

8. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 45-49.
9. Карпеев А.Г. Оценка способности школьников 8-9 лет к освоению сложнокоординационных движений (на примере вольной борьбы) / А.Г. Карпеев, А.С. Сагалеев // Проблемы совершенствования школьной физической культуры: Тез. науч.-практ. конф. – Омск, 1994. – С. 71-73.
10. Лях В.И. Координационные способности: Диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. – 288 с.
11. Озеров В.П. Психомоторные способности человека: [монография] / В.П. Озеров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 319 с.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: Учебное пособие: В 4 кн. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 398 с.

Кошак М.

науковий Керівник – доц. Ладика П.І.

ВПЛИВ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ НА ШВИДКІСТЬ ДІГУ У СПРИНТІ

Актуальність. У старших класах навчаються хлопці і дівчата у віці від 15 до 18 років. За віковими особливостями їх можна віднести до двох груп: підлітковий вік — хлопці 13-16 років, дівчата — 12-15 років і юнацький вік — хлопці 17-21 років і дівчата — 16-20 років. Вікова періодизація до певної міри умовна і дозволяє встановити лише орієнтовні межі між фазами зростання. Проте в кожному віковому періоді фізичне виховання має свої відмінності. Вікові особливості організму в значній мірі обумовлюють зміст і методику фізичного виховання. З урахуванням віку здійснюється підбір засобів, визначаються допустимі навантаження, нормативні вимоги. Віковий період від 15 до 20 років характеризується поступальним розвитком організму. Особливостями цього віку є поступове збільшення маси і розмірів тіла, розширення пристосувальних можливостей організму. Формування скелета закінчується в основному до 17-18 років. До цього часу фізіологічна кривизна хребетного стовпа є сформованою. До 16-18-річного віку закінчується формування стопи. У віці 15-16 років особлива увага викладача фізичного виховання повинна бути звернена на формування правильної постави і розвиток стопи. Чим повноціннішою є постава, тим кращими є умови для функціонування внутрішніх органів і організму в цілому. Ріст жінок закінчується в 20-22-річному, а у чоловіків в 23-25-річному віці [1,3].

Ріст тіла зумовлює зміни в будові кісткової системи. Надмірні фізичні навантаження можуть привести до затримки росту.

З віком збільшується відносна частка м'язів у загальній вазі тіла. Вага тіла продовжує зростати приблизно до 25 років. У жінок вага тіла, як і зріст, збільшується в меншій мірі, ніж у чоловіків. Співвідношення ваги м'язової маси до ваги тіла у 15-річних дівчат-підлітків складає 32,6%, а у хлопців 17-18 років — 44,2% [2,4].

Важливість вивчення методики розвитку швидкості є вкрай важливим завданням.

Враховуючи, що елементарні прояви швидкості як фізичної якості відносно незалежні одна від одної, то розвивати їх варто окремо. Тому варто розглядати окремо методики вдосконалення всіх компонентів швидкості як комплексної рухової якості [1,5].

Враховуючи викладене ми поставили собі за **мету** визначити залежність швидкості бігу у спринті від антропометричних даних школярів 16-17-річного віку.

Мета була реалізована через вирішення наступних **завдань**:

- Визначити антропометричні дані школярів 16-17 років.
- Виявити залежність швидкості бігу у спринті від антропометричних даних 16-17-річних юнаків.

Аналіз результатів дослідження

Для визначення залежності швидкості бігу на коротких дистанціях від антропометричних даних 16-17-річних юнаків проводився констатувальний експеримент. В експерименті взяло участь 33 хлопці віком 16-17 років, учні Тернопільської загальноосвітньої школи № 23.

Статистичні показники антропометричних даних та швидкості бігу 16-17-річних школярів представлені в таблиці 1.

Статистичні показники антропометричних даних 13-14-річних школярів

Показники	Mx±Smx	min	max
Ріст (см)	178±0,6	171	187
Вага (кг)	73,15±0,64	67	84
Об'єм грудної клітки (см)	83,03±0,49	76	89
Об'єм талії (см)	80,48±0,64	71	88
Об'єм стегна (см)	53,73±0,26	50	57
Об'єм гомілки (см)	34,36±0,19	32	37

Як демонструє таблиця 1., середній ріст юнаків 16-17 років склав 178±0,6 см. Середня вага у досліджуваних становила 73,15±0,64 кг, а середній показник об'єму грудної клітки обстежених виявлений на рівні 83,03±0,49 см.

Середній показник окружності талії у досліджуваних становив 80,48±0,64. Показник окружності стегна у юнаків 16-17 років виявлений на рівні 53,73±0,26 см. Середній показник окружності гомілки становить 34,36±0,19 см.

Щодо часу додання дистанції 60 м, то середній час додання даної дистанції становив 9,37±0,16 сек. (табл. 2).

Табл. 2.

Час додання та швидкість бігу на дистанції 60 м 16-17-річними школярами

Показники	Mx±Smx	min	max
Час додання дистанції 60 м (с)	9,37±0,16	7,8	12,0
Швидкість бігу на дистанції 60 м (м/с)	6,52±0,11	5	8

Середня швидкість бігу під час додання даної дистанції становила 6,52±0,11 м/с.

Для визначення залежності швидкості бігу на коротких дистанціях від антропометричних показників юнаків 16-17 років нами був проведений кореляційний аналіз між антропометричними показниками та швидкістю бігу на коротких дистанціях у юнаків 16-17-річного віку.

Результати кореляційного аналізу представлені на рисунку 1.

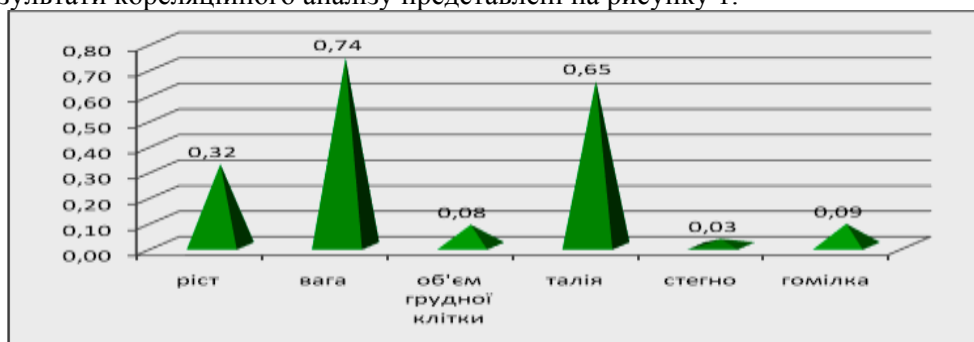


Рис. 1. Рівень кореляційного зв'язку між антропометричними показниками і швидкістю бігу юнаків 16-17 років

Результати кореляційного аналізу показали, що між швидкістю бігу на коротких дистанціях та деякими антропометричними показниками юнаків 16-17-річного віку встановився середній та сильний зв'язок.

Проведені нами обчислення показали, що між показниками об'єму грудної клітки та швидкістю бігу зв'язок практично відсутній ($r = 0,08$).

Між показниками росту і швидкістю бігу виявлений середній зв'язок на рівні $r = 0,32$, а між показниками ваги і швидкістю бігу виявлений сильний зв'язок на рівні $r = 0,71$.

Також сильний зв'язок виявлений між об'ємом гомілки та швидкістю бігу ($r = 0,71$).

Практично не виявлено зв'язку між об'ємами стегна та гомілки зі швидкістю бігу, $r = 0,03$ та $r = 0,09$ відповідно.

Висновки. Оскільки між деякими антропометричними показниками 16-17-річних юнаків та швидкістю бігу на коротких дистанціях виявлений середній та сильний зв'язок, можна стверджувати, що швидкість бігу залежить від цих показників у юнаків даного віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Заиорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970.– 160 с.
2. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність... — Львів, 1993. — 131 с.
3. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 120 с.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. – К.: Олімпійська література, 1995. — 319 с.
5. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Книга I. – К., 2002.– 280 с.

Полещикова О.

науковий Керівник – доц. Ладика П.І.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ, ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СТРІЛКОВОЇ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ

Актуальність. На сучасному етапі розвитку спорту вже стає нагальною проблема розвитку нових методик підходу для покращення результатів спортивних досягнень. Існує багато розробок, які спрямовані на ті чи інші сфери впливу і розвитку можливостей спортсмена. Всі вони вважаються науково-обґрунтовані, але говорити про їх однакову продуктивність та доцільність не можна. Сучасний біатлон відрізняється гострою боротьбою учасників змагань, високим рівнем спортивних досягнень, а з введенням нових дисциплін у програму змагань пас'юта, гонка переслідування, масовий старт, зросла і їх видовищність. Біатлон не можна розглядати як механічне поєднання двох видів спорту: лижної підготовки та стрільби. Окремими спеціальними тренуваннями в лижних гонках і стрільбі можна досягнути високих результатів в окремому з цих видів спорту, але реалізувати з успіхом таку підготовку у змаганнях з біатлону майже неможливо. Тільки раціональне співвідношення комплексної (фізичної, технічної, психічної та тактичної) підготовки може забезпечити успіх.[1,2.] Враховуючи специфіку досліджуваного виду спорту: біатлону, маємо розглянути саме таку методику, яка б була спрямована на покращення саме тих базових якостей і характеристик спортсмена, які роблять його діяльність успішною. Однією з найважливіших характеристик успішного спортсмена є вміння влучно стріляти. Дане вміння є безумовно вродженим, але відомо й те, що його, як і будь яке інше, можна розвинути у значній мірі. В залежності від методики занять і принципового індивідуального підходу до здібного потенціально-успішного спортсмена, можна виховати з нього МСМК або ж посереднього спортсмена [3,4].

Із багатьох причин принцип індивідуалізації не завжди застосовуються на практиці, у тому числі й у біатлоні. У цей час роботу фахівців ускладнює недосконалість системи контролю стану біатлоністів, відсутність оцінюючих нормативів фізичної підготовленості спортсменів різного віку та кваліфікації. Недостатньо інформації щодо факторів, що визначають успіх у стрілковій підготовці, даних про закономірності динаміки підготовленості в макроциклах підготовки. Усе це не дозволяє планомірно будувати процес спортивного вдосконалення, зробити його дійсно керованим. Практична значущість проблеми не викликає сумнівів [2,3,5].

Актуальність представленого матеріалу з'ясовується, тим, що в роботі розкриваються резерви збільшення якості стрільби, котрі впливають на становлення спортивної майстерності, стабільності і надійності виступів у змаганнях.

Метою нашої роботи є удосконалення найбільш ефективних методів стрілкової підготовки біатлоністів на базі корекції і підбору спеціальних вправ за допомогою комп'ютерно-електронної установки «Скатт» на етапі безпосередньої підготовки до змагань з урахуванням фізіологічних можливостей спортсмена.

Для вирішення цієї мети були визначені наступні **завдання** дослідження:

1. Здійснити аналіз сучасного стану методики спеціальної техніко-тактичної психологічної та стрілкової підготовки біатлоністів за даними літературних джерел.
2. Визначити ефективність застосування методики підбору вправ більш якісних і ефективних під час керування навчанням і вдосконаленням стрілкової підготовленості висококваліфікованих біатлоністів з використанням комп'ютерно-електронної установки «Скатт».

Аналіз результатів дослідження