

4. Duda H. Analiza dokładności i szybkości podan w grze profesjonalnych piłkarzy nożnych / Henryk Duda // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 70–79.

5. Khorkavyu B. Gargula L. Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna // Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych.– Opole, 2016.– S. 70–86.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-4>

КОРЕКТНЕ СПІВВІДНОШЕННЯ ВПРАВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ

Карпушин М. О.

бакалавр

Львівський державний університет фізичної культури

імені Івана Боберського

м. Львів, Україна

Висвітлення метода правильного підходу до тренувального процесу та виявлення коректного співвідношення різного роду вправ задля досягнення кращого результату є основною метою даної статті. Практичний експеримент покликаний відкоригувати вправи швидкісно-силового характеру та, в співвідношенні із індивідуальним підходом у тренуванні, визначити дієвість даного методу.

Умови тренування, індивідуальні можливості організму атлета є важливими. Однак ключову роль при професійному формуванні фізичної форми відіграє грамотне компонування тренувальної програми.

Одне із головних завдань фізичного виховання – формування майбутнього спортсмена чи фахівця-педагога з якісним рівнем фізичної підготовки. Основний зміст фізичного виховання спортсменів-початківців,

зокрема в підготовчих групах, спрямовано на досягнення належної загальної фізичної підготовки, всебічний розвиток фізичних якостей.

І це зрозуміло, оскільки фізична форма спортсменів на початках відрізняється від рівня фізичної підготовки спортсменів вищої

категорії. Окрім цього аналіз контрольних випробувань за два останні роки у спеціалізованій дитячо-юнацькій школі олімпійського резерву м.Сколе, дитячо-юнацької спортивної школи Славсько та Національної збірної команди юнаків та юніорів України показав недостатньо високий рівень основних фізичних якостей у більшості спортсменів (юнаків та дівчат). Такий стан визначив мету та завдання цього дослідження. В експерименті, що тривав два роки взяли участь 150 спортсменів, юнаки та дівчата віком 15-20 років.

Особливістю викладання дисципліни «Фізичне виховання» в більшості ВНЗів зі студентами є недостатність матеріально-технічної бази, така ж ситуація і в профільних спортивних закладах. Також важливим чинником, який роками не був врахований, є те, що подача матеріалу та методи тренувань вже є давно застарілими. Базова фізична підготовка банально не йде в ногу з часом. Абсолютно не беруться до уваги значні розбіжності у рівнях фізичної підготовленості студентів, застарілі техніки, відсутність креативного та сучасного комплексного підходу при розробці методик тренувань.

Для підвищення фізичної підготовленості спортсменів одні автори [2, 4] рекомендують на заняттях більше уваги відводити вправам на витривалість, інші [5] віддають перевагу фізичним вправам на силу та швидкість.

Таким чином, для успішного виконання вимог Державних тестів [3], з врахуванням умов на можливостей закладу, є потреба внесення значних корекцій в методику проведення тренувальних занять зі спортсменами-початківцями. Саме для цього було проведено експеримент на базі спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву м. Сколе, дитячо-юнацької спортивної школи Славсько та Національної збірної команди юнаків та юніорів України.

В експерименті було поставлено завдання визначити оптимальне співвідношення обсягу та інтенсивності застосування вправ швидкісно-силового характеру на тренувальних заняттях з фізичного виховання з лижниками-початківцями.

У якості контрольних вправ використовувалися стрибок у довжину з місця, стрибок у довжину з розбігу, підскок вгору без допомоги рук, штовхання ядра, біг на 30м і на 100м.

В залежності від результатів початкових контрольних випробувань були сформовані дві групи: експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи. В кожній групі по 75 осіб. В продовж двох років через систематично зі спортсменами проводилися контрольні випробування згідно вимог Державних тестів. Результати контрольних вправ та їх динаміка подані у таблиці.

Таблиця

**Початкові і кінцеві результати контрольних вправ
експериментальної програми спортсменів-початківців за 2 роки**

Етапи	групи	Тести					
		Біг на 30м,с	Біг на 100м,с	Стрибок у/д з/м, см	Стрибок у д/р, см	Штовх. ядра, см	Стрибок вверх, см
Початок	ЕГ	4,7±0,2	13,7±0,4	2,25±0,25	4,55±0,45	8,50±0,65	64,5±0,25
	КГ	4,8±0,2	13,9±0,3	2,30±0,27	4,60±0,55	8,45±0,72	65,9±0,25
Кінець	ЕГ	4,2±0,2	13,2±0,3	2,45±0,44	4,75±0,44	8,7±0,79	68,7±0,18
	КГ	4,6±0,2	13,6±0,2	2,35±0,35	4,65±0,39	8,50±0,84	66,5±0,25
Зрушення	ЕГ tP	2,3 >0,05	3,05 >0,01	3,17 >0,01	3,17 >0,01	3,21 >0,01	3,57 >0,001
	КГ tP	1,98 <0,05	2,15 <0,05	1,17 <0,05	2,31 <0,05	2,44 >0,01	1,21 <0,05

У своїй робочій гіпотезі ми передбачали, що включення в тренувальні заняття вправ на силу і швидкість при умові правильного розподілу обсягів та інтенсивності, а також при індивідуальному підході, дасть більший ефект у підготовці спортсменів та покращення їх загального якісного фізичного рівня підготовки.

В контрольній групі продовж всього експерименту обсяг й інтенсивність вправ швидкісного й швидкісно-силового характеру склали від 20-35%. У експериментальній групі вправи швидкісного й швидкісно-силового характеру застосовувалися на заняттях періодично, проте їх обсяг та інтенсивність склали 50-55%. Початкові і кінцеві результати контрольних вправ і їх динаміка за два роки подані у таблиці.

Порівняння вихідних і кінцевих результатів в обох групах показало, що темп приросту показників за два роки експерименту статистично вірогідні (в контрольній групі по всім показникам $t = 2,35-3,57$; в експериментальній – по трьом показникам $t = 2,31-2,44$). При порівнянні середніх даних між групами на початку й у кінці експерименту спостерігається найбільший приріст результатів у контрольній групі за всіма показниками.

Висновки

Таким чином, дані дворічного експерименту дозволяють констатувати, що нова методика занять в експериментальній групі є більш ефективною для розвитку фізичних якостей спортсменів. Систематичне включення в заняття вправ для розвитку фізичних якостей в обсязі 25-35% не лише покращує рівень фізичної підготовленості спортсменів-початківців, а й може завдяки індивідуальному підходу даної методики підсилити існуючий рівень спортсменів-професіоналів. Дана новітня методика дає можливість якісно та за короткі терміни підготувати атлета до вимог кваліфікаційних тестів та здобути за швидкий час оптимальну фізичну форму для участі у змаганнях. Якість підготовки спортсменів-лижників в більшій мірі залежить від тренувальної та змагальної діяльності, результатів досліджень в педагогічній, біологічній дисциплінах, врахування технічної справності та якості спортивного інвентар, змазки, обладнання і тд [4].

На етапі підготовки принципово важливим моментом є забезпечення умов, при яких максимальна схильність спортсмена до досягнень найвищих результатів (його оптимальна фізична форма) співпадає з періодами найбільш інтенсивних тренувальних навантажень. При такому співпаданні вдається здобути найвищі досягнення [5]. Чим вищий рівень спортивної майстерності, тим більш специфічним має бути й план підготовки, що буде враховувати індивідуальні особливості, схильності, можливості, життєво-побутові умови конкретного спортсмена. Досягнення відповідного фізичного рівня майстерності та рівня ідеальної фізичної підготовки, наприклад, лижника-гонщика – вважається найвищим тренерським мистецтвом [6].

Результати проведеного експерименту дозволяють дати загальні рекомендації для покращення якості тренувань:

- Індивідуалізація технічної та інтегральної тренувальної підготовки відповідно до спортивної діяльності атлета,
- Корекція педагогічних, тренувальних та психологічних підходів до спортсмена,
- Розробка індивідуальної моделі на якісному та кількісному рівнях,
- Визначення стратегії реалізації програми спортивної підготовки,
- Контроль за виконанням програми та її детальний моніторинг у відповідності до функціональних можливостей та фізичного стану спортсмена

Література:

1. Астанова Е.В. О некоторых тенденциях в развитии физической активности студентов педагогического вуза // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. – М. Харьков, 1990. – Вып. 1. – С.45-51.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. Дис. ... канд.наук з фізичн.вих. і спорту: І – Луцьк. – 2000. – С.19.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за заг.ред. М.Зубалія – 2-е вид., переробл. і доповн. – К, 1997. – С.36.
4. Семейкин А.И. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков / А.И.Семейкин, А.Н. Степнов – учебное пособие. – Омск. – 2007. – 200 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – К. Олимп. Литература. – 2004. – 808 с.
6. Раменская Т.И. Юный лыжник: учеб.-попул. Книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т.И.Раменская. – М. СпортАкадемПресс. – 2004. – 204 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-5>

**ВПЛИВ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РОЗВИТОК
ПОЧУТТЯ РИТМУ У СПОРТСМЕНІВ,
ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В АЕРОКІКБОКСІНГУ**

Тарасова Г. К.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна*

Актуальність дослідження. Основу підготовки спортсмена-диноборця становить розвиток координаційних здібностей, адже саме за допомогою складних за координаційною структурою рухів вирішуються завдання змагальної діяльності, особливо в такому виді спорту як аерокікбоксінг.