

6. Передерій А. В., Розторгуй М. С. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті Спортивний вісник Придніпров'я. № 1, 2016. С. 91–95.
7. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія /за заг. ред. В.М.Костюкевича. Вінниця:ТОВ «Планер», 2017. С. 67-93.
8. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 34-55
9. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.
10. Roztorhui M. The training system of athletes with disabilities in strength sports/ Mariia Roztorhui, Alina Perederiy, Yuriy Briskin, Olexandr Tovstonoh // Sportlogia.– Banja Luka, 2018. – Т. 14, N 1. – Р. 98–106.

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ У ФЕХТУВАННІ

Дрюков О. В.

Міністерство молоді і спорту України

Анотація. Розроблено модель етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року, який складається із двох фаз: стимулювання і підведення. В основу даної моделі покладено урахування індивідуальних техніко-тактичних навичок і фізичних якостей спортсмена. Дані педагогічного експерименту показали вірогідне поліпшення спортивного результату у контрольних змаганнях в експериментальній групі порівняно з контрольною ($p < 0,05$).

Вступ. Особливе місце в змагальному періоді посідає етап безпосередньої підготовки (ЕБП) до головних змагань. Як свідчить аналіз спеціальної науково-методичної літератури [2 – 5], автори вказують на необхідність виділення у змагальному періоді цієї структурної ланки.

Аналіз практичного досвіду організації тренувального процесу на ЕБП до головних змагань року у фехтуванні показав, що питання побудови тренувального процесу конкретного за структурою і змістом розроблено недостатньо. Це визначило актуальність дослідження проблеми побудови тренувального процесу на ЕБП до головних змагань року.

Мета дослідження – удосконалення тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань на основі урахування індивідуальних особливостей спеціальної підготовленості спортсменів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент із застосуванням варіаційної пульсометрії, хронорефлексометрії, треморометрії, сейсмоміотографії, математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Наукова гіпотеза цього дослідження ґрунтується на уявленні про те, що ЕБП до головних змагань року може бути представлений у вигляді самостійного шеститижневого макроциклу, який складається з двох фаз, стимулювання і підведення з урахуванням індивідуальних техніко-тактичних навичок і фізичних якостей спортсмена.

З метою перевірки висунутої гіпотези проведено педагогічний експеримент.

В експерименті брали участь 14-ть кваліфікованих фехтувальників, яких розподілили на дві групи – експериментальну та контрольну (по сім осіб у кожній). Між досліджуваними групами не було достовірних розходжень зі віком, спортивним стажем, рівнем спортивних результатів ($p > 0,05$).

Під час проведення педагогічного експерименту контрольна група спортсменів тренувалася на основі загальноприйнятих рекомендацій і традицій, що склалися у тренерів цієї групи. Експериментальна група спортсменів тренувалася за диференційованою методикою з урахуванням індивідуальних техніко-тактичних навичок і фізичних якостей спортсмена.

Для контролю і виявлення індивідуальної реакції на тренувальний вплив використовували комплекс засобів поточного контролю (варіаційна пульсометрія, хронорефлексометрія, треморографія і пружно-в'язкі властивості м'язів). Ці методи є високоінформативними в умовах поточного контролю [1].

Перед початком дослідження у спортсменів, які брали в ньому участь, було визначено показники, які характеризують стан спортсменів (табл. 1).

Наступні проміжні обстеження проводили через два, п'ять і шість тижнів за допомогою індивідуально-порівняльного методу.

Перше проміжне обстеження (див. табл. 1) було проведено після двотижневого тренувального процесу. Протягом цього періоду спрямованість тренувальних занять в експериментальній і контрольній групах була принципово відмінною: в експериментальній групі основний обсяг засобів мав загально підготовчий характер і сприяв збереженню функціонального фундаменту. У контрольній – здійснювали рівномірний розподіл базових та спеціалізованих навантажень.

Водночас вірогідні розбіжності між усіма показниками поточного контролю, що реєструють (див. табл. 1), незначні і не можуть бути статистично доведені ($p > 0,05$).

Друге проміжне дослідження (див. табл. 1) проводили через п'ять тижнів після зміни спрямованості тренувального процесу в експериментальній групі: концентрація тренувань у цьому мезоциклі передбачала різке підвищення обсягу спеціальної підготовки, максимально наближеної до вимог змагальної діяльності. У спортсменів контрольної групи залишилась колишня спрямованість тренувального процесу: рівномірний розподіл тренувальних навантажень.

За досліджуваний період підготовки було виявлено вірогідне поліпшення часу простої реакції та реакції вибору в експериментальній групі порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$). Стан пружно-в'язких властивостей м'язів серцево-судинної системи та фізіологічного тремору у спортсменів обох груп (в порівняльному аспекті) був статистично невірогідний ($p > 0,05$).

Третє фінальне обстеження спортсменів проведено після шести тижнів тренувального процесу за день до початку змагань. Обстеженню передувала зміна спрямованості занять в експериментальній групі – повноцінне фізичне і психічне відновлення після значних навантажень попереднього мезоцикла.

У контрольній групі було рівномірно розподілено тренувальні навантаження за видами підготовки з їх поступовим зниженням.

Результати поточного обстеження спортсменів порівняно з початковими поліпшились в обох групах (див. табл. 1). Проте, рівень психофізіологічних функцій (час простої реакції та реакції вибору) виявився вищим у спортсменів експериментальної групи ($p < 0,05$).

Контрольне змагання показало вірогідне поліпшення спортивного результату в експериментальній групі порівняно з контрольною групою за цей період підготовки ($p < 0,05$).

Результати поточного обстеження спортсменів, % від початкових протягом педагогічного експерименту (n = 14)

Етап проведення обстеження	Група	n	Статистичний показник у групах									
			Індекс напруження регуляції серця		Час простої реакції		Час реакції вибору		Амплітуда фізіологічного тремору		Пружно-в'язкі властивості м'яз	
			Mx±Smx	V	Mx±Smx	V	Mx±Smx	V	Mx±Smx	V	Mx±Smx	V
На початку етапу (вихідні показники)	Експериментальна	7	22,1 + 1,4	5,1	183 + 1,7	5,0	479+ 7,1	5,8	20,1 + 0,7	7,3	18,3 + 4,1	5,5
	Контрольна	7	22,9 + 1,5	5,9	180+1,6	5,3	471 + 6,9	5,0	20,5 + 0,8	6,8	18,9 + 4,3	5,0
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05	
Проміжні (через 2 тижні)	Експериментальна	7	101,9	5,1	102,0	8,3	103,1	6,5	99,8	7,1	102,0	5,9
	Контрольна	7	99,9	12,8	99,1	15,1	99,2	14,9	99,1	13,5	100,9	14,7
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05	
Проміжні (через 5 тижнів)	Експериментальна	7	99,7	6,1	94,0	4,8	93,5	5,1	99,3	5,9	99,0	6,3
	Контрольна	7	102,0	7,6	99,8	15,1	99,9	16,3	99,8	14,5	99,9	8,9
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05		P > 0,05		P < 0,05		P > 0,05		P > 0,05	
Наприкінці етапу (через 6 тижнів)	Експериментальна	7	98,0	4,9	90,5	4,0	85,1	5,0	100,0	6,9	98,71	6,1
	Контрольна	7	102,0	10,1	99,1	4,9	98,7	5,9	99,7	6,8	98,5	8,0
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05		P < 0,05		P < 0,05		P > 0,05		P > 0,05	

Висновки:

1. Розроблено модель етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року як самостійної структурної одиниці в системі річного циклу підготовки, яка становить дві фази: стимулююча (п'ять тижнів), що передбачає максимальну мобілізацію адаптаційних резервів, і фазу «підведення» (один тиждень), яка забезпечує завершення довготривалих адаптаційних реакцій, фізичне та психічне відновлення та індивідуальну роботу щодо «підведення» спортсмена до стану підвищеної працездатності на старті.

2. Дані педагогічного експерименту підтверджують ефективність запропонованої нами програми етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року. За час експерименту у спортсменів експериментальної групи до дня змагань відбулись статистично достовірні позитивні зміни рівня поточного стану ($p < 0,05$), а також вірогідне поліпшення спортивного результату у контрольних змаганнях в експериментальній групі порівняно з контрольною ($p < 0,05$).

Список використаної літератури

1. Дрюков О. В., Дрюков В. О. Фехтування на шпагах: теорія і методика: монографія. Київ: Центр ДЗК, 2017. 224 с.
2. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. Москва: Спорт, 2016. 464 с.
3. Никитушкин В. Г. Суслов Ф. П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие. Москва: Спорт, 2017. 320 с.
4. Платонов В. Н. Структура и содержание непосредственной подготовки спортсменов высокой квалификации к главным соревнованиям. Наука в олимпийском спорте. 2018. №2. С. 17–41.
5. Фискалов В. Д., Черкашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. Москва: Спорт, 2016. 352 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Дяченко А. А., Антонюк А. Е.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті представлено методичні особливості використання колового тренування як одного із основних засобів удосконалення фізичної підготовленості юних дзюдоїстів. В процесі роботи розроблено програму, яка включала вісім станцій, комплексний зміст яких переважно спрямований на розвиток швидкісно-силових якостей.