

3. Встановлено негативні тенденції, а саме погіршення рівня якості життя у студентів першого та другого курсів.

**Список літератури.**

1. Сутула В.О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. № 1. С. 15-21.

2. Андрєєва О, Кенцицька І. Лімітуючі та стимуляційні чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. № 26. С. 37-42.

3. Селіванов Є.В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2018. С. 220-226.

4. Плешакова О.В. Організаційно-методичні основи педагогічного управління фізичним потенціалом студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів. Науковий часопис. 2018.1(95). С. 30-33.

5. Тулайдан В. Порівняльна характеристика якості життя студентів різних спеціальностей. Молода спортивна наука України. 2010. Т.2. С. 253-258.

6. Попович Д.В, Сопель О.М, Бондарчук В.І, Дяченко М.М. Аналіз фізичної активності студенток першого року навчання в Тернопільському державному медичному університеті імені І. Я. Горбачевського. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2018. № 4. С. 123-127.

**Лабинцева О.М.<sup>1</sup>,  
Лабинцев М.Ю.<sup>2</sup>,  
Самусик І.Н.<sup>3</sup>**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ  
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ В ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

<sup>1</sup> Пинская СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта ППО  
УО «Полесский государственный университет»

<sup>2</sup> УО «Полесский государственный университет»

<sup>3</sup> УО «Полесский государственный университет»

**Аннотация.** В публикации раскрывается обоснованность использования современных средств и методов исследования в

системе подготовки спортсменов, а также акцентируется внимание на необходимости разработки и внедрения новых принципов формирования учебно-тренировочных групп.

**Annotation.** *The publication reveals the validity of the use of modern research tools and methods in the system of training athletes, and also focuses on the need to develop and implement new principles for the formation of training groups.*

**Ключевые слова (на украинском и английском языках)**

*Система підготовки веслярів, склад тіла, рівень рідини в організмі.*

*The system of training rowers, body composition, body fluid level.*

**Актуальность темы исследования (постановка проблемы).** Основопологающим фактором для отбора спортсменов в гребных видах спорта является антропометрические показатели и уровень общей физической подготовки. В литературных источниках представлены разнообразные модельные характеристики гребцов, основанные на антропометрических данных спортсменов различного пола и вида специализации. В теории и методике спортивной тренировки накоплен обширный материал по отбору перспективных спортсменов [1]. Различные технологии спортивного отбора предложили В.Н. Платонов [2] и В.Ю. Давыдов [3], Л.П. Сергиенко [4]. Тем не менее, при всей важности отбора, для достижения высоких спортивных результатов, главным является процесс подготовки спортсменов. Современная система подготовки требует поиска и использования новых методов и средств выявления биологических особенностей раннего формирования спортивных умений с учетом дисгармоничного развития физических качеств [5]. Научно обоснованные методы спортивного отбора перспективных детей в ДЮСШ, прогнозирование, методы определения уровня физической подготовленности на различных этапах подготовки находятся в стадии постоянного поиска, совершенствования и апробации, оставаясь при этом неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов [6]. В настоящее время уровень физической подготовленности спортсменов определяется контрольными нормативами, которые включают в себя перечень упражнений по общей и специальной физической подготовке. В процессе тренерско-преподавательской деятельности выяснилось, что эти данные недостаточно

информативны и иногда не соответствуют ожидаемым результатам выступлений на соревнованиях, что привносит определенный разброс в системе подготовки конкретной учебно-тренировочной группы. Вследствие чего появилась потребность найти новый, более информативный и достоверный способ определения физического и биологического состояния организма спортсменов.

**Цель исследования.** Определить взаимосвязь между составом тела спортсменов и их уровнем физической подготовленности и выявить наличие закономерностей в системе их подготовки.

**Результаты исследований.** Анализ состава тела (биоимпедансометрия) – это диагностический метод, основанный на измерении параметров биологического сопротивления различных участков тела слабым электрическим импульсам. Биоимпедансный анализ проводится с помощью специального аппарата, подключенного к компьютеру. Перед началом исследования в компьютерную программу вводят данные спортсмена – массу тела, объем талии и бедер, его пол и возраст. Процедура проводится в положении лежа, к стопе и кисти спортсмена присоединяются электроды, через которые пропускается слабый электрический ток. Полученные анализатором данные о сопротивлении току тканей и жидкостей заносятся в программу и обрабатываются, выдавая итоговый протокол с комментариями (индекс массы тела, жировая масса, нормированная по росту, тощая масса, активная клеточная масса, доля активной клеточной массы, скелетно-мышечная масса, доля скелетно-мышечной массы, удельный основной обмен, общая жидкость, внеклеточная жидкость).

Определение состава тела проводилось среди спортсменов-учащихся и спортсменов-воспитанников учреждения «Пинская СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта ППО УО «Полесский государственный университет» отделения гребли академической и гребли на байдарках и каноэ. Всего в исследовании приняли участие 187 человек, из них 40 студентов университета, 34 учащихся специализированного по спорту класса лицея УО «ПолесГУ», 28 спортсменов учебно-тренировочной группы, 85 спортсменов групп начальной подготовки.

Как и предполагалось, практически у всех испытуемых индекс массы тела был в норме, у тренированных спортсменов показатели скелетно-мышечной массы и ее доли были выше, чем у новичков. Основные показатели жировой массы и

активной клеточной массы также были в норме. Незначительная разница наблюдалась в показателях удельного основного обмена у испытуемых, что соответствовало их образу жизни, режиму питания и физической активности. Выяснилось, что отличительным признаком лицейстов является более высокий показатель удельного основного обмена, который можно объяснить более строгим режимом питания, чем у других спортсменов. Существенная разница наблюдалась в показателях общей и внеклеточной жидкостей.

В результате исследования были выявлены следующие закономерности:

Наилучшими показателями жидкости в организме обладают спортсмены, проходящие спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, что обуславливается высокой интенсивностью физических нагрузок, а также более жесткими требованиями к питьевому режиму и режиму дня.

Были определены незначительные отличия в количестве жидкости в составе тела студентов, которые завершили спортивную карьеру и тех, кто продолжает поддерживать свой уровень физической подготовленности на достаточном уровне (во второй группе уровень воды в организме выше).

У 61,1% спортсменов групп начальной подготовки наблюдался уровень воды в организме ниже пороговой нормы. Вероятно, такое состояние у юных спортсменов возникло в результате действия учебно-тренировочного процесса и перестройки режимов организма. Также, была выявлена интересная особенность в рядах спортсменов, которые проходили совмещенную подготовку, а именно еженедельное посещение учебно-тренировочных занятий с группой более высокого этапа подготовки. У таких гребцов наблюдается достаточный уровень жидкости в организме, что объясняется внедрением «полезных» привычек соблюдать питьевой режим посредством наглядного примера более опытных спортсменов в процессе совместных тренировок.

### **Выводы;**

На основании анализа состава тела и полученных данных можно рассчитать энергетические затраты организма спортсменов и персонально подобрать оптимальный питьевой режим, рацион питания, объем и интенсивность физической нагрузки.

Анализ состава тела позволяет оптимизировать отбор спортсменов в процессе подготовки на различных этапах и рационально комплектовать учебно-тренировочные группы.

### **Список литературы.**

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для институтов физ. культуры. Киев: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
3. Давыдов В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. ...д-ра биол. наук. М., 2002. 40 с.
4. Сергиенко Л.П. Современные технологии спортивного отбора // Спорт и здоровье: Первый Межд. науч. конгресс. СПб., 2003. С. 75.
5. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. М.: ТЕРРА-СПОРТ, 2003. 208 с.
6. Мелихова Т.М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. 2007. № 4. С. 19–20.

**Лаврін Галина** <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

**Середа Ірина** <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

**Осіп Наталія** <https://orcid.org/0000-0002-1114-9092>

### **З ДОСВІДУ ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ТНПУ ІМ.В.ГНАТЮКА (на прикладі шашок або шахів)**

Тернопільський національний педагогічний університет імені  
В.Гнатюка

**Анотація.** У статті розроблено алгоритм організації онлайн турнірів з шахів (шашок) під час дистанційних занять з фізичного виховання, що передбачає зустріч із студентами онлайн; реєстрація студентів на платформі онлайн шахів; вибір системи проведення турніру і складання календаря ігор; заповнення таблиці зіграних ігор та визначення переможця.

**Ключові слова:** фізичне виховання, дистанційне навчання, онлайн-турнір, шахи, шашки.

**Annotation.** The article develops an algorithm for organizing online chess tournaments (checkers) during distance learning physical education classes, which includes a meeting with students online; registration of students on the online chess platform; choosing the system of the tournament and compiling a calendar