

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАГАТОБОРЦІВ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСУ ВПРОДОВЖ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО ЦИКЛУ

Андрій АНДРЕС

*Національний університет "Львівська Політехніка"
Львівський державний інститут фізичної культури*

Постановка проблеми. Змагальна діяльність багатоборців ВСК тісно пов'язана з рівнем загальної фізичної підготовленості, оскільки дисципліни багатоборства передбачають змагання у рівні прояву швидкості, силової та загальної витривалості, а також спеціальної витривалості до роботи в аеробно-анаеробних режимах та енергозабезпечення [1, 5, 10]. Рівень прояву спеціальних фізичних якостей, як свідчать наші попередні дослідження [1], пов'язаний з рівнем загальної фізичної підготовленості багатоборців ВСК різної спортивної кваліфікації. Проте проблема побудови фізичної підготовки багатоборців ВСК у підготовчому періоді вивчена недостатньо.

Метою нашого дослідження було вивчення порівняльної ефективності програм диференційованої фізичної підготовки багатоборців ВСК з акцентованим розвитком провідних або відстаючих, щодо модельних, для кожного спортсмена фізичних якостей.

Методи і організація дослідження. Для досягнення поставленої мети було організовано і проведено педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь 30 спортсменів віком від 18 до 22 років, стажем тренувальних занять від 2,0 до 5,0 років, які були поділені за рівнем фізичної підготовленості на дві рівнозначні експериментальні групи по 15 осіб у кожній. На попередніх етапах дослідження були розроблені моделі загальної фізичної підготовленості багатоборців ВСК різної спортивної кваліфікації [1]. Упродовж підготовчого періоду багатоборці тренувалися за розробленими нами програмами диференційованої фізичної підготовки згідно з 70–75% часу відводилося комплексному розвитку фізичних якостей [6, 8], а 25–30% часу — акцентованому розвитку провідних або відстаючих, щодо модельних, фізичних якостей. На загально-підготовчому етапі підготовчого періоду спортсменів ЕГ1 акцентовано розвивали відстаючі, а ЕГ2 — провідні фізичні якості, на спеціально-підготовчому етапі — навпаки. До початку експерименту, після закінчення загально-підготовчого та спеціально-підготовчого етапів підготовчого періоду проведено тестування загальної фізичної підготовленості (табл. 1, 2).

Результати дослідження і їх обговорення. На початку педагогічного експерименту обидві групи спортсменів були рівноцінними за більшістю показників загальної фізичної підготовленості (табл. 1). Вірогідні розбіжності спостерігалися лише за рівнем розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед з повільним сидінням) і швидкості (човниковий біг 6х5 метрів та різниця між результатом човникового бігу і бігу на 30 метрів). За цими показниками спортсмени ЕГ2 поступали краще за спортсменів ЕГ1.

Після завершення загально-підготовчого етапу у спортсменів ЕГ1, в рамках комплексного розвитку фізичних якостей акцентовано розвивали відстаючі фізичні якості, відбулися позитивні зміни у чотирьох (з восьми) показниках загальної фізичної підготовленості.

підготовленості. Найбільші вірогідні ($p < 0,05-0,01$) зміни (17,87%) зафіксовані в показнику сили згиначів рук. В показниках фізичної працездатності (ІГСТ), сили кисті (динамометрія) і загальної витривалості (біг на 5000 метрів), приріст становив відповідно 3,31%, 2,55% і 1,06%. Суттєві хоч і невірогідні позитивні зміни відбулися в рівні розвитку гнучкості (на 3,31%). Позитивні зміни результатів в інших тестах були менш вираженими: стрибок у довжину з місця (1,13%), біг 6x5 м (1,30%) і різниця результатів бігу 6x5 м і 30 м (1,26%). Сумарні позитивні зміни показників загальної фізичної підготовленості після першого етапу педагогічного експерименту у спортсменів ЕГ1 склали 31,79%.

У спортсменів ЕГ2 вірогідні ($p < 0,05-0,01$) зміни спостерігалися практично в усіх тестових вправах загальної фізичної підготовленості за винятком нахилу тулуба з положення сидячи. Прирости показника сили згиначів рук у цієї групи спортсменів, як у багатоборців ЕГ1, були найвищими і склали 21,48% ($p < 0,01$). Рівень прояву витривалості [за 10] (різниця результатів бігу 6x5 метрів і 30 метрів) зріс на 7,69%. Дещо меншими, проте вірогідними ($p < 0,01$) були прирости у показниках фізичної працездатності (ІГСТ) 4,45% і човникового бігу 6x5 метрів (4,23%). За іншими показниками загальної фізичної підготовленості позитивні зміни становили від 1,51% до 2,21% ($p < 0,05-0,01$). Після завершення першого етапу педагогічного експерименту сумарні зміни показників загальної фізичної підготовленості спортсменів ЕГ2 склали 42,7%.

Міжгрупове порівняння приростів показників загальної фізичної підготовленості свідчить, що у спортсменів, які диференційовано розвивали повідні для кожного з них певні модельні фізичні якості (ЕГ2) були більш виражені зміни всіх показників загальної фізичної підготовленості, ніж у спортсменів, котрі акцентовано розвивали певні відстаючі фізичні якості (табл. 1). Так, до початку експерименту спортсмени ЕГ1 мали вірогідну перевагу за трьома показниками загальної фізичної підготовленості над колегами з ЕГ2, а після завершення 1-го етапу — лише за двома. При цьому і за двома показниками прирости рівня тренуваності у спортсменів ЕГ2 були значно вищими за показники ЕГ1: човниковий біг 6x5 метрів на 2,93% і нахил тулуба вперед — на 1,21%. Найбільш виражені переваги у приростах показників загальної фізичної підготовленості у спортсменів ЕГ2 над їхніми колегами з ЕГ1 були зафіксовані у рівні розвитку спритності (сила згиначів рук (6,43% і 3,61%). За іншими показниками загальної фізичної підготовленості перевага ЕГ2 була менш вираженою і становила від 0,41% до 1,14%.

Після загально-підготовчого етапу спортсмени ЕГ2 за сумарними змінами показників загальної фізичної підготовленості на 16,84% переважали спортсменів ЕГ1. Ці результати підтверджують дані [5, 9] про вищу ефективність тренувальних програм кваліфікованих спортсменів з акцентованим розвитком провідних фізичних якостей. В той же час результати нашого експерименту заперечують думку провідних фахівців України з підготовки багатоборців ВСК [2, 3] щодо доцільності пріоритетного розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів-багатоборців ВСК.

На другому етапі педагогічного експерименту (табл. 2) у спортсменів-багатоборців, які акцентовано працювали над розвитком провідних фізичних якостей ЕГ2, вірогідно ($p < 0,05-0,01$) покращилися результати чотирьох показників загальної фізичної підготовленості (сила кисті рук — на 3,85%; стрибок у довжину з місця — на 1,13%; динамометрія згиначів рук — на 0,99%; біг на 5000 метрів — на 0,94%).

Зміщення до покращення спостерігалося у результатах нахилу тулуба з положення сидячи (2,40%), динамометрії згиначів рук (2,01%) і човникового бігу 6x5 метрів

Динаміка показників загальної фізичної підготовленості багатоборців ВСК на першому етапі педагогічного експерименту

| Показники | Групи | X±S | Результати тестування | | Зміни показників в, (%) | Вірогідність зростів показників між тестуваннями $\frac{W_2}{W_1}$ |
|--|--------------------|-----|-----------------------|------------|-------------------------|--|
| | | | 1 | 2 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Кистьова динамометрія (кг) | ЕГ1 | X | 52,33 | 53,67 | 2,55 | $\frac{7,5}{11^{**}}$ |
| | | S | 6,26 | 5,85 | | |
| | ЕГ2 | X | 54,07 | 55,80 | 3,21 | $\frac{9,5}{11^{**}}$ |
| | | S | 6,98 | 6,34 | | |
| | <i>P (ЕГ1-ЕГ2)</i> | | | >0,05 | >0,05 | - |
| Динамометрія згиначів рук (кг) | ЕГ1 | X | 50,73 | 59,80 | 17,87 | $\frac{7,0}{17^{**}}$ |
| | | S | 8,52 | 10,92 | | |
| | ЕГ2 | X | 51,20 | 62,20 | 21,48 | $\frac{0}{14^{**}}$ |
| | | S | 9,19 | 11,03 | | |
| | <i>P (ЕГ1-ЕГ2)</i> | | | >0,05 | >0,05 | - |
| Стрибок у довжину з місця (см) | ЕГ1 | X | 235,33 | 238,00 | 1,13 | $\frac{12,5}{5}$ |
| | | S | 8,76 | 11,46 | | |
| | ЕГ2 | X | 238,67 | 242,33 | 1,54 | $\frac{0}{3^*}$ |
| | | S | 11,25 | 11,78 | | |
| | <i>P (ЕГ1-ЕГ2)</i> | | | >0,05 | >0,05 | - |
| Нахил тулуба з положення сидячи (см) | ЕГ1 | X | 16,13 | 16,67 | 3,31 | $\frac{23,5}{9}$ |
| | | S | 4,29 | 4,89 | | |
| | ЕГ2 | X | 11,80 | 12,33 | 4,52 | $\frac{0}{0}$ |
| | | S | 5,28 | 4,45 | | |
| | <i>P (ЕГ1-ЕГ2)</i> | | | <0,05 | <0,05 | - |
| Човниковий біг 6x5 м (сек..) *** | ЕГ1 | X | 8,19 | 8,08 | 1,30 | $\frac{23,5}{22}$ |
| | | S | 0,38 | 0,22 | | |
| | ЕГ2 | X | 8,66 | 8,29 | 4,23 | $\frac{12}{17^{**}}$ |
| | | S | 0,56 | 0,30 | | |
| | <i>P (ЕГ1-ЕГ2)</i> | | | <0,05 | <0,05 | - |
| Різниця результатів бігу 6x5 м і 30 м (сек.) | ЕГ1 | X | 3,66 | 3,61 | 1,26 | $\frac{42,5}{26,0}$ |
| | | S | 0,37 | 0,30 | | |
| | ЕГ2 | X | 4,08 | 3,77 | 7,69 | $\frac{14}{17^{**}}$ |
| | | S | 0,54 | 0,31 | | |
| | <i>P (ЕГ1-ЕГ2)</i> | | | <0,05 | >0,05 | - |
| Біг 5000 м (сек..) | ЕГ1 | X | 1048,73 | 1037,60 | 1,06 | $\frac{25}{26^*}$ |
| | | S | 46,34 | 41,18 | | |
| | ЕГ2 | X | 1049,27 | 1033,40 | 1,51 | $\frac{10}{17^{**}}$ |
| | | S | 45,72 | 46,24 | | |
| | <i>P (ЕГ1-ЕГ2)</i> | | | >0,05 | >0,05 | - |
| ІГСТ (ум.од.) | ЕГ1 | X | 84,58 | 87,38 | 3,31 | $\frac{12}{17^{**}}$ |
| | | S | 5,69 | 4,75 | | |
| | ЕГ2 | X | 81,73 | 85,37 | 4,45 | $\frac{0}{17^{**}}$ |
| | | S | 3,91 | 4,30 | | |
| | <i>P (ЕГ1-ЕГ2)</i> | | | >0,05 | >0,05 | - |
| <i>Сумарні зміни за всіма показниками, (%)</i> | | | | <i>ЕГ1</i> | <i>31,79</i> | - |
| | | | | <i>ЕГ2</i> | <i>48,63</i> | - |

Примітки: 1. W — розрахункове значення критерію Вілкоксона; W_a — критичне значення критерію Вілкоксона для зв'язаних вибірок при рівні істотності: * — $\alpha=0,05$ ($p<0,05$), ** — $\alpha=0,01$ ($p<0,01$);

2. *** — човниковий біг 30 м з п'ятьма поворотами в коридорі шириною 5 м.

Таблиця 2

Динаміка показників загальної фізичної підготовленості багатоборців ВСК на другому етапі педагогічного експерименту

| Показники | Групи | X±S | Результати тестування | | Зміни показників, (%) | Вірогідність приростів показників між тестуваннями, $\frac{W_p}{W_a}$ |
|---|-------|-----|-----------------------|---------|-----------------------|---|
| | | | 2 | 3 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Кистьова динамометрія (кг) | ЕГ1 | X | 53,67 | 55,73 | 3,85 | $\frac{19}{26^*}$ |
| | | S | 5,85 | 5,55 | | |
| | ЕГ2 | X | 55,80 | 56,47 | 1,19 | $\frac{20}{18}$ |
| | | S | 6,34 | 6,64 | | |
| $P (EG1-EG2)$ | | | >0,05 | >0,05 | — | — |
| Динамометрія тиначів рук (кг) | ЕГ1 | X | 59,80 | 61,00 | 2,01 | $\frac{51}{22}$ |
| | | S | 10,92 | 9,72 | | |
| | ЕГ2 | X | 62,20 | 62,20 | 0,00 | $\frac{51,5}{22}$ |
| | | S | 11,03 | 8,52 | | |
| $P (EG1-EG2)$ | | | >0,05 | >0,05 | — | — |
| Стрибок у довжину з місця (см) | ЕГ1 | X | 238,00 | 244,27 | 2,63 | $\frac{4}{11^{**}}$ |
| | | S | 11,46 | 10,15 | | |
| | ЕГ2 | X | 242,33 | 248,20 | 2,42 | $\frac{1,5}{4^{**}}$ |
| | | S | 11,78 | 11,79 | | |
| $P (EG1-EG2)$ | | | >0,05 | >0,05 | — | — |
| Нахил тулуба в положення сидіння (см) | ЕГ1 | X | 16,67 | 17,07 | 2,40 | $\frac{55,5}{26}$ |
| | | S | 4,89 | 4,30 | | |
| | ЕГ2 | X | 12,33 | 12,89 | 4,54 | $\frac{20}{26^*}$ |
| | | S | 4,45 | 3,92 | | |
| $P (EG1-EG2)$ | | | <0,05 | <0,05 | — | — |
| Човниковий біг 6x5 м (сек.) | ЕГ1 | X | 8,08 | 8,01 | 0,83 | $\frac{38,5}{22}$ |
| | | S | 0,22 | 0,27 | | |
| | ЕГ2 | X | 8,29 | 8,27 | 0,24 | $\frac{41}{18}$ |
| | | S | 0,30 | 0,37 | | |
| $P (EG1-EG2)$ | | | <0,05 | <0,05 | — | — |
| Результативність бігу 6x5 м 30 м (сек.) *** | ЕГ1 | X | 3,61 | 3,64 | -0,81 | $\frac{34,5}{18}$ |
| | | S | 0,30 | 0,39 | | |
| | ЕГ2 | X | 3,77 | 3,75 | 0,46 | $\frac{42}{18}$ |
| | | S | 0,31 | 0,37 | | |
| $P (EG1-EG2)$ | | | >0,05 | >0,05 | — | — |
| Біг 5000 м (сек.) | ЕГ1 | X | 1037,60 | 1027,80 | 0,94 | $\frac{6,5}{17^{**}}$ |
| | | S | 41,18 | 34,87 | | |
| | ЕГ2 | X | 1033,40 | 1024,20 | 0,89 | $\frac{20,5}{26^*}$ |
| | | S | 46,24 | 40,66 | | |
| $P (EG1-EG2)$ | | | >0,05 | >0,05 | — | — |
| Біг 100 м (ум.од.) | ЕГ1 | X | 87,38 | 88,24 | 0,99 | $\frac{14}{15^*}$ |
| | | S | 4,75 | 4,51 | | |
| | ЕГ2 | X | 85,37 | 87,48 | 2,47 | $\frac{11}{18^*}$ |
| | | S | 4,30 | 4,34 | | |
| $P (EG1-EG2)$ | | | >0,05 | >0,05 | — | — |
| Сумарні зміни за всіма показниками, (%) | | | | ЕГ1 | 12,84 | — |
| | | | | ЕГ2 | 12,21 | — |

Примітки: 1. W_p — розрахункове значення критерію Вілкоксона; W_a — критичне значення критерію Вілкоксона для вибірок при рівні істотності: * — $\alpha=0,05$ ($p<0,05$), ** — $\alpha=0,01$ ($p<0,01$);

2. *** — човниковий біг 30 м з п'ятьма поворотами в коридорі шириною 5 м.

(0,83%). У рівні прояву спритності (різниця результатів бігу 6x5 метрів і 30 метрів зафіксовано погіршення результатів на 0,81%.

Це, імовірно, пов'язано з тим, що на спеціально-підготовчому етапі значно зросли тренувальні навантаження з розвитку швидкісних якостей. Це сприяло більш вираженому приросту результатів бігу на 30 метрів (на 2,20%) ніж у човниковому бігу (0,83%), що формально і зумовило зниження розрахункового показника спритності.

Сумарні позитивні зміни за всіма показниками загальної фізичної підготовленості на другому етапі педагогічного експерименту у спортсменів ЕГ1 становили 12,84%.

У спортсменів ЕГ2 вірогідні ($p < 0,05-0,01$) зміни відбулися також у чотирьох показниках загальної фізичної підготовленості: нахил тулуба в положенні сидячи (4,54%), показник рівня фізичної працездатності ІГСТ (2,47%), стрибок у довжину з місця (2,42%), та біг на 5000 метрів (0,89%). За трьома показниками загальної фізичної підготовленості спостерігається тенденція до покращення результатів (кистьова динамометрія – 1,19%; спритність – 0,46%; човниковий біг 6x5 метрів – 0,24%). Рівень розвитку сили згиначів рук багатоборців ВСК ЕГ2 на спеціально-підготовчому етапі підготовки не змінився. Це можна пояснити тим, що цей показник загальної фізичної підготовленості у більшості спортсменів ЕГ2 був на рівні провідних. Оскільки згідно програми експерименту вони диференційовано працювали над відстаючими якостями, то силові якості згиначів рук розвивалися тільки в комплексних тренуваннях. Окрім цього на другому етапі підготовчого періоду одним з основних завдань був розвиток спеціальної витривалості. Тому, як правило, гальмується розвиток максимальної сили [4, 6, 7, 8 та інші]. Сумарні зміни за всіма показниками після спеціально-підготовчого етапу ЕГ2 склали 12,21%.

Міжгрупове порівняння приросту показників загальної фізичної підготовленості свідчить, що і на спеціально-підготовчому етапі більш виражені позитивні зміни відбулися у спортсменів, які на додаток до комплексного розвитку фізичних якостей багатоборців ВСК (70–75% часу фізичної підготовки) акцентовано розвивали провідні для кожного спортсмена (стосовно модельних) фізичні якості (25–30% часу фізичної підготовки). Так, на другому етапі педагогічного експерименту спортсмени ЕГ1 мали більш виражені позитивні зміни у п'яти показниках загальної фізичної підготовленості (кистьова динамометрія, динамометрів згиначів рук, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 6x5 метрів і біг на 5000 метрів). Натомість спортсмени ЕГ2, які акцентовано розвивали відстаючі фізичні якості, мали перевагу над своїми колегами з ЕГ1 лише за трьома показниками загальної фізичної підготовленості (гнучкість, спритність і фізична працездатність). Сумарний приріст показників на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду у спортсменів ЕГ2 також був дещо меншим (12,21%) ніж у спортсменів ЕГ1 (12,84%). Також зміни і на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду більш ефективно виявилася фізична підготовка з акцентом на диференційований розвиток провідних фізичних якостей кожного спортсмена.

Ще більш виражені розбіжності на користь програми диференційованої фізичної підготовки з акцентом на розвиток провідних фізичних якостей відбулися впродовж всього підготовчого періоду (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняльна ефективність впливу програм диференційованого розвитку провідних (А) та відстаючих (Б) фізичних якостей упродовж підготовчого періоду на показники загальної фізичної підготовленості багатоборців ВСК

| Показники | Приріст за програмою А | | Приріст за програмою Б | |
|--|------------------------|--------------|------------------------|--------------|
| | абсолютні величини | % | абсолютні величини | % |
| Кистьова динамометрія (кг) | 3,79 | 9,61 | 2,01 | 3,74 |
| Динамометрія згиначів рук (кг) | 11,00 | 21,48 | 10,27 | 19,88 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | 9,93 | 4,17 | 8,54 | 3,55 |
| Нахил тулуба з положення сидячи (см) | 0,93 | 6,92 | 1,70 | 7,85 |
| Човниковий біг 6x5 м (сек.) | 0,44 | 5,06 | 0,13 | 1,54 |
| Різниця результатів бігу 6x5 м і 30 м (сек.) *** | 0,28 | 6,88 | 0,07 | 1,72 |
| Біг 5000 м (сек.) | 25,67 | 2,45 | 20,33 | 1,95 |
| ІГСТ (ум.од.) | 4,50 | 5,44 | 4,91 | 5,78 |
| Разом | — | 59,46 | — | 38,86 |

Як видно з таблиці, за шістьма показниками загальної фізичної підготовленості більш високі прирости як абсолютних, так і відносних величин відбулися за рахунок впливу програми тренувань, що передбачала диференційований розвиток провідних для кожного спортсмена фізичних якостей. Лише у величині приросту гнучкості та фізичної працездатності була зафіксована незначна перевага (0,93% і 0,34% відповідно) впливу програми диференційованого розвитку відстаючих фізичних якостей. Сумарні позитивні зміни всіх показників загальної фізичної підготовленості за час експерименту з акцентованим розвитком провідних фізичних якостей склали 59,46%, а з акцентованим розвитком відстаючих фізичних якостей лише 38,86%.

Висновки

1. Обидві програми диференційованого розвитку фізичних якостей багатоборців ВСК II–I розрядів у підготовчому періоді сприяли вірогідному зростанню більшості показників їхньої фізичної підготовленості.

2. Сумарний приріст показників загальної фізичної підготовленості упродовж підготовчого періоду за програмою диференційованого розвитку провідних фізичних якостей був на 20,60% більшим, ніж за програмою диференційованого розвитку відстаючих фізичних якостей.

Література

1. Андрес А. Показники змагальної діяльності та фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу різної спортивної кваліфікації // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: У 4-х т. — Львів: НВФ "Українські технології", 2005. — Т. 1. — С. 226–230.
2. Андрес А. Сучасні проблеми підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу в річному циклі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. — Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2003. — №24. — С. 7–13.

3. Андрес А..С. Структура і методика побудови макроциклу тренувальних багатоборців військово-спортивного комплексу. // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівського національного університету імені Івана Франка. Зб. наук. праць. — Львів: ЛДФЕІ, 2003. — С.100–102.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. — 333 с.
5. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. — Москва: Физкультура и спорт, 1981. — 144 с.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. — Львів: Школа, 1997. — 207 с.
7. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. — К.: Олімпійська література, 1995. — 320 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общие принципы и ее практическое применение. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
9. Подготовка десятиборцев / Полищук В.Д., Жордочко Р.В., Тумасов Ю.В. Здоровье, 1988. — 176 с.
10. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Новий УКЦентр, 1999. — 336 с.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАГАТОБОРЦІВ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСУ ВПРОДОВЖ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО ЦИКЛУ

Андрій АНДРЕС

*Національний університет "Львівська Політехніка"
Львівський державний інститут фізичної культури*

Анотація. В статті подано порівняльну ефективність програм диференційованої фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу впродовж підготовчого періоду річного циклу.

Ключові слова: загальна фізична підготовленість, багатоборці, розвиток фізичних якостей.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МНОГОБОРЦЕВ ВОЕННО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА НА ПРОТЯЖЕНИИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДОВОГО ЦИКЛА

Андрей АНДРЕС

*Национальный университет "Львовская Политехника"
Львовский государственный институт физической культуры*

Аннотация. В статье подана сравнительная эффективность программ дифференцированной физической подготовки многоборцев военно-спортивного комплекса на протяжении подготовительного периода годового цикла.

Ключевые слова: общая физическая подготовленность, многоборцы, развитие физических качеств.

DYNAMICS OF INDEXES OF GENERAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF MULTIATHLONISTS OF VIYSCOVO-SPORTIVNOGO COMPLEX DURING SETUP TIME OF ANNUAL CYCLE

Andry ANDRES

National university the "Lvov Politehnica" Lvov state institute of physical culture

Abstract. Comparative efficiency of two programs of the differentiated physical preparation of multiathlons in setup time was studied.

Key words: general physical preparation, military multythlon, the accented development of physical qualities.

SELF-ASSESSMENT PROFESSIONAL COMPETENCE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Piotr OLEŚNIEWICZ *, Radosław MUSZKIETA **

*University School of Physical Education, Wrocław

**College of Pedagogy and Administration, Poznań

Introduction. H. Grabowski (2000) defined a teacher as a specialist in the field of human behavior whose work consists in intentional motivation to change it according to socially required tendency. According to Z. Żukowska (1993), a teacher is a profession and a mission, it involves both inborn and acquired abilities, it is a set of personality traits, temper, it is an ability to devote oneself to other people, and it is love for children. This profession must bring a teacher enjoyment and satisfaction, no matter the circumstances and situations (i.e. financial status). W. Konarzewski (1998) stated very clearly that a teacher is a noble profession; unfortunately most of the teachers do not live in line with the position. A teacher is idealized and humiliated at the same time. The society – according to both educated and non-educated – worships the abstract idea of teaching and as enthusiastically criticizes, admonishes, and ridicules the representatives of this profession (Konarzewski 1998).

The principles of the reform of education system in Poland clearly determine the general tasks of school. According to these, teachers should aim at comprehensive (multidirectional) development of a student as a key participant of educational work. School education consists in teachers' harmonious realization of the tasks within the framework of teaching, developing skills and education. These tasks are complementary