

наприклад, на ЧС-98 команди набрали за гру 15-18 очок, а українські команди 9-12 очок. При приблизно рівному % влучень наші баскетболісти поступилися в загальній кількості набраних трьохочкових кидків.

Проведений нами аналіз дозволив зробити такі висновки:

1. За період вступу трьохочкових кидків (1984-1998 р.р.) проблема їхньої реалізації актуальна і зараз.
2. В динаміці зміни показників реалізації трьохочкових кидків не відзначено значного прогресу:

а) % реалізації	1986	1998
- командний	50 – 58%	40 – 43%
б) % вкладу в результати гри	30%	21%
3. Для підвищення ефективності реалізації трьохочкових кидків доцільно оптимізувати навчально-тренувальний процес, розробити комплекс засобів, методів і методичних прийомів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабушкин В.З. Дальний бросок. Спортивные игры.-1986.-№4.-с.17-18.
2. Гомельский В. Три очка в конце встречи. Спортивные игры.-1985.-№8.-с.12-13.

ЯКІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СЕМИБОРОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ІННА АСАУЛЮК

Вінницький державний педагогічний університет

На думку спеціалістів, серед численних досліджень багаторічної підготовки спортсменів питання, пов'язані з початковим етапом спеціальної спеціалізації, є першорядними. Вони виникають перед тренером і спортсменом, на самому початку спортивної діяльності від того, наскільки доцільно буде збудована спортивна підготовка на цьому етапі, залежить успішність спортивного вдосконалення.

Доступність легкоатлетичних вправ для юних семиборок ми забезпечували полегшеним виконанням вправ: в бар'єрному бігу – зменшували висоту бар'єрів і скорочували відстань між бар'єрами;

застосовували полегшені снаряди для метання і скорочення видів у багатоборстві.

Відомо, що раціональна техніка в окремих видах багатоборства не можлива без розвитку потрібних фізичних якостей. Як показав досвід, правильне метання снарядів не можливе без відповідного рівня рухливості у плечовому суглобі руки; техніка бар'єрного бігу, у свою чергу, не можлива без оптимальної гнучкості у тазостегнових суглобах та інше. Появу помилок часто пояснюють недостатнім рівнем фізичної підготовленості. Тому дуже важливим є поєднаний розвиток відповідних фізичних якостей і технічної підготовленості протягом усього року. В свою чергу, підвищення рівня окремих фізичних якостей спричиняє необхідність змін деяких елементів техніки рухів.

У зв'язку з цим, нами широко використовувалися тренажерні пристрої, як у процесі навчання видам багатоборства, так і в процесі розвитку спеціальної фізичної підготовленості. Навчання техніці видів семиборства потребує значних енергетичних витрат і часу. Тому одним із завдань було застосування допоміжних засобів навчання, які з одного боку, сприяли формуванню спільних умінь і навичок, а з другого — навчанню рухам, властивим для всіх видів багатоборства.

Засоби і методи тренування, застосовані в заняттях з хлопцями, не слід цілком переносити на роботу з дівчатами, особливо в початковому періоді підготовки.

Ми не допускали форсованого досягнення високих спортивних результатів шляхом застосування прискорених методів підвищення фізичних навантажень. Наприклад, швидкісна підготовка повинна включати в себе вправи, спрямовані на поліпшення результатів у спринті, швидкісні стрибки, метання полегшених снарядів. У кожній з запропонованих вправ швидкість виконання була в діапазоні від середньої до граничної. Тривалість цих вправ не перевищувала часу виконання їх у заданій зоні швидкості. У всіх випадках виконання вправ припинялися до настання втоми, бо більш тривале виконання призводило до розвитку швидкісної витривалості.

У процесі розвитку швидкісних можливостей найчастіше застосовували інтервальний спосіб повторень вправ, який передбачав повторне виконання кожної вправи в стадії понад відновлення працездатності. Повторення вправ досягалося більш ефективно, якщо виконували серіями і їх кількість не спричиняли втоми.

Зазначимо, що в окремих заняттях доцільно було виконувати вправи з різною швидкістю (70–90% від максимальної), оскільки багаторазове повторення вправ з однаковою швидкістю призводило до появи швидкісного бар'єра.

Приблизний об'єм тренувальних та змагальних навантажень семиборок.

Зміст		Одиниця вимірювання	Роки тренування	
			1 рік	2 рік
1	Біг в повільному темпі	км	250-280	280-300
2	Біг з максимальною швидкістю до 100 м.	км	6-8	8-10
3	Біг з низького старту	раз	120-160	180-200
4	Біг на відрізках понад 100 м 65-75%	км	12-13	12-13
		км	4,0-4,8	6-7
	Всього бігу:	км	16-18	18-20
5	Кросовий біг	км	100-120	130-150
6	Бар'єрний біг	кільк. бар'єрів	-	1400-1600
7	Стрибки в довжину	раз	350-400	450-500
8	Стрибки у висоту	раз	350-400	400-450
9	Штовхання ядра з місця	раз	-	300
10	Метання тенісного м'яча	раз	200-250	180-200
11	Участь в окремих видах	раз	12-19	8-10
12	Змагання з багатоборства	раз	-	2-3

Як показав досвід, кращим критерієм опанування вправ є вільність та невимушеність виконання вправ. Ми постійно стикалися з тим, що спортсменки по-різному опановували вправи. Для зручності роботи з групою складалися графіки, в яких напроти прізвища спортсменки ставилися номери, які відповідали певним вправам. Якщо багатоборка добре засвоїла вправу, графа з номером цієї вправи замальовувалась зеленим кольором, якщо погано – червоним. Такий контроль дозволив здійснити індивідуальний підхід до кожної спортсменки і також за цей час визначити правильно виконувати заплановані вправи.

Беручи до уваги фізичний розвиток багатоборок, ми змінювали вагу спортивних снарядів, скорочували інтенсивність та тривалість виконуваних вправ, правильно регламентували відпочинок в процесі занять. Неуважне ставлення до дівчат, які недостатньо підготовлені, завжди призводило до небажаних відхилень в стані здоров'я та до виконання вправ.

В спортивній практиці семиборок важливе місце посідає морально-вольова підготовка. Наша вимоглива увага і такт у ставленні до дівчат

сприяли розвитку у них вольових якостей, необхідних для переборювання труднощів у тренуванні і досягнення високих спортивних результатів.

Заняття з семиборками новачками, ми намагалися проводити цікаво та емоційно. Зміст занять був різноманітним, використовувалися вправи різної направленості (як за формою, так і за змістом).

При вивченні елементів техніки бігу, стрибків та метання включалися заняття з естафетами, ігровими та змагальними елементами, а також застосовувалися вправи з інших видів спорту, таких як гімнастика, баскетбол, ручний м'яч, плавання та інші.

Як показали результати педагогічного експерименту, найбільш ефективним є такий варіант методики початкової підготовки юних багатоборок, при якому 75% часу відводиться на загальну фізичну підготовку, а 25% - на спеціальну, заняття проводяться з використанням ігор та ігрових вправ, а також комплексів спеціальної підготовки вправ, направлених на розвиток якостей, які мають важливе значення в семиборстві. Велике значення мають не тільки об'єм, але і направленість рухової діяльності. в залежності від цього показника, який визначає рівень розвитку фізичних якостей, за перші два роки занять спортом можуть змінюватись від 7 до 52%.

Враховуючи особливості жіночого організму, в заняття з юними семиборками та при підборі загальнорозвиваючих та спеціальних вправ ми в першу чергу намагались розвинути різні м'язеві групи, особливо м'язи спини, плечового поясу та ін.

Виходячи з того, що у дівчат функціональна можливість грудних м'язів обмежена, ми переважно використовували спеціальні вправи для зміцнення м'язів плечового поясу та рук (рухи руками по великій амплітуді без предметів та з ними, вправи на гімнастичних снарядах метання різних предметів двома та однією руками).

Специфіка семиборства вимагає виконання значної кількості бігових та стрибкових вправ, тому ми значну увагу приділяли зміцненню м'язів стопи, що призводить до виникнення їх склепіння та затвердіння.

Протяжі дворічного експерименту ми приділяли увагу медичному та педагогічному контролю, а також самоконтролю. Кожна семиборка проходила медичний огляд, який попереджав виникнення патологічних явищ, а також давав змогу робити висновки про ефективність планування та методики проведення тренування. Відсутність патологічних змін у функціональному стані організму, скарг, а також підвищення результатів давало змогу зробити висновки про об'єктивність тренувального процесу. Результати тестування, спостереження за поведінкою спортсменок, характер виконання вправ, бесіди про перенесення навантаження допоможуть тренеру раціонально вирішувати питання тренування.

Отримані результати дослідження дають право рекомендувати нашу методику для впровадження в практику спортивного тренування збірників на етапі початкової базової підготовки.

ANALYSIS REALIZATION 3-POINT DASH IN MODERN BASKETBALL LIDIA SLASTION

Kharkiv State Institute of Physical Culture

The article deals with the results of our pedagogical experiment. Methodical recommendations concerning track-and-field women training organization of on the initial basic training stage.

ВПЛИВ ДОБОВОГО БІОРИТМУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

ГАЛИНА ЧОРНЕНЬКА

Львівський державний інститут фізичної культури

Рівень професійних знань та вмінь фахівців складає основний фактор соціально-економічного розвитку суспільства. Прогресуюче суспільство тісно пов'язане з використанням інтелектуального потенціалу, розвитком науки, культури і освіти. Основа підготовки фахівців залежить від багатьох чинників. Одним з них є періодичне коливання функціонального стану організму.

При вирішенні даної проблеми впродовж довготривалого часу і дотепер набуто великий теоретичний та експериментальний досвід. Особливий інтерес викликає вивчення добового ритму, що належить до середньочастотних ритмів. В організмі людини нараховується близько 300 фізіологічних процесів, що проходять з деякою добовою періодичністю, тобто можна вважати, що ці процеси мають добовий ритм (Алякринський Б., 1975).

Дана проблема досліджувалась у прикладних цілях: в авіації та космонавтиці (Степанова С., 1977), медицині (Комаров Ф., 1989), фізичній культурі та спорті, трудовій діяльності (Харабуга С., 1968), педагогіці (Доскін В., 1974). На жаль, у педагогіці ця проблема вивчалась недостатньо, що і стало причиною проведення нашого дослідження, метою якого є визначення впливу добового ритму на ефективність навчання фізичних вправ у легкій атлетичі.