

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 публікація (К.Ю. Данилов,1983; Ю.В. Адамов,1988; А.С. Пенигин, 2002; А.П. Данилова, С.К. Фомін,2004). Проте більшість публікацій зосередженні 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. Тернопіля. 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.

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Виклад одного матеріалу. Загальна фізична підготовка могулістів проводиться продовж усього тренувального року. В могулі використовуються великий арсенал засобів загальної фізичної підготовки: акробатичні та гімнастичні вправи, засоби легкої атлетики, плавання, велоспорту, рухливих та спортивних ігор. Добір засобів та їх дозування ґрунтується на суворому врахування вікових особливостей та рівня фізичного розвитку спортсменів, мети конкретного річного макроциклу підготовки.

В могулі змагання тривають приблизно 20-30с, тому підбираються подібні за потужністю і тривалістю роботи тренуванні навантаження. Це спринтерський біг (25, 50, 60, 100м), вправи на розвиток швидкісної витривалості, стрибкові вправи. У загальній фізичній підготовці могулістів невід'ємною частиною вважається силова підготовка. Вона дозволяє розвинути м'язи спини, живота, рук і ніг, які безпосередньо задіяні під час виконання змагальної вправи.

Для виконання на трасі двох могульних фігур (стрибків) із максимальною висотою та амплітудою, необхідний достатній рівень «вибухової» сили та рухливості у суглобах. Для розвитку «вибухової» сили використовують стрибкові вправи (стрибки в глибину, багатоскоки, стрибки по сходинках вверх, вистрибування на тумбу). Гнучкість вдосконалюють шляхом використання вправ на розвиток рухливості суглобів хребта, кульшових та плечових.

З метою оцінки стану загальної фізичної підготовленості могулістів-початківців ми опрацювали результати педагогічного тестування на початку підготовчого періоду (див. табл. 1). Аналіз показників оцінки вибухової сили показав, що середнє значення результатів стрибка в довжину з місця у хлопців значно вище, ніж у дівчат і становить $188,2 \pm 3,16$ см, проти $166,47 \pm 3,38$ см ($p < 0,05$). У представників обох статей результати стрибка у довжину з місця відповідають вище середньому рівню.

Таблиця 1

Показники загальної фізичної підготовленості могулістів - початківців

№ п/п	Показники підготовленості	Стать	Статистичні показники			
			$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$	V,%	t-критерій	Рівень достовірності
1.	Стрибок у довжину з місця, см	Хл	188,2±3,16	6,9	4,9	p<0,05
		Дів	166,47±3,38	8,9		
2.	Підтягування на перекладині	Хл	9,38±0,44	19,3	7,7	
		Дів	4,32±0,48	48,7		
3.	Стрибки через лаву,с	Хл	11,95±0,11	3,9	2,9	
		Дів	12,40±0,10	3,6		
4.	Нахил уперед з положення сидячи, см	Хл	8,82±0,50	23,5	11,1	
		Дів	19,37±0,81	18,1		
5.	Човниковий біг 3x10м, с	Хл	8,27±0,10	4,8	2,2	
		Дів	8,58±0,10	5,1		
6.	Біг 400м, хв	Хл	1,51±0,01	4,0	2,6	
		Дів	1,59±0,03	6,8		

Результати оцінки динамічної сили за допомогою тесту підтягувань на перекладені у хлопців становить $9,38 \pm 0,44$ рази, а у дівчат майже у двічі менше – $4,32 \pm 0,48$ рази. Незважаючи на достовірну ($p < 0,05$) перевагу хлопців над дівчатами за цим показником, в обох групах показники відповідають рівню – вище середнього.

Показники стрибків через лаву, які використовували для оцінки швидкісно-силових можливостей, у хлопців становить $11,95 \pm 0,11$ с, а у дівчат – $12,40 \pm 0,10$ с. Вони відповідають середньому рівню за якісним показником у представників обох статевих груп.

Результати оцінки гнучкості за допомогою нахилу вперед з положення сидячи у дівчаток значно вищі ($p < 0,05$), ніж у хлопців і становлять $19,37 \pm 0,81$ см, що відповідає рівню вище середнього. У хлопчиків середній показник дорівнює $8,82 \pm 0,50$ см і знаходиться в межах середнього рівня.

Контроль спритності здійснювали за допомогою тесту «човниковий біг» 3×10 м. Результат хлопців $8,27 \pm 0,10$ с знаходиться на межі рівнів вище середнього та середнього. Такий же рівень і у дівчаток – їхній результат дорівнює $8,58 \pm 0,10$ с.

Показники швидкісної витривалості за результатами тесту біг на 400м свідчать, що показники хлопців становлять $1,51 \pm 0,01$ хв., а у дівчаток $1,58 \pm 0,03$ хв і відповідають середньому рівню.

Коефіцієнти варіації більшості показників фізичної підготовленості могулістів-початківців коливаються в межах 3,6-8,85% у дівчаток та 3,91-6,9% у хлопчиків, що свідчить про однорідність вибірки досліджуваних. Лише результати оцінки гнучкості та динамічної сили характеризуються значною варіабельністю (в межах 18-48,7%).

Висновок. Загальна фізична підготовка займає важливе місце у системі підготовки могулістів. Для могулістів-початківців вона є основою для подальшої спеціальної підготовки. Її можна розглядати, як підсистему, адже без достатньої загальної і спеціальної фізичної підготовки неможливо досягнути максимальних результатів на сучасній спортивній арені. Методика фізичної підготовки передбачає використання широкого арсеналу засобів, основних методів розвитку фізичних якостей, врахування статі, віку, рівня підготовленості, кліматичних і географічних умови занять.

Аналіз результатів оцінки стану фізичної підготовленості могулістів-початківців показав, що хлопці є кращими за показниками прояву сили, швидкісної витривалості та спритності ($p < 0,05$), а дівчата значно переважають їх у розвитку гнучкості ($p < 0,05$). Незважаючи на статеві відмінності, показники компонентів загальної фізичної підготовленості у представників обох статей відповідають рівню вище середнього або середньому, згідно норм визначених навчальною програмою з фрістайлу[4].

Перспективи подальших досліджень. Наступним напрямком нашого дослідження є розробка та обґрунтування методики загальної фізичної підготовки могулістів-початківців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В. Волков – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 284 с.
2. Грабик Н. Структура і зміст спортивної підготовки могулістів / Н. Грабик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вінниця, 2009. – Випуск 8, - Т. 2. – С. 43-48.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Фрістайл: Навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / А.П. Данилова, С.К. Фомін. – К., 2004. – 75 с.

Дем'ян М.

Науковий керівник – доц. Іваськів С.М.

ПОКАЗНИКИ ДИНАМІКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК РІЗНИХ ВІКОВО-КВАЛІФІКАЦІЙНИХ ГРУП (8 - 13 РОКІВ)

Постановка проблеми. Гандбол атлетична гра, пов'язана з екстремальними, фізичними і психологічними навантаженнями які вимагають, крім технічної і тактичної підготовленості, високу фізичну підготовленість гандболісток. і передбачає необхідність застосування науково обґрунтованого комплексного контролю за її впливом на організм Проведений нами аналіз діючої навчальної програми з гандболу для ДЮСШ [2] показав, що рекомендовані нормативні вимоги не дають змоги здійснити ефективний контроль фізичної підготовленості гандболісток. У програми не представлені рівні компетентності рекомендованих нормативів, відсутні