

но гірським, і займає більшу частину його території та теплим і сонячним кліматом.

Так, особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів на Україні за регіональною ознакою розглядалися дослідниками (Соломонко О.В., 1984; Куц А.С., 1987; Шиян Б.М., 1987; Лушинська Л.Б., 1990 та ін.). Проте, попри надзвичайну важливість і актуальність, проблема вивчення цих показників в учнів загальноосвітніх шкіл Закарпаття залишалася поза увагою дослідників.

Відсутність об'єктивних даних про рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості обумовила необхідність об'єктивного вивчення цих особливостей, що дасть можливість розробки нормативної оцінки фізичної підготовленості дітей і дозволить обґрунтувати методичні рекомендації по змісту регіональної програми з фізичної культури з урахуванням регіональних особливостей.

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ, ЩО МЕШКАЮТЬ У РІЗНИХ РЕГІОНАХ ЄВРОПИ ТА АЗІЇ

**ВОЛКОВ ВОЛОДИМИР, ЄРЕМЕНКО ОЛЕКСАНДР, ФАУАЗ АЛЬ
ТАБАА, ГАСАН АЛЬ ТАБАА**

*Український державний університет фізичного виховання і спорту
Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут
ім. Г.С. Сковороди*

Пропонується ряд технологічних рішень для розробки вікових норм тренувального навантаження (В.Бальсевич, 1991; Л.Волков, 1988, 1992; А.Гужаловський, 1988; З.Кузнецова, 1978; В.Філін, 1984 та ін.), що в основному ґрунтуються на закономірностях розвитку фізичних здібностей.

З метою комплексного вивчення даної проблеми, виявлення закономірностей розвитку фізичних здібностей та функціональних можливостей підлітків, що проживають у різних регіонах світу, були проведені дослідження в Україні та Об'єднаних Арабських Еміратах (ОАЕ). Для порівняльного аналізу використані дані С.Кремарика та І.Михалко (1996) з Словаччини.

Проведений аналіз свідчить, що за рівнем фізичної підготовленості підлітки, які проживають в Європі, значно випереджають своїх однолітків з ОАЕ (табл.1).

Таблиця 1
Зведений протокол середньостатистичних значень фізичної підготовленості та функціональних можливостей хлопчиків 10-11 років

№	Країна	Україна		ОАЕ		Словаччина Kremarik.S, Mi- chalko.J, 1996	
		хлопчики		хлопчики		хлопчики	
		10років	11років	10років	11років	10років	11років
		X ± σ	X ± σ	X ± σ	X ± σ	X ± σ	X ± σ
	2	3	4	5	6	7	8
1	Біг 30 м, с	5,8 ±0,39	5,7 ±0,46	6,1 ±0,26	5,6 ±0,61	5,7 ±0,48	5,4 ±0,51
2	Біг 300 м, с	71,8 ±9,43	68,3 ±6,81	85,0 ±10,31	83,0 ±11,24	2190**	2100**
3	Стрибок у/д з місця, см	159,7 ±15,58	168,1 ±11,83	109,0 ±14,81	133,0 ±13,39	145,1 ±21,61	167,0 ±18,55
4	Вистрибування вгору з місця, см	29,0 ±4,67	30,2 ±4,83	26,0 ±5,55	32,0 ±8,41	-	-
5	Динамометрія, кг	18,8 ±3,64	20,4 ±4,25	6,0 ±5,29	14,0 ±5,49	-	-
6	Гоніометрія, см	3,0 ±5,21	3,9 ±4,51	0 ±0,26	-2,0 ±0,82	3,3 ±5,77	1,2 ±6,29
7	Човниковий біг 4 x 7,5, с	10,0 ±6,58	9,9 ±0,58	8,9* ±1,05	8,5* ±1,34	-	-
8	ЧСС у спокої, уд/хв	98,9 ±11,32	94,3 ±9,51	108,3 ±17,46	114,1 ±9,89	-	-
9	ЧСС після навант., уд/хв	165,2 ±19,56	156,9 ±13,32	156,0 ±12,69	174,4 ±9,89	-	-
10	Відновлення 1 хв, уд/хв	112,7 ±12,69	109,9 ±10,86	138,4 ±15,87	144,2 ±6,59	-	-
11	Відновлення 2 хв, уд/хв	106,3 ±11,27	106,2 ±11,03	120,2 ±7,93	126,2 ±14,83	-	-
12	Відновлення 3 хв, уд/хв	102,0 ±11,22	102,4 ±11,34	114,0 ±9,52	114,1 ±13,18	-	-
13	Тепінг тест, ш хв	327 ±109,1	348 ±111,3	326 ±131,7	491 ±112,0	-	-
		7	2	4	8		

* Човниковий біг 2 x 15 м,

** Дистанція, яку діти подолали за 12 хв

Значні розбіжності в 10-річному віці спостерігаються за показниками витривалості і швидко-силових здібностей. Проте за показни-

ками спритності підлітки з ОАЕ перевершують своїх ровесників з України, а що стосується швидкісних можливостей та гнучкості, то вони однакові як в українських підлітків так і у підлітків, які проживають у Словаччині. Найбільш високі показники спостерігаються в українських дітей з бігу на 300 м., стрибках у довжину з місця та динамометрії.

В 11-річному віці підлітки з різних регіонів відрізняються лише за показниками швидкісно-силових можливостей та гнучкості, які у хлопчиків з України значно вищі, а показники тепінг-тесту вищі у дітей з ОАЕ. Якщо провести аналіз темпів приросту фізичних можливостей (табл.2), то необхідно відмітити, що у підлітків з ОАЕ спостерігається вищий темп розситку порівняно з їх однолітками з Європи. Наприклад, якщо швидкісні можливості у дітей з України підвищуються нп 1,0%, то у дітей з Азії - на 8,2%. Найбільш високі темпи приросту виявленні у дітей з ОАЕ за показниками сили, а найменші - за показниками гнучкості в суглобах.

З метою вивчення функціональних можливостей підлітків використовувався Єрвардський степ-тест, а відношення ЧСС визначалося на протязі трьох хвилин після закінчення тесту (табл.1). У підлітків 10-11 років, які проживають в Україні, ЧСС відновлюється значно швидше, ніж у підлітків з ОАЕ, що свідчить про значно кращі адаптаційні можливості організму.

Таблиця 2

Показники темпів приросту (у %) фізичних здібностей підлітків 10-11 років, які проживають у різних регіонах Європи та Азії

№	Вимірювання Країна	Біг 30м.	Біг 300м.	Стриб. уд з місця	Стри- бок вгору з місця	Ди- на- мом. кис- ті	Гоніо - метрі я	Чов н. біг
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Україна	1,0	5,1	5,3	4,1	8,4	30,0	1,0
2	ОАЕ	5,3	4,1	15,0	23,0	133,0	-2,0	4,5
3	Словаччин а	8,2	2,4	22,0	-	-	-63,1	-

Проведені дослідження підтверджують, що необхідно розробляти відповідну структуру та методику фізичної підготовки для підлітків, які проживають у різних регіонах світу. Особливе значення в даному випадку треба приділяти визначенню сенситивних періодів та темпів розвитку фізичних якостей, а також адаптаційних реакцій організму.