

повинний не тільки зберегти темп, але і збільшити його. У зв'язку з цим, необхідно враховувати оптимум обертового і поступального руху при переходах.

Значно впливають на обертання тіла руху окремих частин тіла, протилежних напрямку руху і вихідних із площини руху. Так, при переході з рондата на фляк, якщо виконуючий знімає руки з підлоги і притягає до себе, то цим він перешкоджає обертанню й утрудняє виконання наступного перевороту.

Саме дії акробата під час переходу від опори до польоту (перехід) визначають можливість виконання акробатичного стрибка. Наприклад, зміна кута вильоту сильно змінює параметри безопорного руху. Важливо відзначити, що для освоєння таких різноманітних переходів у політ потрібно, фактично, щораз засвоювати особливі, інші, рухи з відповідними їм руховими навичками.

Отже, на нашу думку, глибоке вивчення структури і функцій динамічних з'єднань вправ дадуть можливість: глибше зрозуміти техніку вправ на акробатичній доріжці і парно-груповій акробатиці; сформуванати нове актуальне знання про композицію вправ як цілісної і доцільної спортивно-технічної комбінації; розробити педагогічні технології формування динамічних з'єднань вправ, складних по координації, навчальних програм і алгоритмів їхньої реалізації.

## THE DYNAMIC JUNCTIONS OF SPORTS ACROBATICS EXERCISES AS A PROBLEM IGOR TCHERTILIN

The National University of Physical Education and Sports of Ukraine

The study of dynamic junctions of exercises in sports acrobatics, complicated on coordination, creates premises for the detailed analysis of sports engineering of separate exercises and compositions of acrobatic exercises, and also effective construction of modern tutors and algorithms of their realization.

## ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ НА БАЙДАРКАХ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

ОКСАНА ЧИЧКАН

*Львівський державний інститут фізичної культури*

В сучасній теорії спорту одне з важливих місць по праву належить проблемі раціональної побудови тренування. Проте тренери досить часто прагнуть досягти високих результатів у тренуванні дітей і підлітків, не обмежуючись у виборі засобів і методів. При цьому не враховується, що ефективність педагогічного впливу визначається насамперед знанням суб'єкта, до якого він застосовується [2]. Проблемі фізичної підготовки присвячується низка досліджень вітчизняних та іноземних спеціалістів [1, 3, 5]. Більшість з них спрямовано на виявлення закономірностей розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості та інші) головним чином у дорослих спортсменів. Особливої уваги надається структурі фізичної підготовленості у легкій атлетиці, ковзанярстві, плаванні [4].

Спеціалісти вважають, що для досягнення високого спортивного результату першочергове значення має рівень фізичної підготовленості спортсмена, розвиток рухових якостей і співвідношення цих якостей у відповідності з особливостями кожного виду спорту.

Необхідність цілеспрямованої підготовки у тренувальному процесі від етапу попередньої базової підготовки до вищої спортивної майстерності потребує пошуку оптимальних варіантів планування тренувань у кожній віковій групі та для різних періодів і етапів річного циклу.

Відомо, що веслування відноситься до тих видів спорту, де витривалість обумовлює досягнення спортивних результатів. Отже, одним з найбільш важливих питань вивчення закономірностей побудови процесу багаторічної підготовки є оптимізація розвитку таких сторін функціональних можливостей організму спортсмена, які обумовлюють ті, або інші сторони витривалості. Для цього поряд з використанням педагогічних методів досліджень необхідне вивчення основних факторів функціональної підготовленості.

Для реалізації цих підходів потрібно в молодому віці враховувати вікові особливості організму спортсмена, і використовувати спеціальні підходи до регулювання тренувальних навантажень. В той же час, враховуючи високу динамічність процесу вікового розвитку і його нерівномірність, є значні труднощі у визначенні єдиних критеріїв ефективності побудови тренувального процесу і оцінки фізичної підготовленості спортсмена. Труднощі зростають з підвищенням спеціалізованості засобів тренування, починаючи з етапів попередньої базової підготовки. Даний етап при підготовці спортсменок у веслуванні приходиться на період найбільш інтенсивних процесів статевого дозрівання (пубертантний скачок) організму, коли кількісно і якісно змінюються як фізичні можливості, так і здатність переносити тренувальні навантаження. У зв'язку з цим в підготовці юних спортсменів потрібно використовувати спеціальні підходи, які враховують динаміку розвитку цих процесів. Однак до цього часу ці проблеми недостатньо вивчені у системі багаторічної підготовки веслувальниць. Зокрема деякі аспекти побудови тренування, а саме співвідношення засобів загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовки. Оптимальне співвідношення цих видів підготовки має базуватись на вікових особливостях підростаючого організму, і має сприяти різнобічній фізичній підготовленості, зміцненню здоров'я, а також створенню бази для розвитку спеціальних якостей, які в майбутньому забезпечать можливість досягнення високих спортивних результатів. Серед літературних джерел майже відсутні роботи, які спрямовані на вивчення взаємозв'язку між параметрами фізичної підготовленості та показниками змагальної діяльності веслувальниць різної спортивної кваліфікації. Аналіз численних літературних джерел показує, що проблема модельних характеристик фізичної підготовленості веслувальниць є також недостатньо розробленою і потребує подальшої експериментальної розробки та перевірки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алабін В.Г. Удосконалення системи багаторічного тренування юних легкоатлетів: Автореферат дис. на здобуття наук. ступ. док. пед. наук. - Київ, 1994. - 43 с.
2. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навч. посібник. - К.: Вища шк., 1993. - 152 с.
3. Платонов В.Н., Сахновський К.П. Подготовка юного спортсмена.- К.: Радянська школа, 1988. - 288 с.
4. Петренко И.Г. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса начальной подготовки юных велосипедистов: Автореф.дисс. на соиск. учен. степ. кан. пед. наук. - Киев, 1988. - 24 с.
5. Volver A., Viru A. Improvement of motor fitness indices in relation to sexual maturation in 10 to 14 year old girls // *Biol. Sport.* - 1995. - N12. - P.91-100.

### THE PROBLEM OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG OARSWOMEN ON THE STAGE OF PRELIMINARY BASIS PREPARATION

OXSANA CHYCHKAN

*L'viv State Institute of Physical Culture*

The problem of physical training of young oarswomen on the stage of preliminary basis preparation stage is discussed in this article.

### ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СПРИНТЕРСЬКОГО БІГУ СТУДЕНТІВ ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРОТЯГОМ ДНЯ

ГАЛИНА ЧОРНЕНЬКА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Важливим фактором соціально-економічного розвитку суспільства є рівень професійних знань фахівців, їх вміння творчо вирішувати проблеми, що назріли. Забезпечити високий рівень підготовки фахівців неможливо без пізнавальної активності студентів, на