

Отримані результати дослідження дають право рекомендувати нашу методику для впровадження в практику спортивного тренування семиборок на етапі початкової базової підготовки.

## ANALYSIS REALIZATION 3-POINT DASH IN MODERN BASKETBALL LIDIA SLASTION

*Kharkiv State Institute of Physical Culture*

The article deals with the results of our pedagogical experiment. Methodical recommendations concerning track-and-field women training organization of on the initial basic training stage.

## ВПЛИВ ДОБОВОГО БІОРИТМУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

ГАЛИНА ЧОРНЕНЬКА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Рівень професійних знань та вмінь фахівців складає основний фактор соціально-економічного розвитку суспільства. Прогресуюче суспільство тісно пов'язане з використанням інтелектуального потенціалу, розвитком науки, культури і освіти. Основа підготовки фахівців залежить від багатьох чинників. Одним з них є періодичне коливання функціонального стану організму.

При вирішенні даної проблеми впродовж довготривалого часу і дотепер набуто великий теоретичний та експериментальний досвід. Особливий інтерес викликає вивчення добового ритму, що належить до середньочастотних ритмів. В організмі людини нараховується близько 300 фізіологічних процесів, що проходять з деякою добовою періодичністю, тобто можна вважати, що ці процеси мають добовий ритм (Алякринський Б., 1975).

Дана проблема досліджувалась у прикладних цілях: в авіації та космонавтиці (Степанова С., 1977), медицині (Комаров Ф., 1989), фізичній культурі та спорті, трудовій діяльності (Харабуга С., 1968), педагогіці (Доскін В., 1974). На жаль, у педагогіці ця проблема вивчалась недостатньо, що і стало причиною проведення нашого дослідження, метою якого є визначення впливу добового ритму на ефективність навчання фізичних вправ у легкій атлетиці.

Дослідження проводилися в два етапи. Завданням першого етапу було вивчення особливостей використання та визначення порівняльної ефективності методу постійного оцінювання при навчанні техніки штовхання ядра зі скоку.

У дослідженні брало участь п'ять груп студентів I-го курсу педагогічного факультету ЛДІФК. Загальна кількість - 142 студенти. Заняття проводились згідно розкладу: два рази на тиждень. Сутність дослідження полягала у проведенні безперервного оцінювання легкоатлетичних вправ шляхом спостереження та порівняння з наперед розробленими критеріями оцінки. Оцінювання проводилося за п'ятибальною системою (за В.Д. Мазниченко). При виникненні труднощів оцінки ставилися з точністю до 0,5 бала. Навчання проходило за програмою загального курсу з легкої атлетики. Процес навчання відповідав відомим методичним принципам. Студенти попередньо були ознайомлені з вимогами виконання вправи та системи оцінювання.

Попередній етап дослідження складався з двох частин; перша проводилася у 1991-92 навчальному році згідно загальноприйнятої методики навчання з підведенням підсумку в кінці семестру. При виконанні залікових нормативів оцінювались техніка штовхання ядра в цілому та її частини: вихідне положення (ВП), рівновага, групування, скачок та фінальне зусилля. Рівень оцінок, що склав результат контрольної групи, був наступним ( $M \pm m$ ): ВП -  $4,4 \pm 0,08$  бала, рівновага -  $4,3 \pm 0,05$  бала, групування -  $3,8 \pm 0,06$  бала, скачок -  $2,9 \pm 0,03$  бала, фінальне зусилля -  $3,3 \pm 0,04$  бала.

Друга частина попереднього етапу відбулася в 1992-93 навчальному році. Фізична підготовка студентів експериментальної та контрольної груп була однаковою. Початковий рівень оцінок був таким: ВП -  $4,3 \pm 0,05$  бала, рівновага -  $4,2 \pm 0,04$  бала, групування -  $3,9 \pm 0,03$  бала, скачок -  $2,8 \pm 0,03$  бала, фінальне зусилля -  $3,1 \pm 0,04$  бала. Застосовуючи метод постійного оцінювання, одержано кінцевий рівень експериментальної групи: ВП -  $4,6 \pm 0,02$  бала, рівновага -  $4,5 \pm 0,04$  бала, групування -  $4,1 \pm 0,03$  бала, скачок -  $3,3 \pm 0,02$  бала, фінальне зусилля -  $3,9 \pm 0,04$  бала.

В процесі дослідження спостерігалася висока ефективність методу постійного оцінювання. Цей метод активізував студентів, що підвищило швидкість якісного оволодіння новою вправою. Причому увага студентів була зміщена з метричних показників на техніку виконання вправи, що є основною вимогою до фахівців з фізичного виховання. Слід зауважити, що кількість повторень зменшилася (в середньому на 3-4).

Основний етап дослідження проводився в 1997-98 навчальному році на п'яти групах студентів першого курсу. Загальна кількість - 138 чоловік.

Метою цього етапу було вивчення ефективності навчання легкоатлетичної справи у різний час.

За результатами дослідження виявлено, що група, яка постійно займалася на першій парі (8:30 - 10:00) досягла середнього результату в штовханні ядра зі скоку -  $785 \pm 0,9$  см, при середній оцінці за техніку виконання -  $3,6 \pm 0,03$  бала. У групі, яка постійно займалася на другій парі (10:45 - 12:15) результат та оцінка були вищими, ніж у першій групі: результат -  $805 \pm 0,8$  см, оцінка -  $4,1 \pm 0,12$  бала. Цей рівень результатів спостерігався також у студентів третьої групи, заняття якої відбувалося на третій парі (13:00 - 14:30): результат -  $804 \pm 0,7$  см, оцінка -  $4,1 \pm 0,11$  бала. Найбільш низькі результати були в групах, які займалися у різний час (перша та третя пари): результат -  $778 \pm 0,7$  см, оцінка -  $3,6 \pm 0,02$  бала. Найкращі показники зафіксовано при виконанні студентами скачка та візального зусилля, тобто основної частини техніки штовхання ядра. Тому можна зробити висновок: найбільшу інформативність з даного питання мають складні частини техніки, на вивчення яких йде багато часу.

У літературних джерелах, що підтверджені значною кількістю досліджень, виділено два періоди дня для досягнення високої ефективності в руховій діяльності: перший - з 10 до 12 години і другий - з 17 до 19-20 години без врахування особливостей структури режиму дня досліджуваних, що могли впливати на характер коливань.

Хронобіологи стверджують, що найкращі результати в першій половині дня припадають на групу, яка займалася з 10:45 до 12:15 годин. Справді, це нашими дослідженнями підтверджено. Однак, такий же рівень результатів мали групи, в яких заняття проводилися з 13:00 до 14:30 годин, тобто згідно кривої працездатності Г. Лемана (1975) в години спаду. Ці дані викликали сумнів щодо твердження біоритмологів про те, що в години падіння фізіологічної кривої добового ритму неможливо досягнути результатів періоду акрофази у руховій діяльності (Шапошнікова В., 1984).

Заслуговує уваги інший момент. Найгірші результати одержали студенти групи, які займалися в різний час, тобто заняття мали "згрюючий" ритм. Сильні стереотипні подразники (навантаження від виконання фізичних вправ), що регулярно повторюються, сприяють виникненню відповідної реакції організму, тобто адаптації функціональних систем до конкретних умов діяльності, що обумовлює перехід організму в стан оптимальної готовності. Інакше кажучи, при стабільному ритмі - стан оптимальної готовності наявний, а при "згрюючому" - не виникає. Отже, систематичний режим дня формує

такий тип динаміки коливань, який дозволяє найбільш ефективно проводити процес навчання легкоатлетичних вправ.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алякринский Б.С. Основы научной организации труда и отдыха космонавтов // М.: Медицина.-1975.- 207 с.
2. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А. Ритмические колебания работоспособности студентов // Состояние здоровья и работоспособность студентов вузов. / М. Медицина.-1974.-139 с.
3. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А. Типологический анализ суточных режисов в связи с изучением работоспособности студентов // Вопросы гигиены и состояния здоровья студентов вузов.- М.: 1974.- С. 140-142.
4. Степанова С.И. Актуальные проблемы космической биоритмологии // Проблемы космической биологии,-М. Наука.- 1977.- Т.23.- 300 с.
5. Харабуга С.Г. Исследование периодических изменений двигательных действий у спортсменов // Теория и практика физической культуры.- 1968.- №7.- С. 42-45.
6. Хронобиология и хрономедицина. Под ред. Ф.И.Комарова // М. Медицина.-1989.- 400 с.

## THE INFLUENCE OF DAY BIORYTHUM ON EFFECTIVENESS OF FIELD

### ATLETICS EXERCISE STUDIES GALYNA CHORNENKA

*Lviv State Institute of Physical Culture*

The method of permanent evaluation was applied during field athletics studies. By means of this method the dynamics of mastering of field athletics exercises during various periods of day. It was been elucidated that the most effective time to conduct field athletics exercise studies is from 11<sup>00</sup> to 14<sup>30</sup>.

## ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ СПРИНТІ

ТЕТЯНА ДИБА

*Національний університет фізичного виховання та спорту України*

На сучасному етапі легка атлетика отримала велике поширення у всьому світі і є Олімпійським видом спорту. В програмі Ігор Олімпіади 1896 року Олімпійські медалі розігруються в 44 видах змагань. Біг на різь