

Аналізуючи отримані результати необхідно зауважити, що використання значимих часових параметрів швидкісних стрілецьких вправ допоможе виявити сильні та слабкі сторони в підготовці окремої групи стрільців.

Створення модельної структури техніко-тактичних дій у швидкісній стрілецькій вправі №11, Курсу стрільб - 97, підвищило ефективність управління процесом професійно-стрілецької підготовки особового складу підрозділів ОВС України.

Перспективним видається використання тренажеру для удосконалення майстерності стрільця у швидкісних стрілецьких вправах, отримання і аналізу інформації стрільців різного рівня підготовленості з подальшим моделюванням ситуацій, наближених до бойових і управлінням професійно-стрілецькою підготовкою особового складу підрозділів ОВС України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про затвердження курсу стрільб із стрілецької зброї для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ України.: Наказ МВС України № 493 від 24 липня 1997.
2. Виноградський Б.А., Заневський І.П., Волжанін С.Д., Огірко І.В. Математичне моделювання на ПЕОМ деяких показників технічної майстерності лучників // Третя Укр. науково-метод. конф.: Застосування персональних ЕОМ в навчальному процесі вузу: Тези доп. та повідомлень. -Львів, 1994. -С.18-19.
3. КалІнІченко О.М. Формування структури рухових дій стрільців з лука з використанням технічних засобів навчання: Автореф. дис. канд. пед. наук. -К., 1995. -24с.
4. Пятков В.Т. Проблеми підвищення якості стрілецько-спортивної підготовки. Науковий звіт, № Держреєстрації 01.95.4000345, Львів, 1995. – 39 с.
5. Полякова Т.Д., Островский Г.Л., Дубенчук Г.В. Информативность и стабильность результатов стрельбы в различных временных условиях // Респ. межведомств. сб. по вопросам теории и практики физической культуры и спорта. - Минск: Польша, 1990. - вып.20. - 97 с.

ANDREW KOVALCHUK

L'viv State Institute of Physical Culture

Lviv firefighting technical school MCF of Ukraine

The use of the instrumental method for improving the tempo and rhythm structure of high-speed shooting exercises for obtaining and analyzing information about shooters with varying levels of training with further modeling of situations approximated to combat shooting activity and managing the training of the personnel of units of the Interior Affairs bodies of Ukraine.

ВИКОРИСТАННЯ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ У ТРЕНУВАННІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ

ОЛЕКСАНДР КУНИЦЯ

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Сьогодні сучасний спорт має тенденцію до омолодження. Тому на першому місці у спорті стоїть питання підготовки спортивного резерву, грамотне будовання та ведення навчально-тренувального процесу.

Одна з основних умов високої ефективності системи підготовки спортсменів складається в обліку вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей. Це дозволяє вірно вирішувати питання спортивного відбору та орієнтації.

Кожний віковий період має свої особливості в будові та функціях окремих систем, які змінюються в процесі спортивної діяльності. Зріст, розвиток організму людини здійснюється нерівномірно, кожний віковий етап – це своєрідний період зі своїми характерними особливостями, морфологічними та функціональними перетворюваннями [1].

Так, з однієї сторони на становлення спортсменів впливають вище перелічені фактори, а з другої, на розвиток, рівень кваліфікації спортсменів впливає освоєна ними технічна, тактична та фізична підготовка.

У першу чергу у юнацькому віці потрібно приділяти увагу розвитку рухових якостей необхідних для даного виду спорту, зокрема, футболу.

В практиці підготовки юних футболістів виділяють розвиток таких якостей: швидкісно-силових, витривалості, швидкості, сили, спритності та гнучкості.

Встановлено, що в процесі підготовки футболістів у найбільшій мірі показник їх швидкісно-силових якостей збільшується у віці 13-16 років; з 12 до 15 років збільшується вибухова сила і силова витривалість; основний зріст швидкісних якостей здійснюється у віці 12-13 років; базу загальної витривалості рекомендується закладати у віці 8-12 років; найбільша рухливість суглобів спостерігається у дітей 10-14 років [1, 2]. Таким чином видно, що найбільший зріст рухових якостей здійснюється у юнацькому віці.

У футболі, як і в інших видах спорту, засоби тренування розподіляються на специфічні та неспецифічні. Перші – це вправи, що виконуються безпосередньо з м'ячем, другі – це загально розвиваючі вправи, вправи з других видів спорту, рухливі ігри, естафети та ін.

У підсумку аналізу науково – методичної літератури було встановлено, що футболісти виконують з м'ячем від 87 до 93% всього об'єму навчально-тренувальних занять [4]. Час, пов'язаний з неспецифічними вправами в основному відводився на підготовчу частину: біг, загально розвиваючі вправи, ривки, прискорення.

На нашу думку це співвідношення тренувальних засобів не вирішує питання достатнього розвитку рухових якостей.

У зв'язку з цим, нами було передбачено, що збільшення в тренувальних заняттях засобів неспецифічної спрямованості буде більш ефективно сприяти розвитку функціональних можливостей юних футболістів та підвищенню їх працездатності.

Мета роботи – дослідити вплив засобів неспецифічної спрямованості на підвищення фізичної працездатності юних футболістів 12-13 років.

Дослідження проводилися на базі футбольного клубу "Перемога" м. Дніпропетровська.

Команда футболістів 12-13 років була розділена на дві групи – контрольну та експериментальну. Обсяг тренувальних навантажень складав 10 годин на тиждень (5-ть занять). У першій групі тренування проводились у звичайному режимі, в другій введена експериментальна година, під час якої футболісти виконували вправи без м'ячу.

На першому етапі експерименту було проведено медичне обстеження юних футболістів. Було встановлено, що їх антропометричні показники (зріст, вага тіла) знаходяться у середньостатистичних для цього віку межах.

Після цього нами був досліджений показник фізичної працездатності за допомогою проби Руфье. На підставі результатів проби було підібране індивідуальне навантаження і проведено тест PWC 170, потім, по даним тесту PWC170 розрахований показник МСК [3].

Експеримент тривав впродовж 6-ти місяців. По його закінченню було проведено другий етап досліджень та отримані його підсумки (табл.1).

Таблиця 1

Результати функціональних проб

Показник	N	До експерименту	Після експерименту	
			Контр. Група.	Експер. Група
Проба Руфье, бал	20	10 ± 1,2	8,1 ± 1,7	7,3 ± 1,1
PWC170 кгм/хв.	20	634 ± 17	662 ± 16,7	703 ± 13,8
МСК. л/хв.	20	2,29 ± 0,3	2,34 ± 0,2	2,4 ± 0,2

Таким чином, нами було досліджено вплив засобів неспецифічної спрямованості на підвищення фізичної працездатності юних футболістів. По результатам досліджень видно, що показники експериментальної групи вище, ніж контрольної. З цього можна зробити висновок, що збільшення засобів неспецифічної спрямованості у тренувальних заняттях юних футболістів більш ефективно сприяє розвитку функціональних можливостей юних футболістів і підвищенню їх фізичної працездатності.

Але ж фізична працездатність не завжди є головною в досягненні необхідного результату. У такому випадку треба звернути увагу на індивідуальну технічну майстерність, тобто той арсенал технічних засобів, яким користуються у своїй діяльності футболісти. Для дослідження впливу використання додаткового об'єму неспецифічних засобів тренування юним футболістам 12-13 років було запропоновано виконати ряд тестів, відображаючих їх технічну підготовку.

Результати тестів по технічній підготовленості суттєво не розрізняються в обох групах (табл.2), але спостерігається покращення технічних показників у порівнянні з першим етапом досліджень. Це говорить про те, що збільшення засобів неспецифічної спрямованості у тренуваннях юних футболістів не дає негативного впливу на їх технічну майстерність.

Таблиця 2

Результати тестування техніко-тактичної підготовки

Тест	N	До експерименту	Після експерименту	
			Контр.група.	Експер. група
Вдари по воротах	20	3,5 ± 0,8	4 ± 0,2	4,1 ± 0,9
Передача м'яча	20	2,8 ± 0,6	3,9 ± 0,5	3,8 ± 1,0
Оцінка техніки	20	3,25 ± 0,1	4,0 ± 0,4	4,4 ± 0,2
Оцінка тактики	20	2,9 ± 0,1	3,8 ± 0,3	4,4 ± 0,3

Проведені нами дослідження показують, що співвідношення засобів специфічної та неспецифічної спрямованості не завжди є достатнім. Тому ми розробили рекомендації, яким необхідно приділяти увагу під час учбово-тренувального процесу:

1. збільшити використання неспецифічних засобів до 20%-25% від загального обсягу тренування;
2. у тижневому циклі тренувань розвивати фізичні якості у наступній черзі: швидкість, швидко-силові якості, витривалість, гнучкість, спритність;
3. під час тренування використовувати неспецифічні вправи не більше ніж 15-20 хвилин після закінчення основних частини заняття;
4. використовувати як можливо більший спектр неспецифічних засобів, тому що однообразні тренувальні заняття не підвищують рівень тренуваності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Савченко В.Г., Шамардин В.Н. Футбол.- Днепропетровск: Пороги, 1997.
2. Сучилин А.А. Юный футболист. Москва: Физкультура и Спорт, 1987.
3. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Москва: Физкультура и Спорт, 1987.
4. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол, Москва, 1994.

USING OF NON-SPECIFIC MEANS IN TRAINING OF YOUNG FOOTBALL-PLAYERS AT THE AGE OF 12-13" ALEXANDER KUNITSA

Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport

The article gives the information about using of non-specific means in training of young football-players at the age of 12-13.

As a result of the research it is determined that using of non-specific means in training of young football-players at the age of 12-13 that takes up 20-25% of total training allows to heighten the level of functional possibilities (MSO) and physical efficiency of players. It is based on the test of PWC170 and Rупhye test.

ДО ПРОБЛЕМИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І МОРФОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ – БОРЦІВ

СВІТЛАНА МАКСИМ'ЮК

Львівський державний інститут фізичної культури

У загальній структурі фізичного розвитку людини руховий компонент відіграє основну роль в розвитку фізичного потенціалу людини, формуванні його життєво важливих умінь і навичок. Відтак постає потреба оцінки фізичного розвитку рухових здібностей людини та відповідних методик морфологічних досліджень. Найефективніше вирішується ця проблема на стику різних наукових точок зору. Яскравим проявом необхідності прогнозу рівня розвитку рухових здібностей людини є професійна і спортивна діяльність.

У сучасній практиці спортивного тренування спостереження за фізичним розвитком спортсмена є одним з основних елементів лікарсько-педагогічного контролю. Регулярне проведення досліджень дозволяє розкрити характер впливу різних видів фізичних вправ на організм людини, а також дає можливість спортсменам-початківцям обрати для подальших тривалих занять той чи інший вид спорту, для системи відбору і спортивної орієнтації дітей та підлітків (Волков Л.В., 1997; Платонов В.Н., 1997; Запорожанов В.А., 1989).

Ефективність підготовки юних спортсменів залежить від постійного пошуку засобів і методів тренувальних впливів, спрямованих на розвиток здібностей, специфічних для кожного виду спорту. Досягнення високих результатів на міжнародній арені також вимагає постійного пошуку більш ефективних засобів і методів підготовки спортсменів.

Нашим завданням було проаналізувати різні методики, фізичного розвитку і морфологічних особливостей борців.

Результати наукових досліджень, проведених у різні роки у спортивній боротьбі порівнювати важко, оскільки змінюються та вдосконалюються правила змагань, вводяться нові вагові категорії, змінюється технічний арсенал спортсменів тощо. Однак розмірів тіла борців, проведений в різні роки різними дослідниками представляє неабиякий науковий інтерес. Цьому сприяє сталість методів антропометричних досліджень, які загалом сформувалися на початку ХХ ст. і з тих пір мало змінилися. Наявність нових відомостей про досліджувані зміни дасть можливість вдосконалити методику тренувального процесу та вдосконалювати фізичний розвиток юних борців. Підготовленість спортсменів має чотири, відносно самостійні, сторони: фізичну, технічну, тактичну, психічну [1]. Їх правильна оцінка упорядковує уявлення про складники спортивної майстерності, дає змогу певною мірою систематизувати засоби і методи їх вдосконалення /В.С.Келлер, В.М.Платонов, 1993/.

У боротьбі, як, і в багатьох інших видах спорту, особливе значення надається фізичному розвитку і морфологічним особливостям будови тіла спортсменів, оскільки морфологічна сторона є базовою для повного розкриття техніко-тактичних здібностей спортсменів /Булатова М.М., 1996; Волков В.М., Філін В.П., 1983; Платонов В.Н., 1997; Сахновський К.П., 1995/. В основі фізичного розвитку лежать, у першу чергу, ті морфологічні ознаки, які визначають структурно-механічні властивості організму, такі, як вага, щільність, і форма тіла /В.І.Козлов, А.А. Гладишева 1977/.

Важливо акцентувати увагу на вивченні індивідуальних морфологічних особливостей борців оскільки спортивна боротьба характеризується багатофакторністю і високою вимогливістю до різних сторін організму /Бойко В.Є., 1982; Дахновский В.С., Лещенко С.С., 1989; Ігуменов В.М., 1992; Чумаков Е.М; 1986/. При індивідуальній підготовці спортсменів важливо враховувати особливості нервової системи, індивідуальні параметри