

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

OKSANA 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

рівень якої впливає багато факторів, у тому числі і періодичні коливання функціонального стану організму [4].

У загальній класифікації біологічних ритмів найбільший інтерес викликає вивчення добового ритму, який відноситься до класу середньочастотних ритмів [3] та спричиняє значні зміни у функціональному стані організму людини. На даний час нараховується близько 400 фізіологічних процесів, що характеризуються добовою періодичністю [2]. Це дозволяє вважати організм людини пронизаним ритмічними процесами [1].

Особливої уваги заслуговує використання результатів досліджень біологічних ритмів у таких галузях, як авіація та космонавтика, медицина, фізична культура та спорт, педагогіка тощо. Однак, у педагогіці ця проблема вивчалася досить поверхнево та в невеликому обсязі. Це стало поштовхом для проведення досліджень, метою яких є визначення впливу добового ритму на ефективність навчання техніки спринтерського бігу студентів інституту фізичної культури.

Дослідження проводилося в два етапи. Перший етап складався з двох частин. Його завданням було вивчити особливості використання та визначити ефективність методу постійного оцінювання при навчанні новачків техніки спринтерського бігу. У дослідженнях брало участь 12 груп студентів 1 курсу львівського державного інституту фізичної культури, загальна кількість - 346 осіб. Заняття відбувалися згідно розкладу: двічі на тиждень. Суть дослідження полягала в постійному оцінюванні спеціальних бігових вправ та елементів техніки спринтерського бігу. Оцінювання проводилось за п'ятибальною системою В.Д.Мазниченко. Навчання здійснювалося за програмою загального курсу з легкої атлетики. Процес навчання відповідав відомим методичним принципам. Студенти попередньо були ознайомлені з вимогами до виконання вправи та системи оцінювання.

Перша частина першого етапу дослідження проводилася в 1993-1994 навчальному році за відомою методикою навчання з виставленням оцінок в кінці семестру. При виконанні залікових нормативів оцінювались такі спеціальні бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням гомілки, дріботливий біг, біг стрибками та прискорення, а також такі частини техніки бігу на 100м: старт, стартовий розгін, біг по дистанції та фінішування. Даний рівень оцінок враховувався як результат контрольної групи (табл.1).

Таблиця 1

**Середня оцінка студентів контрольних груп за виконання бігових вправ (бал, M+m)**

Бігові вправи	1етап 1частина	1 етап 2 частина	
		почат. рівень	кінцевий рівень
біг з вис. піднім. Стегна	4,2+0,4	3,7+0,3	4,6+0,2
біг з закид.гомілки	4,0+0,5	3,5+0,2	4,3+0,3
дріботливий біг	3,0+0,6	2,3+0,7	3,5+0,5
біг стрибками	3,8+0,2	3,2+0,5	4,2+0,4
прискорення	4,2+0,5	3,8+0,3	4,5+0,2
старт	3,5+0,7	3,0+0,5	4,4+0,4
стартовий розгін	3,7+0,6	3,4+0,7	4,0+0,5
біг по дистанції	4,2+0,5	3,8+0,4	4,4+0,3
фінішування	4,0+0,3	3,5+0,2	4,2+0,2

Друга частина попереднього етапу тривала в 1994-1995 навчальному році. Фізична підготовка студентів експериментальних та контрольних груп була однаковою. Застосування методу постійного оцінювання привело до результатів, що наведено в табл.1. Метод постійного оцінювання створив у групах добрий психологічний клімат. Вся увага студентів була спрямована на вправу, що вивчалася. Вони постійно цікавилися своїми оцінками та



помилками при виконанні вправ, залучали до цього своїх товаришів. Безперервна оцінка спеціальних бігових вправ призвела до покращення техніки бігу студентів, а саме до збільшення довжини бігового кроку [5].

Метою другого, основного етапу дослідження було вивчення ефективності навчання техніки спринтерського бігу в різні години дня. Дослідження проводилося в 1997-1998 навчальних роках в 5 групах 1 курсу львівського державного інституту фізичної культури, загальна кількість - 125 студентів. Згідно умов проведення експерименту: 1 група займалася за розкладом з 8.30 до 10.00 год., 2 група - з 10.45 до 12.15 год., 3 група - з 13.00 до 14.30, 4 група - один раз з 8.30 до 10.00 і другий раз з 13.00 до 14.30, 5 група - відповідно 13.00-14.30 та 15.15-16.45 год. Такий розклад дав можливість оцінити вплив певної години та стереотипності режиму дня на ефективність навчання техніки спринтерського бігу. Зазначимо, що вихідний рівень швидкісно-силової підготовленості студентів визначався за результатами стрибків у довжину з місця та був приблизно однаковий.

Аналіз результатів досліджень дозволив встановити, що найкращі показники при засвоєнні техніки спринтерського бігу були в групах, що постійно займалися на другій та третій параз (табл.2).

Таблиця 2

**Середня оцінка студентів експериментальних груп за виконання бігових вправ (бал, M+m)**

Бігові вправи	1 група	2 група	3 група	4 група	5 група
біг з вис.піднім. стегна	4,6+0,4	4,8+0,6	4,7+0,5	4,3+0,7	4,4+0,5
біг з закид. гомілки	4,4+0,5	4,9+0,3	4,9+0,5	4,5+0,4	4,3+0,3
дрібнотливий біг	3,5+0,7	3,9+0,4	3,8+0,3	3,3+0,5	3,2+0,2
біг стрибками	4,3+0,3	4,6+0,3	4,7+0,2	4,1+0,5	4,0+0,4
прискорення	4,4+0,4	4,8+0,2	4,7+0,3	4,3+0,5	4,2+0,3
старт	4,4+0,5	4,7+0,3	4,7+0,4	4,2+0,3	4,2+0,4
стартовий розгін	4,2+0,3	4,6+0,4	4,5+0,3	3,9+0,2	4,0+0,5
біг по дистанції	4,5+0,3	4,7+0,2	4,6+0,4	4,2+0,5	4,1+0,3
фінішування	4,3+0,5	4,7+0,3	4,6+0,5	4,1+0,6	4,0+0,5

Найгірші результати мали студенти 4 та 5 груп, які займалися в різні години навчального дня. Отже, одержані результати вказують на вплив добового біоритму на ефективність навчання техніки спринтерського бігу.

На теперішній час процеси, що супроводжують навчальні заняття, вивчені досить добре [2] і тепер важливо визначити характер узгодженості біологічних ритмів з об'ємом та складністю різних дисциплін із специфікою підготовки фахівців конкретних спеціальностей.

Порівняльний аналіз отриманих нами результатів вказує, що вони дещо суперечать даним літературних джерел. Питання про найкращі періоди доби для досягнення високої ефективності в руховій діяльності вивчалось багатьма біоритмологами, які виділяли 2 періоди впродовж дня: перший - з 10 до 12 год. і другий - з 17 до 20 год. Характерною рисою аналізу досліджень було те, що одержані результати розглядалися лише як функція часу, тобто порівнювали їх з часом дня, при цьому не враховували особливості структури режиму дня досліджуваних, що могли мати значний вплив на характер коливань.

Наші дослідження підтвердили дані хронобіологів про період акрофази в першій половині дня, який триває з 10 до 12 год. Однак, майже такий самий рівень мали студенти групи, що займалася з 13.00 до 14.30 год. Ці результати ставлять під сумнів твердження біоритмологів про те, що в години падіння фізіологічної кривої добового ритму неможливо досягнути найкращих результатів у руховій діяльності.

Другий момент, що заслуговує уваги, це те, що найгірші результати демонстрували студенти груп, заняття в яких проводилися в різні години, тобто мали "мігруючий" ритм. Таке положення можна пояснити тим, що при систематичному виконанні м'язевої роботи в

одну і ту ж годину доби, при інших рівних умовах виникають відповідні зміни в добовій періодизації. Відповідна реакція на стереотипні сильні подразники, що повторюються (навантаження при виконанні фізичних вправ) виникає в адаптації функціональних систем організму до конкретних умов діяльності та до переходу їх в стан оптимальної готовності. Отже, стабільне за часом виконання фізичних вправ сприяє процесу навчання. При "мігруючому" ритмі стану оптимальної готовності не виникає.

#### Література

1. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в условиях нарушения циркадных ритмов // Наука в олимпийском спорте. - 1996. - №1. - С.53-59.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
3. Степанова С.И. Биоритмологические аспекты проблемы адаптации. - Москва: Наука, 1986. - 253с.
4. Уинфри А.Т. Время по биологическим часам / Пер. с англ. А.М.Алпатов. Под ред. В.И.Кринского. - Москва: Мир, 1990. - 205с.
5. Юшко Б. Вплив сумісних тренувальних програм в окремих заняттях на розвиток швидкості в бігунів-спринтерів // Легка атлетика, 1994. - ч.2. - С.29-37.

### EFFECTIVITY OF SHORT-DISTANCE RACE TECHNICK EDUCATION OF INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE STUDENTS

GALYNA CHORNENKA

*Lviv State Institute of Physical Culture*

The method of permanent evaluation has been applied during field athletics studies. By means of this method the dynamics of mastering of field athletics exercises during various periods of day have been proposed. It has been determined that the most effective time to conduct field athletics exercise studies is from 11.00 to 14.30.

### ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ФУНКЦІЇ РІВНОВАГИ У ДІВЧАТ 13-14 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В ГРУПАХ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЮВАННЯ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

ЯНА ШАРІПОВА

*Запорізький державний університет*

Структура процесу підготовки базується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності, що мають специфічний відбиток у конкретних видах спорту. Ці закономірності обумовлені визначеним рівнем фізичної, психічної і технічної підготовленості, остання з них у окремих видах спорту є вирішальною.

У художній гімнастиці однією з основних функцій для визначення рівня технічної підготовки є функція рівноваги. Володіння рівноважними положеннями тіла відіграє у художній гімнастиці універсальну роль. Це база до оволодіння складними рівноважними положеннями в статиці і динаміці, які виконують у комбінації самостійну функцію. Також це важлива умова технічно точного виконання багатьох рухів, що формально не належить до рівноваги (повороти, кроки та ін.). Така думка присутня у багатьох роботах авторів. У зв'язку з цим виникла потреба подальшого пошуку і наукового обґрунтування новітніх засобів і методів розвитку функції рівноваги в гімнасток, що займаються у групах спортивного удосконалювання.

Метою дослідження є удосконалення технічної підготовки та розробка методики покращення функції рівноваги у гімнасток 13-14 років.

Робоча гіпотеза полягала в тому, що запропонована методика розвитку й удосконалювання функції рівноваги дозволить оптимізувати тренувальний процес у гімнасток вказаного віку, і сприятиме досягненню більш високого рівня технічної майстерності.