

Педагогічний контроль рекомендується впроваджувати не тільки в навчально-тренувальний процес, але і в змагальну діяльність (О.П.Фролов, І.В.Євстегніїв, 1984).

Проведений аналіз теорії та практики свідчать, що достатньо ефективно проводиться розробка системи багатолітнього педагогічного контролю тренувальної та змагальної діяльності боксерів.

Для контролю рекомендуються різноманітні тести та інструментальні прилади, розробка яких здійснюється за вимогами теорії вимірювання (М.А.Годік, 1980, 1988; В.Л.Уткін, 1978 та інші).

Однак розробка системи, в тому числі і системи педагогічного контролю, повинна базуватись не тільки на знаннях про діяльність об'єкту, але і на знаннях про функціонування та розвиток об'єкту, оскільки саме на ці процеси спрямований тренувальний та змагальний вплив. Проведений аналіз та попередні дослідження змісту початкової підготовки, особливостей психічного та біологічного розвитку юних боксерів-початківців свідчать, що комплексний педагогічний контроль на даному етапі повинен розроблятися з урахуванням вікових закономірностей розвитку організму, що зростає.

Однією з характерних особливостей цього віку є періоди статевої зрілості.

Наукові дані свідчать (Л.В.Волков, 1990, 1994), що в ці періоди спостерігається зниження біологічної надійності організму та психічної зрівноваженості підлітків. Ці зміни значно знижують загальну працездатність, збільшується ризик травмування.

Ці дані дозволяють стверджувати, що в зміст системи комплексного педагогічного контролю юних боксерів повинна бути внесена оцінка рівня розвитку вторинних статевих ознак та основних компонентів нервової системи: сили, врівноваженості та рухливості.

Таким чином зміст такого контролю повинен складатись з трьох блоків: педагогічного, біологічного та психо-фізіологічного.

У зміст педагогічного блоку входять вимірювання, які дозволяють оцінити рівень фізичної та технічної підготовленості, біологічно-соматометричні вимірювання та візуальна оцінка рівня статевої зрілості, психо-фізіологічного стану нервової системи та її основних компонентів.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА ЛИШНЯ ОЛЬГА

Львівський державний інститут фізичної культури

Підвищення ефективності тренувального процесу при використанні різноманітних форм організації фізичної підготовки ма

особливе значення для спортсменів підліткового віку (М.І.Поляков, 1984; Н.А.Фомин, П.П.Филин, 1986; В.Н.Платонов, В.П.Сахновский, 1988; А.Г.Сухарев, 1991).

Метою дослідження стало вивчення ефективності впливу розроблених нами змісту і структури фізичної підготовки на фізичну підготовленість і спортивну результативність стрільців з лука на етапі попередньої базової підготовки. В дослідженні взяли участь дві однопорідні (t від 0,013 до 1,631 для $\alpha = 0,05$, $n = 23$) групи 11-13-річних підлітків по 24 спортсмени у кожній. Експериментальним фактором у змісті тренувальних програм було співвідношення обсягів технічної і фізичної підготовки. В роботі зі спортсменами контрольної групи 45% часу від загального обсягу тренувань відводилось технічній і 30% - фізичній підготовці, а в роботі зі спортсменами експериментальної групи відповідно 38 і 37%. Решта тренувального часу витрачалась на підготовчу і заключну частини занять. Вони були ідентичними в обох групах. Зміст технічної підготовки для спортсменів обох груп був однаковим. Фізична підготовка спортсменів контрольної групи здійснювалась згідно навчальної програми зі стрільби з лука для ДЮСШ (1995), а спортсменів експериментальної групи за спеціально розробленою програмою кругового тренування (М.Шолих, 1966; А.Н.Богданов, 1971; И.А.Гуревич, 1985; О.Л.Терешева, Е.П.Смирнова, 1995 та інші). Експеримент проводився у підготовчому періоді макроциклу на протязі трьох місяців. Оцінка ефективності тренувальних програм здійснювалась за величинами приросту 13-ти показників фізичної підготовленості та результатами змагальної діяльності у вправі М-3.

Аналіз результатів дослідження свідчить, що у спортсменів обох груп відбулися достовірні позитивні зміни як у рівні фізичної підготовленості, так і в рівні спортивної результативності ($p < 0,05$). При цьому спортсмени експериментальної групи мали вищі темпи приросту показників фізичної підготовленості у всіх 14-ти тестах. У чотирьох з них (максимальна сила натягування лука, станова динамометрія, човниковий біг 4x10, результати стрільби у вправі М-3) розбіжності досягли статистично значимого рівня ($p < 0,05$). В шестьовій динамометрії, метанні набивного м'яча, стрибку в довжину і висота, ходьбі на 2000 м та натягуванні лука без зорового контролю розбіжності близькі до статистично значимих (t від 1,53 до 1,84). Слід наголосити на тому, що незважаючи на менший обсяг технічної підготовки спортсмени експериментальної групи мали достовірно більші високі темпи приросту спортивних результатів у вправі М-3. Очевидно на етапі попередньої базової підготовки спортивна результативність підлітків досить тісно пов'язана з рівнем їх різнобічної фізичної підготовленості.

Виходячи з результатів дослідження можна стверджувати, що застосування експериментальної програми тренування юних стрільців з лука сприяло не тільки ефективному покращенню їх різнобічної фізичної підготовленості, а й зростанню спортивної майстерності. Більш високий рівень різнобічної фізичної підготовленості підлітків експериментальної групи є запорукою їх здоров'я і надійним фундаментом для подальшого зростання спортивної майстерності.

РОЗРОБКА РОЗРЯДНИХ НОРМАТИВІВ З ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

МОЧЕРНЮК ВЛАДИСЛАВ

Львівський державний інститут фізичної культури

Одним з факторів, які стимулюють інтерес молоді до занять спортом є виконання спортивних розрядів. Проаналізуємо прийняті на сьогоднішній день розрядні нормативи для юнаків у важкій атлетичі. В їх основу був покладений принцип, що пропорція між результатами атлетів однакових вагових категорій, але різної кваліфікації однакова. Тобто на прикладі, МСМК у ваговій категорії до 108кг повинен піднімати в сумі двоборства 402,5кг, а МСМК у ваговій категорії до 54кг відповідно 240кг, спортсмен 3-го юнацького розряду увазі до 108кг - 125кг, а у вазі до 54кг - 75кг. Таким чином у спортивній кваліфікації пропорція між результатами атлетів вагових категорій до 54кг і до 108кг для всіх спортивних розрядів однакова і рівна 1.67. Питання взаємозв'язку власної ваги тіла з результатом у важкоатлетичних вправах не нове, але його завжди розглядали для результатів найвищого рівня. Потім отримані пропорції переносилися на всі рівні кваліфікації. Дослідженням цього питання займалися М.В.Стародубцев (1966, 1970, 1984), О.А.Суханов (1967), А.Н.Воробійов (1986), В.М.Заціорський (1964,1996), Sinkler (1980) та інші. Особливого поширення та застосування набули формула Суханова, таблиці Стародубцева, а останнім часом все більше застосовуються таблиці Сінклера. Ці таблиці переводять результати атлетів різних вагових категорій в умовні одиниці і таким чином визначають командні і особисті результати. Але наскільки об'єктивним буде таке порівняння з допомогою існуючих таблиць? Формула О.А.Суханова (1968) за його власною назвою "Приблизна залежність результату штангіста від його власної ваги" давала приблизну (з похибкою до 5%) оцінку результатів атлетів. Це особливо проявлялось у полярних вагових категоріях. О.А.Суханов пропонував порівнювати за однією формулою як результати в сумі двоборства, так і результати влюбій окремій вправі, що суперечить його власним твердженням про різну ступінь навантаження різних груп м'язів при виконанні