

SUBSTANTIATION OF PARAMETERS OF A FINANCIALLY - METHODICAL MAINTENANCE OF TRAINING PROCESS OF GAME ACTIONS IN BASKETBALL BASED ON THE ANALYSIS OF FUNCTIONS OF THE AIM

ROMAN CHOPYK, VALENTYNA KURYSH

Drogobytch state pedagogical university of a name of Ivan Franko

The problem of influence of stock and equipment with the different characteristics on process of training of technical actions in basketball is considered in the article. The use of standard stock and equipments influences process of formation kinetic and dynamic characteristics of technics of young basketball players is shown. The theoretical approach to definition of the optimum characteristics of stock and equipment based on function of the aim is offered.

ЗАЛЕЖНІСТЬ ДЕННОЇ ДИНАМІКИ ВМІННЯ ДИФЕРЕНЦІЮВАТИ ПРОСТОРОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ ВІД ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЖИМУ ДНЯ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

ГАЛИНА ЧОРНЕНЬКА

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. В організмі людини усі процеси життєдіяльності протікають з певною періодичністю. Понад 900 фізіологічних функцій досліджено та встановлено їх певні періодичні коливання. У спортсменів виявлено біологічні ритми деяких видів підготовленості до тренувально-змагальної діяльності [4]. На жаль, навчальна діяльність студентів-спортсменів вищих спеціальних закладів освіти мало досліджена. Спортсмен, вступаючи до інституту фізичної культури, переносить неабияке фізичне навантаження, насамперед, на заняттях із спортивних дисциплін. Поєднання спортивних занять у інституті та тренувального заняття повинно опиратися на визначення функціональних можливостей організму та раціонального використання стану оптимальної готовності студента-спортсмена впродовж навчально-тренувального дня [1,2,3]. Досконалий розпорядок дня, що формується завдяки стабільному розкладу занять та постійному часу проведення тренувань, сприяє оздоровленню студента та кращому засвоєнню навчальних програм з різних видів спорту [3]. Стабільність розкладу занять характеризується незмінним розташуванням у ньому теоретичних та спортивно-практичних дисциплін.

У роботі поставлено завдання дослідити залежність денної динаміки періодичних змін вміння диференціювати фізичні вправи від особливостей режиму дня. Задля виконання даного завдання використовувалася проста методика, що могла б без великих затрат нервово-м'язевої енергії модельно відобразити ступінь прояву вміння диференціювати просторові показники фізичної вправи студентами-спортсменами.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, анкетування, тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, інструментальна методика.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес студентів Львівського державного інституту фізичної культури.

Предмет дослідження: денна динаміка вміння диференціювати просторові характеристики фізичної вправи.

Організація дослідження. Дослідження проходило у декілька етапів. На першому етапі проводився педагогічний експеримент та полягав у тому, що студенти 2 контрольних груп займалися вивченням легкої атлетики у різний час дня, а 3 експериментальні групи студентів мали стабільний розклад занять. У контрольних та експериментальних групах було по 25 чол. Заняття проходили 2 рази на тиждень. В експерименті застосовувався метод постійного оцінювання за розробленою системою В.Д.Мазниченко та метод експертних оцінок.

На другому етапі використовувалася інструментальна методика із застосуванням кінематометра Д.Жуковського для визначення денної динаміки вміння диференціювати фізичні вправи за просторовими показниками. Для зниження впливу м'язевої роботи на хід ритмічних змін показників студенти були звільнені від навчально-тренувальних занять. У дослідженні даного етапу брало участь 88 студентів-спортсменів ЛДФК. Серед них: МС - 1 чол.; КМС - 13 чол.; I - розряд - 18 чол.; II розряд - 21 чол.; III розряд - 19 чол. та без розряду - 16 чол., що спеціалізуються у таких видах спорту: легка атлетика - 32 чол.; спортивні ігри - 25 чол.; лижі - 17 чол.; веслування - 8 чол.; спортивне орієнтування - 4 чол.; автоспорт - 2 чол. Режим дня визначався шляхом анкетування. Тестування проводилося за адаптованим тестом Степанової С.І. для визначення хронотипу студентів-спортсменів. Слід зауважити, що дослідження проводилися на базі кафедри ТіМ легкої атлетики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз одержаних даних виявив, що періодичні зміни певних параметрів просторових показників фізичної вправи проходять не завжди односпрямовано та синхронно. Результати впродовж дня змінювались хвилеподібно із зростанням та зниженням у відповідні години. Співставлено характер періодичних змін вказаних показників з режимом дня, який у студентів-спортсменів дещо відрізнявся. Вивчалася динаміка кожного показника шляхом побудови індивідуальних графіків (всього 264 графіка). Одержаний матеріал класифіковано за типами: А - двопіковий з максимальним підйомом в 11^{00} год. і 13^{00} год. (2 і 3 вимірювання); Б - однопіковий з підйомом в 15^{00} год. (4 вимірювання); В - двопіковий з максимальним підйомом в 17^{00} год. (5 вимірювання); Г - двопіковий з максимальним підйомом в 19^{00} год. (6 вимірювання); Д - одно- і двопікові. пік - плато (кожен з 6 вимірювань). Кожен тип змін порівнювався з денним режимом рухової діяльності. В результаті вдалося встановити, що піки-підйоми спостерігаються на час дня, коли регулярно проводяться навчальні заняття із спортивних дисциплін (баскетбол, легка атлетика, гандбол, рухливі ігри) та тренування, а падіння результатів - на час обіду.

ВИСНОВКИ

1. Денна динаміка змін у вмінні диференціювати фізичні вправи за просторовими характеристиками є хвилеподібною. Періодичні коливання впродовж дня визначаються режимом чередування фізичного навантаження та відпочинку. В період постійного часу проведення навчальних та тренувальних

занять спостерігається висока точність у диференціюванні просторових характеристик.

2. Встановлено значний розмах періодичних коливань впродовж дня показників точності диференціювання у межах від 23 до 34 %.

3. При порівнянні денної динаміки диференціювання фізичних вправ з режимом дня кожного окремого студента встановлена певна типовість у реагуванні на час дня. Виявлено чотири типи: двопіковий, однопіковий, пік-плато та розтягнутий двопіковий. В основі формування виявлених типів періодики лежить різна структура режиму дня та, особливо, розташування у ній навчальних занять зі спортивних дисциплін та тренування.

4. Встановлено, що максимальна акрофаза точності диференціювання фізичних вправ припадає на час найбільших фізичних навантажень впродовж дня. Її величина порівнянно збільшується тоді, коли розподіл навантаження в розпорядку дня є стабільним.

ЛІТЕРАТУРА

5. Бобко Н.А. Біоритми людини та їх використання у фізіології праці: (обзор) // *Физиолог. журн.* – Київ, 1992. – Т.38.- №3. – С.96-105.
6. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в условиях нарушения циркадных ритмов // *Наука в олимпийском спорте.* – Київ, 1996. - №1. – С.53-59.
7. Степанова С.И. Биоритмологические аспекты проблемы адаптации. М.: Наука, 1986. - 241с.
8. Харабуга С.Г., Чорненька Г.В. Добовий біоритм і ефективність навчання техніки легкоатлетичних вправ / *Матеріали науково-практичної конференції з легкої атлетики.* – Львів, 4-7 лютого 1999. – С.43.

THE DEPENDENCE OF DAYLY DYNAMICS TO DIFFERENTIAL THE PHYSICAL EXERCISES FROM PECULIARITIES OF DAY REGIME OF STUDENTS-SPORTSMEN

GALYNA CHORNENKA

Lviv State Institute of Physical Culture

The best indices of differentiation of physical exercises were shown by students-sportsmen during permanent physical load till a day. The stable day regime promotes the appearance of status of optimal readiness at hours of highest physical load. The 4 types of reaction on day time that is associated with different day regime of students-sportsmen.

ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ ШКОЛЯРОК СТАРШИХ КЛАСІВ

УЛЯНА ШЕВЦІВ

Асоціація оздоровчого спорту м.Львів

На порозі двадцятого першого століття в центрі уваги суспільства опинилася проблема здоров'я людини. В умовах розбудови незалежності нашої держави все гостріше постає проблема формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я людей. Адже через вплив ряду негативних чинників стан