша	друга	третьа
високий	-	-	12,5

середній	20	71,4	75
низький	80	28,6	12,5

В ході дослідження нами також було проведено тестування спортсменів-боксерів за методикою надійності в спорті В.Є. Мільмана. Аналізуючи результати цієї методики ми визначили, що у кожного другого спортсмена виявлено низький рівень сформованості здатності до саморегуляції психічних станів, поведінки і власних дій в умовах спортивної діяльності, змагань.

Тест самооцінки психічних станів розроблений відомим психологом Гансом Айзенком, допоміг нам визначити рівні тривожності та агресивності у спортсменів. Цей же тест ми провели і після педагогічного експерименту під час якого навчали боксерів методам самонавіювання та самозаспокоєння.

У спортсменів було зафіксовано суттєве зниження рівня агресивності та тривожності. Ми вважаємо, що цьому сприяло підвищення рівня самоволодіння і застосування вправ на розслаблення. Динаміку прояву тривожності та агресивності у боксерів видно з табл. 2.

Таблиця 2

Динаміка прояву тривожності та агресивності у боксерів

Спортивний розряд	Етапи експерименту	Тривожність		Агресивність (рівні)		
		Присутня (к-ть осіб %)	Відсутня (к-ть осіб%)	Низький (к-ть осіб %)	Середній (к-ть осіб %)	Високий (к-ть осіб %)
1 розряд	ПОЧАТОК	70,0	30,0	16,0	56,0	28,0
	КІНЕЦЬ	45,0	55,0	19,0	65,0	26,0
КМС	ПОЧАТОК	65,0	35,0	25,0	51,0	24,0
	КІНЕЦЬ	30,0	70,0	40,0	45,0	15,0
МС	ПОЧАТОК	68,0	32,0	22,0	64,0	12,0
	КІНЕЦЬ	24,0	76,0	42,0	52,0	6,0

Слід враховувати, що існує досить велика кількість технологій для розслаблення і безліч формул для самонавіювання. З огляду на психолого-педагогічні особливості тренування боксерів, ми вирішили зупинитися на психом'язовому тренуванні А.В. Алексєєва [1] і модернізованих формулах самонавіювання, розроблених Е.А. Кулаковою [4].

Навчання спортсменів техніці розслаблення проводилося в умовах, наближених до умов звичайного тренування. Було проведено десять занять, яких було достатньо для отримання стійкого ефекту розслаблення м'язів обличчя і тулуба. Ступінь розслаблення визначалася за допомогою міотонетрії на дельтоподібному м'язі руки і чотириголовому м'язі стегна.

В результаті, після п'яти занять, спортсмени навчилися знижувати тонус дельтоподібного м'язу руки з 32,6 одиниць до 28,3 одиниць, що за даними літератури відповідає можливостям обраного віку. А тонус чотириголового м'язу стегна відповідно з 41,3 до 37,2 одиниць в середньому.

Потім ми стали тренувати випробовуваних тримати розслаблення всіх м'язів тулуба при спокійному поверхневому диханні від 10 до 15 с, а потім і до

2-х хвилин. Дві хвилини – це той інтервал часу, протягом якого випробовувані за командою експериментатора подумки повторювали заздалегідь відомі формули навіювання. Експеримент із застосуванням самонавіювання тривав два місяці. Один і той же набір формул випробовувався три рази на тиждень за спеціальною технологією. Аналіз середніх показників ефективності тренувальної діяльності спортсменів показав, що застосування самонавіювання за розробленою технологією сприяє в цілому підвищенню ефективності тренувальної діяльності.

В процесі тренінгових занять ми націлювали спортсменів на постійне спостереження за своїм психічним і фізичним станом, бо це є необхідною умовою вольової та психофізіологічної корекції.

Досліджувані спортсмени вчилися способам приведення організму та психіки в оптимальний робочий стан напередодні виконання відповідальних завдань, змагань і т.д.

Крім прийомів самопідбадьорювання, самонаказу, самозапевнення самопідтримки ми рекомендували боксерам скористатися тренінговими вправами, які ми розробили спеціально для них. Як свідчить наше спостереження, бесіди, аналіз результатів спортивної діяльності, спортсмени із задоволенням виконували в спеціальному навчанні прийоми психологічної регуляції. В результаті опитування боксерів з'ясувалося, що вони відчували істотні зміни в здатності до саморегуляції своєї поведінки і психічних станів.

Висновки. Отже, самостійне застосування спортсменами тих прийомів і засобів, які наводяться в методичній літературі не дають належного ефекту. У цьому переконують результати наших досліджень. У зв'язку з цим необхідно спочатку розвинути у спортсменів здатність до психорегуляції, яка давала б їм можливість використовувати всі її засоби. Для цього необхідне тривале спеціальне тренування.

Література.

1. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка. / А.В.Алексеев – М., 1973. – 120с.
2. Бабушкин Г.Д. Аутовоздействие и гетеровоздействие при развитии самообладания у спортсменов / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева // Материал пятых Страховских чтений. – Саратов: СГПИ, 1996. – С. 149-151.
3. Костюкевич В. М. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 9. – Вінниця, 2010. – С. 80-88.
4. Кулакова Э.А. Использование самовнушения в прыжках в воду / Э.А. Кулакова // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №11. – С. 13-15
5. Савченко В.Г. Психологічна підготовка кваліфікованих боксерів / В.Г. Савченко // Методична розробка для студентів зі спеціалізацією бокс. – Дніпропетровськ: Пороги, 1997.
6. Худадов Н.А. Психологические факторы надежности спортсмена / Н.А. Худадов // Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 122-125.
7. Хуртенко О.В. До питання про вдосконалення саморегуляції психічного стану спортсменів// Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Досягнення та перспективи дослідження феномену здоров'я у сучасній психології». – Вінниця. – 2016. – С.194-197.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ШТРАФНИХ КИДКІВ КВАЛІФІКОВАНИМИ БАСКЕТБОЛІСТКАМИ

Щерба Катерина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті розглядаються питання підвищення реалізації штрафних кидків у баскетболі. Було визначено ефективність виконання штрафних кидків гравцями жіночих команд суперліги України, проаналізовано результативність баскетболісток різних амплуа. Вивчено чинники, що впливають на результативність штрафних кидків.

Summary. The article deals with improving the free throws in basketball. Determined the efficiency of implementation of free throws the players of the women's teams of super League of Ukraine, analyzed the performance of basketball players in different roles. Studied the factors affecting the performance of free throws.

Актуальність проблеми. Сучасний баскетбол як атлетична гра вимагає від гравців високих показників працездатності в екстремальних умовах змагальної боротьби. Техніко-тактичні прийоми, що застосовуються у процесі гри повинні виконуватися в першу чергу точно, адже від ефективності цих дій залежить результат гри [12].

Значущість штрафних кидків у баскетболі надзвичайно велика, часто штрафні кидки вирішують долю матчу. Тому чим краще баскетболіст буде виконувати штрафні кидки, тим більш цінним гравцем він буде для своєї команди. Крім того, якщо гравець буде відмінно виконувати штрафні кидки, у нього буде відмінне відчуття м'яча і хороший відсоток влучень з гри [2].

Важливість оволодіння штрафним кидком в тому, що він з одного боку, має самостійне ігрове призначення (кількість влучень зі штрафного складає значну частину загального рахунку гри), з іншого боку, навичка виконання штрафних кидків є основою для формування всього комплексу рухів, який використовується баскетболістами для кидків м'яча в кошик [9].

Виходячи із зазначеної значущості штрафних кидків у баскетболі, проблемі удосконалення техніки та ефективності їх виконання присвячена достатньо велика кількість наукових доробок. Зверталася увага на вплив спеціальних психофізіологічних здібностей [6-8 та ін.], біомеханічну структуру виконання кидків [1, 8, 9 та ін.], методику навчання юних спортсменів [1, 11 та ін.]. Однак дані щодо відмінностей про ефективність виконання штрафних кидків висококваліфікованими гравцями різного амплуа нами не виявлені.

Метою дослідження стало визначення ефективності виконання штрафних кидків кваліфікованими баскетболістками та обґрунтування напрямків для їх удосконалення.

Завдання та організація дослідження. Відповідно до мети розв'язувалися наступні завдання:

1. Визначити результативність у реалізації штрафних кидків кваліфікованими баскетболістками різного амплуа у процесі змагальної

діяльності.

2. За даними літературних джерел проаналізувати основні чинники, що впливають на ефективність виконання штрафних кидків і зазначити основні методичні прийоми щодо підвищення цього показника.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз статистичних даних змагань Чемпіонату України серед жіночих команд Суперліги, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Значення штрафних кидків у сучасному баскетболі важко переоцінити. Штрафний кидок повністю відрізняється від усіх інших видів кидків, оскільки повністю різняться умови, за яких він виконується. Влучно виконаний кидок зі штрафної лінії додає психологічної переваги команді. Тому природно, що команди, які посідають у турнірній таблиці вищі місця мають вищі показники в реалізації штрафних кидків. Ця тенденція підтверджується статистичними даними виконання штрафних кидків гравцями команд жіночої суперліги України (рис.1).

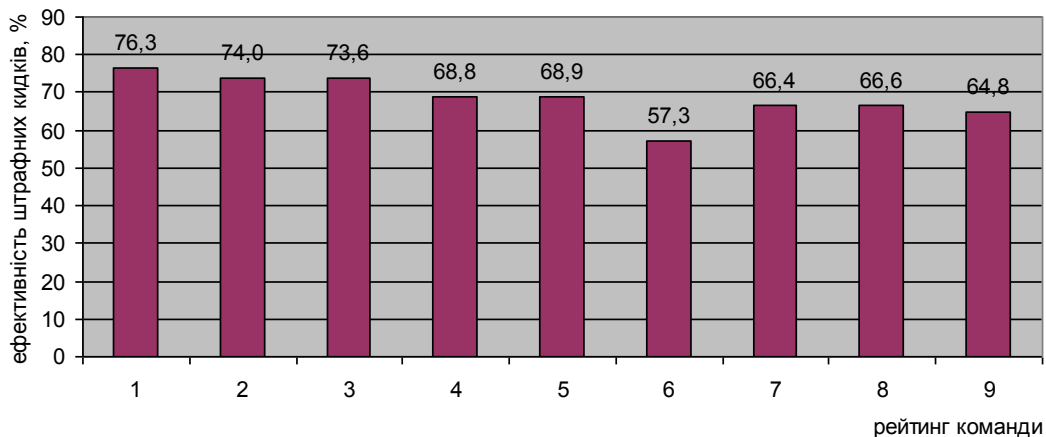


Рис. 1. Ефективність виконання штрафних кидків гравцями жіночих команд суперліги України, середні дані у %

Проаналізувавши результативність виконання штрафних кидків гравцями різних амплуа ми визначили, що найбільш відсоток реалізації належить форвардам (72,8%), а найнижчий центровим гравцям (67,4%) (табл. 1). При цьому центрові гравці частіше за інших отримують можливість виконання штрафних.

Таблиця 1

Середні статистичні дані виконання штрафних кидків кваліфікованими баскетболістками (\bar{X})

Амплуа	Кількість ігор	Кількість гравців	Кількість влучень	Кількість кидків	Ефективність (%)
Центрові	17	10	40,2	59,6	67,4
Захисники	12	25	16,4	23,7	69,2
Форварди	12	39	18,5	25,4	72,8

Загальнокомандні дані	14	74	25,03	36,23	69,09
-----------------------	----	----	-------	-------	-------

Враховуючи модельні показники виконання штрафних кидків провідними командами України, можемо констатувати, що існує проблема в реалізації кидків центровими гравцями та захисниками. Результативність виконання штрафних кидків форвардами досить висока і в середньому складає 72,8%, це пояснюється тим, що цю функцію в баскетболі зазвичай виконують гравці з високими снайперськими якостями.

Аналіз літературних джерел дозволив нам виявити наступні чинники, що впливають на ефективність виконання штрафних кидків та визначити відповідні напрямки для її підвищення:

- *біомеханічна структура виконання кидка*. Науковці, що вивчали питання в цьому аспекті зазначають, що на точність виконання штрафного кидка впливає: кут та швидкість вильоту м'яча [12], правильна робота кисті [7], стабільність реакції опори [1];

- *фізична готовність*. Визначено, що результативність кидків залежить від рівня розвитку швидкісно-силових якостей, що відіграють найбільшу роль у виконанні кидкових рухів [4, 5]. Провідними, найбільш відповідальними м'язами при виконанні кидка є двохголова та триголова м'язи плеча;

- *психологічна готовність*. Так як штрафні кидки виконуються в умовах загальної уваги і зазвичай бувають важливими для ходу гри, гравцю необхідно вміти вправлятися з власним хвилюванням, не звертати уваги на реакцію вболівальників й інші фактори, які збивають, під час кидку не замислюватися над результатом, а зосереджуватися на техніці кидка. До того ж результативність і точність виконання прийомів гри, зокрема кидків, багато в чому обумовлені рівнем прояву баскетболістами здатності до точної диференціації основних характеристик рухів (простір, час, зусилля), і зокрема швидкості диференціації малих по величині м'язових зусиль [7, 9]. Відчуття ритму, яке необхідно баскетболістові для оволодіння точним кидком, засноване на почутті часу і включено в руховий динамічний стереотип [8, 9]. Результативність штрафних залежить і від часу, затраченого на їх підготовку (оптимально 3-4 с) [1, 11].

- *змагальний досвід*. Попередній досвід вирішує і психологічні, і технічні аспекти при виконанні штрафних кидків [10].

Відповідно до визначених чинників можемо визначити й основні шляхи для підвищення результативності штрафних кидків:

1) під час відпрацювання штрафних кидків не тільки тренер, але й сам гравець повинен звертати увагу на біомеханічні складові виконання кидків та вчитися їх корегувати з кожним наступним кидком;

2) систематично займатися підвищенням рівня розвитку швидкісно-силових якостей. Виконувати кидки після попереднього навантаження, ЧСС повинно відповідати змагальним показникам;

3) виконувати вправи в штрафних кидках у змагальному та ігровому методі, з використанням психологічного тиску.

Висновки. Штрафний кидок – не тільки спосіб здобування очок, але й

засіб психологічного впливу на суперника. Провідні команди відрізняються вищим показником ефективності виконання штрафних кидків. Серед гравців різних амплуа найвищі показники реалізації штрафних кидків належать форвардам.

Успіх в штрафних кидках може принести тільки систематичне тренування в них. Методика удосконалення штрафних кидків передбачає виконання вправ у швидкісно-силовому режимі, із застосуванням ігрового, змагального та повторного методів. Одною з важливих складових ефективності та стабільності у виконанні штрафних кидків є психологічна стійкість до зовнішніх подразників.

Література.

1. Белов С.А. Тем, кто хочет стать снайпером / С.А. Белов// Спортивные игры. – 1984. – №3. – С. 7-9.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин – К.: Здоров'я, 2003. – 150 с.
3. Вальтин А. И. Методика совершенствования в технике броска мяча в игре баскетбол: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. И. Вальтин. - Киев, 1984. - 24 с.
4. Вознюк Т.В. Тренувальні програми швидкісно-силової спрямованості як основа підвищення ефективності кидків у баскетболі / Т.В. Вознюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. Наук. праць. – 2009. – Т. 2.
5. Вознюк Т.В. Експертна оцінка структури діяльності кваліфікованих баскетболісток. / Т.В. Вознюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця, 2004. – С. 179-181.
6. Голомазов С. С. Исследование механизмов управления точностью движений и экспериментальное обоснование методики ее повышения (на примере баскетбольных бросков): автореф. дис. ... канд. пед. наук /С.С. Голомазов. — М., 1973. - 29 с.
7. Грошев А. М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. Грошев. — Малаховка, 2005. – 23 с.
8. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
9. Корнешов А. А. Чувство времени и его детерминация в осознанном управлении двигательными действиями в спорте: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Корнешов. — М., 2003. — 23 с.
10. Маньшин Б. Г. Повышение точности бросков мяча в баскетболе / Б.Г. Маньшин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. (Детский тренер) – 2007. – №4 . – С. 34-36
11. Мозола Р. С. Исследование средств и методов совершенствования штрафных бросков в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.С. Мозола. - Киев, 1975. - 19 с.
12. Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх / Отв. ред. Л.А. Латышкевич. – К.: КГИФК, 1992. – 70с.

ДІАГНОСТИКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАНЬ

Юшкевич Андрій

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Резюме. В статті розглядається проблема пошуку ефективних методик розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-спринтерів. Отримані результати тестування показників швидкісно-силових здібностей бігунів на короткі дистанції у підготовчому періоді річного циклу підготовки свідчать про необхідність подальших досліджень в цьому напрямку.

Summary. The article considers the problem of finding effective methods of developing speed-strength abilities of athletes-sprinters. The results of testing of indicators of speed – strength abilities sprinters in the preparatory period of annual cycle of preparation indicate the need for further research in this direction.

Актуальність теми. Дослідження стану фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації є однією з умов удосконалення процесу спортивного тренування [1, 2, 6].

У зв'язку із ростом світових результатів в спринті є актуальним пошук інноваційних методик розвитку провідних якостей спринтерів.

Зростання спортивних результатів можливе тільки за умови гармонійного співвідношення всіх сторін підготовленості (Рибковський А.Г., Канішевський С.М., 2003; Платонов В.М., 2004).

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що біг на короткі дистанції досліджували багато науковців, які вивчали фізичну підготовленість легкоатлетів-спринтерів та засоби її удосконалення в тренувальному процесі (Верхошанський Ю.В., 1972, 1984, 1998; Матвеев Л.П., 1999; Кузнецов В. В., 1975; Філін В. П., 1986; Бомпа Т. О., 1996; Озолін Н. Г., 2002; 2007; В. Б. Попов, 2002) [7].

Біг на короткі дистанції – це група бігових видів легкої атлетики, яка характеризується максимальною швидкістю переміщення (9-12,5 м/с) [3].

Відомо, що одним з основних умов досягнення високих спортивних результатів у більшості видів легкої атлетики є швидкісно-силова підготовка спортсменів.

Звичайно, швидкісні здібності мають найважливіше значення для спринтера, але для досягнення високих результатів головним є комплексний прояв всіх фізичних здібностей, а особливо – швидкісно-силових. Вони визначають можливості швидкого розвитку м'язових напружень для виконання руху з великою швидкістю [1, 4].

Загально визнано, що в основі підготовки бігунів на короткі дистанції, лежить використання різноманітних вправ швидкісного, швидкісно-силового і силового характеру.

Разом з тим, питання про переваги одних тренувальних засобів над іншими, особливо на початкових етапах підготовки, ще не до кінця вирішені.

Одні фахівці віддають перевагу біговим і стрибковим вправам, подібним за своєю біодинамічної структурою із основними змагальними. Інші автори схиляються до необхідності планування об'ємної роботи на різноманітних тренажерних пристроях, які дозволяють, зокрема, вибірково і більш акцентовано, впливати на формування необхідного силового і швидкісно-

силового потенціалу провідних м'язових груп.

Щорічно методика спортивної підготовки легкоатлетів збагачується новими даними в напрямку підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів, проте пошук інноваційних підходів, проведення нових досліджень та вибір доцільної спрямованості спеціальної швидкісно-силової підготовки бігунів на короткі дистанції залишається актуальною проблемою.

Мета роботи – дослідження показників швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-спринтерів у підготовчому періоді річного циклу тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники швидкісно-силових здібностей у бігунів на короткі дистанції 15-16 років.
2. Провести порівняльний аналіз отриманих показників і з модельними для цього контингенту спортсменів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математико-статистичної обробки даних.

Результати дослідження. У дослідженні брали участь юнаки 15-16 років, як спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Дослідження проводилось в підготовчому періоді річного циклу тренувань (вересень-грудень).

Рівень спеціальної фізичної підготовленості спринтерів різної кваліфікації найповніше відображають результати таких показників: біг на 30 і 60 м з низького старту, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця та сила згиначів і розгиначів стегна, гомілки й стопи [3, 5].

Для дослідження показників швидкісно-силових здібностей використовувались наступні тести: біг 100 м (с), біг 30 м (с), стрибок у довжину з місця (см), стрибок вгору з місця (см), потрійний стрибок з місця (см). Результати тестування представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Показники швидкісно-силових здібностей у легкоатлетів-спринтерів 15-16 років у підготовчому періоді

№ п/п	Тести	Юнаки 15 років (n=6) $\bar{x} \pm S$	Юнаки 16 років (n=6) $\bar{x} \pm S$
1.	Біг 100 м (с)	11,87 ± 0,08	11,76 ± 0,06
2.	Біг на 30 м (с)	4,29 ± 0,07	4,25 ± 0,1
3.	Стрибок у довжину з місця (см)	260,33 ± 3,72	263,16 ± 4,02
4.	Потрійний стрибок з місця (см)	795,66 ± 8,4	807,83 ± 7,5
5.	Стрибок вгору з місця (см)	57,33 ± 1,86	59,16 ± 2,22

Відповідно до сучасних уявлень вік спеціалізованих тренувань в бігу на короткі дистанції коливається в широкому діапазоні, проте як правило – це 14-16 років [3].

Середній вік виконання розрядних вимог спортивної класифікації в бігу на короткі дистанції свідчить, що юнаки 15-16 років, як правило,

показують результати в діапазоні від III до II дорослого розряду.

Результати в бігу на 100 м та 30 м констатують, що середні показники юнаків-легкоатлетів 15-16 років відповідають віковій динаміці спортивних результатів.

В тестах «стрибок у довжину з місця» та «потрійний стрибок з місця» середньостатистичні результати досліджуваних спортсменів наближаються до модельних показників для цієї вікової групи.

Середньостатистичні показники в тестовій вправі «стрибок вгору з місця» у легкоатлетів-спринтерів свідчать про їх невідповідність модельним показникам представленим в літературі [3].

Висновки. Результати проведених досліджень свідчать про недостатній розвиток швидкісно-силових здібностей у досліджуваних легкоатлетів – спринтерів 15-16 років у порівнянні із віковою динамікою спортивних результатів та модельними характеристиками фізичної підготовленості. Перспектива подальшої роботи буде полягати у розробці технології корекції розвитку швидкісно-силових здібностей бігунів на короткі дистанції та її впровадженні в навчально-тренувальний процес досліджуваних спортсменів.

Література.

1. Асаулюк І.О. Особенности беговой подготовки квалифицированных семиборков и спринтеров-женщин / Асаулюк І.О. // Зб. наукових праць XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту. – Херсон, 2014. – С.19-23.
2. Асаулюк І.О. Современные представления о построении тренировочного процесса семиборков высокой квалификации / Асаулюк І.О., Куц О.С. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.10-13.
3. Артюшенко А. О. Особливості формування швидкісно-силових здібностей у підлітків різного віку // А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 1. – С. 3–8.
4. Дідик Т.М. Педагогічний контроль підготовки в силових і швидкісно-силових видах спорту в системі комплексного контролю / Т.М. Дідик, І.А. Кульчицька // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.М. Врублевський, Т.В. Вознюк [та ін.]; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 67-94 с.
5. Дмитренко С.М. Зміни показників швидкості учнів середніх класів під впливом педагогічної технології // Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015.
6. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. – Відбір у різні види спорту: Підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 784 с.
7. Степаненко Д. І. Структура та напрями удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації.: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 – «Олімпійський та професійний спорт». / Д. І. Степаненко. – Львів: ЛДУФК, 2008. – 19 с.