

4. Озолин Э. С. Спринтерский бег. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 158 с.
5. Сергієнко, Л. П. Спортивна генетика: підручн. Для студ. Вищ. Навч закл. Фіз. Виховання і спорту/ Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навч. Кн. – Богдан, 2009. – 944 с. (75 С32)
6. Фарфель В. С Фізіологія спорту : Очерки. – М. : Фізкультура і спорт, 1960. – 375 с.

Редьква А.

Наук. керівник – доц. Ладика П.І.

КРИТЕРІЙ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Актуальність. Підготовка – це складова частина спортивного тренування, що представляє собою спеціально організований педагогічний процес, спрямований на виховання спортсмена, розвиток і удосконалювання рухових якостей і функціональних можливостей, необхідних умінь і технічних навичок для досягнення максимально можливого спортивного результату.[1]

Веслування циклічний вид спорту, і під час тренування, навантаження впливає на всі органи і системи органів, саме тому фізична підготовка юних веслувальників займає важливе місце для досягнення високих результатів.

Жмерев Н. В. зауважує, що тренувальний процес призводить до ряду змін в організмі спортсмена – як морфологічних так і функціональних. В результаті систематичних занять фізичними вправами настає стан високої працездатності взагалі і у вибраному виді спорту – що називають тренуваністю. [3] Відомості спеціальної науково-методичної літератури з теми нашого дослідження свідчать про те, що робота веслувальника вимагає від спортсмена насамперед прояву спеціальної витривалості, яка залежить від ефективності механізмів енергозабезпечення м'язової роботи та функціональних можливостей всього організму.

Аналіз літературних джерел [2, 4] свідчить, що при побудові на початковому етапі тренувального процесу юних веслувальників доцільно враховувати особливості структури їх фізичної підготовленості. Це дозволить підібрати адекватні засоби і методи для оптимізації процесу їх фізичної підготовки. Проте у спеціальній літературі [3,4,1] відсутні дані щодо диференціації фізичної підготовки юних веслувальників на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням індивідуального профілю їх фізичної підготовленості. Наводяться лише загальні рекомендації стосовно структури і змісту фізичної підготовки в залежності від віку та спортивної кваліфікації.

В ході підготовки юних веслувальників нерідко мають місце спроби копіювати підготовку, яка проводиться із дорослими спортсменами, зменшуючи в якійсь мірі тренувальні навантаження. Такий підхід є помилковим, оскільки в цьому випадку не враховуються вікові особливості організму який формується, потребуючих не тільки кількісних, а також і якісних змін в методиці навчання і особливо, в тренуванні.(Стеценко Ю.Н) [5].

Також є і друга небезпека: форсувати спортивну підготовку юних веслувальників. Зазвичай це відбувається щоб підготувати з юних веслувальників до 17-18 років майстрів спорту. Так окремі спортсмени дійсно досягають високих спортивних результатів у віці 17-18 років. Однак якщо порівнювати юних веслувальників і дорослих спортсменів то юні веслувальники ще сильно відрізняються у всіх параметрах.[5]

В останні роки все більше уваги спеціалісти приділяють до збільшення ефективності тренувального процесу. У зв'язку з ростом тренувальних навантажень, швидкостей на змаганнях, а також з удосконаленням спортивного інвентаря значно збільшились вимоги до фізичної підготовки веслувальників.

Все вище перераховане потрібно враховувати і удосконалювати у навчальних програмах. Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору обдарованих юнаків і дівчат, здатних поновити лави провідних спортсменів України пошук ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи, які передбачають взаємозв'язок усіх сторін навчально-тренувального процесу. [10]

Проведений нами аналіз спеціальної літератури показав що на сучасному етапі початкової підготовки веслувальників найбільш обґрунтовано і найточніше в повному обсязі

подана інформація у навчальній програмі, що до фізичної, техніко-тактичної психологічної та теоретичної підготовки, виховної роботи педагогічного і медичного контролю у веслуванні. Проте звичайно потрібно враховувати і інші навчальні програми щодо початкової підготовки веслувальників.

Дозування фізичного навантаження є однією із головних складових ефективного тренування, тобто вміння грамотно давати фізичне навантаження. В практиці спорту існує багато класифікацій дозування для розвитку рухових якостей, в основу яких покладені різні параметри, які виражають ту чи іншу сторону тренувального процесу. Критеріями нормального дозування навантаження є суб'єктивні відчуття спортсмена, об'єктивні зовнішні ознаки втоми, показники спеціальних тестів.

Для правильного дозування фізичного навантаження веслувальників необхідно враховувати вікові особливості організму і це можна віднести до критерію дозування. Тільки той хто добре уявляє собі вище сказаний критерій, здатний правильно визначити об'єм і характер навантаження, підібрати засоби і будувати методику спортивної підготовки у тренувальних програмах юнаків.[6]

Одним із шляхів удосконалення програм фізичної підготовки юних веслувальників – це врахування фізіологічної вартості її засобів. Тому **метою** нашого дослідження є теоретичне обґрунтування необхідності добору засобів фізичної підготовки юних веслувальників, враховуючи їх фізіологічну вартість.

Завдання дослідження:

1. Вивчити зміст тренувальних програм фізичної підготовки юних веслувальників;
2. Описати критерії дозування фізичного навантаження;
3. Визначити фізіологічну цінність засобів фізичної підготовки юних веслувальників.

Для проведення нашого дослідження ми користувалися такими методами: аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Аналіз результатів дослідження. Відомо що веслування є складно координаційним видом спорту, тому одним із найважливіших критеріїв дозування фізичного навантаження на етапі попередньої базової підготовки є координаційна складність вправи.

В анкетуванні брали участь 14 учасників, серед них 6 тренерів з веслування, і 8 спортсменів М.С, і один М.С.М.К. Мельничук К.. Провівши анкетування ми визначили третю складову вище написаної формули (координаційний рівень складності), оскільки у спеціальній літературі дані по цьому показнику практично відсутні.

В анкеті були висвітлені з одної сторони найбільш традиційні вправи, а з другої сторони вправи які відрізняються за тривалістю, інтенсивністю і звичайно головна різниця була у відмінності проявляти певні фізичні якості для виконання цих вправ і саме це сприяло найбільш точнішому встановленні координаційного рівня складності.

За результатами анкетування (табл.№1) такі вправи, як максимальний відрізок 50м. і відрізок 500м. набрали найбільшу суму балів 63 і 62 відповідно. Тому загалом ці вправи мають найбільший рівень координаційної складності серед інших вправ, це відповідно 4.5 (максимальний відрізок 50м.) і 4.4 (відрізок 500м.). Такі дані зумовлені тим, що ці вправи потребують в комплексі максимального прояву фізичних якостей і координаційних здібностей в змагальних умовах.

Рівномірне веслування і рівномірне веслування з гідро-гальмом набрали 45 і 43 бали, а координаційний рівень складності становить 3.2 (рівномірне веслування) і 3 (рівномірне веслування з гідро-гальмом). В цих вправах фізичне навантаження переходить в аеробний режим, тому за рахунок рівномірного виконання роботи координаційна складність вправи знижується.

Вправи веслування на веслувальному причалі і веслування на тренажері в сумі отримали 22 і 21 бали відповідно, а рівень координаційної складності складає 1.5., такий результат є очевидний оскільки на воді рух байдарки здійснюється лише через опору на воду, і це створює прокат човна тобто швидкість ходу човна в першу чергу залежить від створення жорсткої опори лопатки весла, величини зусилля веслувальника, та пропорційності їх прикладання, а у вище наведених вправах є лише опора, а сам рух вперед (прокат) практично відсутній.

Висновки:

З вище написаного матеріалу видно, що у тренуванні веслувальників щоб досягнути високих спортивних результатів провідну роль займає фізична підготовка. Але з іншого боку

підготовка дітей організм яких ще повністю не сформувався потрібно грамотно дозувати навантаження і це повинно бути присутнє у тренувальних програмах круглорічної підготовки спортсменів.

Веслування це складно координаційний вид спорту, і одне із найголовніших місць підготовки юних веслувальників займає координаційна складність вправи.

Отже, при дослідженні обраної нами літератури, нами було виявлено багато спеціальних тренувальних засобів для веслування, що є специфічними для цього виду діяльності, і більшість авторів включають ці вправи у тренувальні програми, а саме навчальна програма в ДЮСШ, але є досить мало матеріалу що характеризують фізіологічну вартість цих вправ, що є надзвичайно важливим моментом у роботі з дітьми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Середина А.А. Быстрые байдарки. – М.:Физкультура и спорт,1982. – 80 с.
2. Булатова М. М., Платонов В. Н. Спортмен в различных климато-географических и погодных условиях. –К.: Олимпийская литература, 1996. –176с.
3. Жмерев Н. В. Тренировка гребцов. - Изд.2-е, перераб. И доп.-М.:Физкультура и спорт, 1981.-111 с.
4. Стаховський К.П. Підготовка спортивного резерва. – Киев: Здоров'я,1990. – 151с.
5. Стеценко Ю.Н., Никоноров А.Н. /Підготовка гребцов на байдарках.- К.: Здоров'я,1985.- 120с.
6. Навчальна програма для ДЮСШ, спеціалізованих ДЮСШ, олімпійського резерву, ШВСМ та училищ олімпійського резерву «Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом».- вид. Республіканський науково-методичний кабінет і федерація каное України, Київ - 2007

Лук'янська У.

Науковий керівник – доц. Грабик Н.М.

СТАН ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОГУЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Актуальність. Фізична підготовка в усіх видах спорту відіграє одну з основних ролей у комплексній підготовці спортсменів. Загальна фізична підготовка, шляхом переносу тренуваності, створює передумови для максимального розвитку спеціальної готовності спортсмена. Достатній рівень фізичної підготовленості розширює функціональні можливості організму спортсмена, дозволяє збільшувати фізичні навантаження, забезпечує постійне зростання результатів [1; 3].

Могул як складнокоординаційний вид спорту потребує від спортсмена різнобічної підготовки. Рівень загальної фізичної підготовленості є об'єктивним чинником, який впливає на становлення й підтримку спортивної форми могулістів. Для могулістів-початківців загальна фізична підготовка є основою подальшої спеціальної підготовки [3].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що питання фізичної підготовки спортсменів-могулістів частково висвітлювались в окремих публікаціях (К.Ю. Данилов,1983; Ю.В. Адамов,1988; А.С. Пенигин, 2002; А.П. Данилова, С.К. Фомін,2004). Проте більшість публікацій зосереджені на підготовці кваліфікованих могулістів. Домінуюче значення загальної фізичної підготовки на етапі початкової підготовки та відсутність науково-обґрунтованих рекомендацій щодо особливостей її розвитку могулістів-початківців обумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – визначити стан загальної фізичної підготовленості могулістів-початківців.

Методи дослідження: вивчення літературних джерел; теоретичний аналіз і синтез; констатувальний педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Організація та контингент дослідження. Для вирішення мети нашого дослідження проведено педагогічне тестування. Дослідження проводилось у групах початкової підготовки ДЮСШ «Екстрім» м. Тернопілля. У констатувальному експерименті брали участь могулісти-початківці 8-9 років в кількості 36 осіб, з них 19 дівчат та 17 хлопців.

Для визначення рівня фізичної підготовки могулістів-початківців використовували тести рекомендовані навчальною програмою з фрістайлу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [4]. Для обробки результатів застосовували методи математичної статистики.