

сили і швидкісно-силових якостей використовувались вправи на тренажерах і з еспандером, гімнастичні вправи силової спрямованості.

Диференційована методика, яка передбачала етапну структуру навчального процесу, була спрямована на підвищення рівня сили і швидкісно-силових якостей з постійним нарощуванням впливу педагогічних факторів і до закінчення експерименту (II етап, кінець другого місяця занять) дозволила студенткам переходити на наступний рівень рухової підготовленості у порівнянні з вихідними даними. Так, зросли показник згинання та розгинання рук у положенні лежачи - на 46,4%; показники кистьової динамометрії: правої руки - на 37%, лівої руки - на 33,4%; показники стрибка у довжину з місця - на 41,2%.

Аналіз наведених результатів дослідження свідчить про достатньо високу педагогічну ефективність комплексного використання спрямованих засобів і методів для розвитку основних рухових якостей людини. Крім того, широке та ефективне використання такої методичної форми організації діяльності на заняттях, як "колове тренування", що характеризується високим рівнем моторної щільності, дозволяє застосувати його, як інтегральний параметр дозування фізичного навантаження (кількість проходжень циклів).

З метою поліпшення ефективності навчального процесу з фізичного виховання і підвищення рівня знань студентів, доцільно наприкінці кожного курсу навчання організувати екзамен з фізичної культури. Це вимагає проведення різних форм занять, таких як: лекції, практичні, навчально-тренувальні, практикуми-консультації, контрольні, самостійні заняття і змагання. Сполучення усіх форм занять дозволить комплексно вирішити освітні, виховні й оздоровчі задачі фізичного виховання у вузі.

IMPROVEMENT OF EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL TRAINING LESSONS WITH THE STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGH SCHOOL VIKTOR ROMANENKO

Vinnitsa State Pedagogical University after Mihail Kotsubinsky

Today physical training of student's youth is far from perfect. One of ways of optimization of process of physical training of the students of high schools on our view is broad usage in educational activities of the method - stressing of development of propulsion capacities, the definition of influence which was necessary in of our pedagogical researches.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

ТЕТЯНА СЕЛЕЗНЬОВА

Херсонський державний педагогічний університет

Актуальність. Екстремальні умови життя й професійна діяльність пред'являють підвищенні вимоги до окремих властивостей і функціональних можливостей організму людини.

Координаційні здібності (КЗ) – одна із суттєвих ознак рухової підготовки людини. Високий рівень їх розвитку є запорукою успіху в різних видах спорту, особливо в тих, у яких кінцевий результат обумовлений, певною мірою, технічною підготовкою (спортивна та художня гімнастика, аеробіка, фрістайл, стрибки у воду та ін.). Рівнем розвитку КЗ визначається також успіх у професійній діяльності (трудовій, акторській, у цирковому мистецтві, танцях). Наприклад, здібність до орієнтації у просторі та збереженню пози є професійно важливою якістю монтажника будівельних конструкцій, пожежника; точні рухи необхідні в професії токаря, свердляр, хірурга; здібність управляти рухами за просторово-часовими характеристиками є невід'ємною професійною якістю піаніста, радіотелеграфіста та інше.

Координація як здібність людини керувати рухами і діями, узгоджувати їх із зусиллям у часі та просторі для досягнення поставленої мети [1] може розглядатись як один із важливих компонентів вирішення рухових завдань. Саме тому спеціалісти, вчені та

спортивні педагоги приділяють багато уваги питанням оцінки КЗ тобто розробці комплексних рухових оціночних тестів.

Проаналізувавши декілька програм з фізичної культури в шкільному курсі, ми можемо зробити такий висновок: у програмі для загальноосвітніх навчальних закладів за 1998 рік для тестування КЗ використовують лише човниковий біг 4×9 м [2], а в програмі з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл південного-регіону України використовують теж човниковий біг 4×9 м та метання тенісного м'яча в ціль з відстані 6 м (5 спроб) [3]. Ми вважаємо, що для контролю КЗ цих тестів замало, бо визначеним здібностям слід приділяти якомога більше уваги.

Завданням нашого дослідження була розробка нових нестандартних тестів, складених разом із професором Л.П.Сергієнком, за допомогою яких оцінювався рівень розвитку КЗ учнів віком 10-13 років, а саме, здібність до перебудови раніше вивчених рухових дій у зв'язку зі зміною зовнішніх умов.

Методика. Перший тест – визначення різниці між бігом по прямій на 15 м обличчям вперед та спиною вперед (біг 15 м), і другий – визначення різниці між човниковим бігом 3×10 м обличчям вперед та спиною вперед (човниковий біг 3×10 м). Ці тести передбачають порівняння результатів часу подолання дистанції обличчям вперед та спиною вперед. За методикою нашого тестування, чим менша ця різниця, тим краще розвинуті КЗ.

Організація дослідження. У процесі нашого дослідження брали участь учні Херсонської загально освітньої школи I-III ступеню №30. Це: 50 хлопчиків та 50 дівчаток у віці 10 років; 50 хлопчиків та 50 дівчаток – 11 років; 50 хлопчиків та 50 дівчаток – 12 років; та 50 хлопчиків та 50 дівчаток – 13 років.

Результати нашого дослідження, опрацьовано за допомогою методів математичної статистики та представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тестування

тести	стать		вік			
			10 років	11 років	12 років	13 років
Різниця між бігом на 15м обличчям вперед та спиною вперед (сек.)	Х	х	1,41	1,11	1,29	1,21
		σ	0,3	0,19	0,23	0,16
	Д	х	1,24	1,12	1,44	1,37
		σ	0,23	0,16	0,33	0,3
Різниця між човниковим бігом 3×10м обличчям вперед та спиною вперед (сек.)	Х	х	3,26	3,14	2,76	2,8
		σ	0,47	0,44	0,26	0,27
	Д	х	2,86	2,77	3,28	3,28
		σ	0,6	0,53	0,29	0,34

Найбільш високих результатів в бігу на 15 м досягли діти віком 11 років: хлопці – 1,11 с., дівчата – 1,12 с. У дітей віком 12 років спостерігається зниження темпу приросту результатів: у хлопців - 0,18 с., у дівчат - 0,32 с. А в 13 років темп у хлопців покращується на 0,08 с., у дівчат на 0,07 с. У другому тесті, (човниковий біг 3×10 м), кращі результати показали хлопчики віком 12-13 років-2,76 с. і 2,8 с., дівчатка віком 10-11 років - 2,86 с. і 2,77 с.

Для впровадження цих тестів у шкільній курс фізичного виховання була запропонована п'ятибальна система оцінювання (табл.2).

Оцінка координаційних здібностей дітей 10–13 років

Показники тестування	вік	стать	Результати, бали				
			1 низький	2 нижче серед нього	3 середній	4 вище серед нього	5 високий
Різниця бігу на 15м обличчям вперед та спиною вперед (сек.)	10	Х.	>1,88	1,87-1,57	1,56-1,26	1,25-0,95	0,94<
		Д.	>1,60	1,59-1,36	1,35-1,13	1,12-0,89	0,88<
	11	Х.	>1,41	1,40-1,21	1,20-1,02	1,01-0,82	0,81<
		Д.	>1,38	1,37-1,21	1,20-1,04	1,03-0,87	0,86<
Різниця човникового бігу 3×10м обличчям вперед та спиною вперед (сек.)	10	Х.	>3,98	3,97-3,50	3,49-3,03	3,02-2,55	2,54<
		Д.	>3,78	3,77-3,17	3,16-2,56	2,55-1,95	1,94<
	11	Х.	>3,82	3,81-3,37	3,36-2,92	2,91-2,47	2,46<
		Д.	>3,58	3,57-3,04	3,03-2,51	2,50-1,97	1,96<
Різниця бігу на 15м обличчям вперед та спиною вперед (сек.)	12	Х.	>1,65	1,64-1,41	1,40-1,18	1,17-0,94	0,93<
		Д.	>1,95	1,94-1,61	1,60-1,28	1,27-0,94	0,93<
	13	Х.	>1,47	1,46-1,30	1,29-1,13	1,12-0,96	0,95<
		Д.	>1,84	1,83-1,53	1,52-1,22	1,21-0,91	0,90<
Різниця човникового бігу 3×10м обличчям вперед та спиною вперед (сек.)	12	Х.	>3,17	3,16-2,90	2,89-2,63	2,62-2,36	2,35<
		Д.	>3,73	3,72-3,43	3,42-3,14	3,13-2,84	2,83<
	13	Х.	>3,23	3,22-2,95	2,94-2,66	2,65-2,38	2,37<
		Д.	>3,81	3,80-3,46	3,45-3,11	3,10-2,76	2,75<

Оцінка модельних характеристик розвитку координаційних здібностей проводиться за спеціальною шкалою:

- низький (1 бал) – от $X-1,51\sigma$ і менше;
- нижче середнього (2 бали) – от $X-0,51\sigma$ до $X-1,5\sigma$;
- середній рівень (3 бали) – от $X+0,5\sigma$ до $X-0,5\sigma$;
- вище середнього (4 бали) – от $X+0,51\sigma$ до $X+1,5\sigma$;
- високий (5 балів) – от $X+1,51\sigma$ і більше.

Виконавши певну роботу, ми дійшли висновку, що запропоновані нами тести визначення рівня розвитку КЗ є прості у виконанні, не потребують складного обладнання і більш інформативні. Отже, підсумовуючи вище наведене, ми пропонуємо впровадити розроблену нами систему оцінок КЗ у шкільний курс фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г., Монахов М.И., Барская Н.П., Перевозник В.И. Координация и методика совершенствования. - Харьков: Физкультура и спорт, 1999. – 40 с.
2. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. "Фізична культура 1-11 класи" -

Перун, 1998.

3. Сергієнко Л.П., Фальков О.П., Овчарек О.М. Комплексна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл південного регіону України.-Херсон: "Наддніпрянська правда".-1997.-116 с.

PEDAGOGICAL CONTROL OF THE COORDINATION'S ABILITIES OF TEENAGERS TETYANA SELEZNEVA

Kherson State Teachers' Training University

This article is about the creation of new nonstandard test, which helps to evaluate the level of the coordination's abilities of teenagers in school's system of the physical training.

„DETRAINING” A DYNAMIKA MOCY I POJEMNOCI BEZTLENOWEJ PIKARZY

ПЕРЕРВА В СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ І ДИНАМІКА ПОТУЖНОСТІ
АНАЕРОБНИХ ПРОЦЕСІВ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Urszula Szmatlan-Gabry

Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

Wst p

Wpływ przerwy w systematycznym treningu sportowym określanej terminem „detraining” w badaniach podejmowali Costilla i in. (1985a), Henriksson J., Reitman J., 1977 (Hickson R i in 1985). W pracach tych autorów wykazano istotny wpływ przerwy treningowej na poziom siły, mocy i wytrzymałości siłowej, a także nieznaczny na poziom wytrzymałości siłowej. Obniżenie mocy w grupie pływaków spowodowane 4-tygodniową przerwą osiągało poziom 16%. Obok zmian w poziomie wydolności beztlenowej sportowców, obserwowano także zmiany parametrów oceniających sprawność przemian tlenowych. Stwierdzono po 6-tygodniowej przerwie 5% obniżenie poziomu VO_{2max} . Jednocześnie zaledwie po 14 dniach przerwy w treningu sportowym, stwierdza się wysoki spadek aktywności oksydazy cytochromowej. (Coyle i in. 1985). Także zauważono zachwianie poziomu substratów energetycznych pod wpływem przerwy treningowej. Zawarto glikogenu w tkance mięśniowej ulegała najwi ksze spadkowi w czasie pierwszego tygodnia od zaprzestania zaję (do $30 \text{ mmol} \times \text{kg}^{-1}$). W kolejnych tygodniach obniżenie nie jest już tak dynamiczne i nie przekracza poziomu $5-10 \text{ mmol} \times \text{kg}^{-1}$. Po 5-tygodniowej przerwie osiągały wartości zbliżone do zarejestrowanych u osób nie trenujących. Zmienia się także udział przemian beztlenowych w wysiłku o charakterze wytrzymałościowym przy zachowaniu stałej intensywności pracy. Badania Costilla i in. 1985b wykazały wzrost stężenia mleczanu we krwi w kolejnych tygodniach po zaprzestaniu treningu z $4.2 \text{ mmol} \times \text{l}^{-1}$ poprzez $6.3 \text{ mmol} \times \text{l}^{-1}$, $6.8 \text{ mmol} \times \text{l}^{-1}$ do $9.7 \text{ mmol} \times \text{l}^{-1}$ u pływaków pokonujących 200m dystans z prędkością 90% rekordowej. Dotychczas zagadnienie tych nie rozpatrywano jednak szeroko w oparciu o badania zawodników gier zespołowych. Jedynie w opracowaniu Bangsbo, Mizuno (1988), skoncentrowano obszar badań na morfologicznych i metabolicznych zmianach u pikarzy wynikających z przerwy w systematycznym treningu sportowym.

Struktura rocznego cyklu treningowego, szczególnie zawodników młodszych, przewiduje wakacyjne przerwy w zajęciach. Z punktu widzenia szkolenia sportowego jest to element zakończony przebieg tego procesu. Powrót do zajęć treningowych wymaga ponownej adaptacji organizmu do wzmożonego wysiłku fizycznego. Dla trenera stwarza to poważny problem w zakresie budowy cykli treningowych. Wprowadzenie obciążeń treningowych adekwatnych do potrzeb szkoleniowych może bowiem doprowadzić do przetrenowania lub kontuzji. Wydużenie okresu przygotowawczego, może z kolei zbyt ograniczyć możliwości realizacji założeń treningu specjalistycznego. Szczególnego znaczenia z punktu widzenia praktyki treningowej nabiera ocena stopnia obniżenia zdolności funkcjonalnych zawodnika do jakiej dochodzi w wyniku planowanej w rocznym cyklu treningowym przerwy w zajęciach.