

4. Salczenko I. (1958). *Fizjologiczeskije issledowanija dwizenij fiechtowalszczikow w usłowiach priblizienych k sportiwnoj diejatielnosti (w:) Uczionnyje zapiski, Wyp.III GNIIFK, Leningrad.*
5. Spyra S. (1970). *Szermierka. Metodyka nauczania. Floret-szabla-szpada. AWF Warszawa.*

CHARACTERIZATION OF SELECTED PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF EPEE FENCERS AT THE COMPETITION

The aim of the research has been to observe characterization of arrangement heart rate system and indirect identification of energy engaged during fencing fights of epee fencers at the tournament. Analysis of results of investigations does not permit basing on registered parameters which one former heart rate, lactate concentration of blood and recording time of effective fights, the time of fight and pauses between fights on full and reliable answer on question for character of physiological changes which one calls out the organism of fencer at fight and all tournament. Registered reactions bore very diverse character, but also time and intensity of duels is not constant. Time from 1 min to 8 min at heart rate from 140-150 to 190-195 bp/min shows how as different efforts in respect of energy - classification undertakes fencer at the tournament.

ВПЛИВ РІЗНИХ ВАРІАНТІВ ШВИДКІСНО – СИЛОВИХ ВПРАВ НА ПІДГОТОВАНІСТЬ БАСКЕТБОЛІСТОК

ТЕТЯНА ВОЗНЮК

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

Значення вправ у спортивному тренуванні переоцінити неможливо. При допомозі вправ вирішуються майже всі питання технічної, тактичної та фізичної підготовки. Особливе місце вправи займають у спортивних іграх, зокрема в баскетболі, де вони допомагають удосконалювати не тільки індивідуальні якості, але й групові та командні взаємодії гравців.

Збільшення обсягу тренувань сприймається як спеціалізований спортивний процес, який, не порушуючи гармонійного розвитку особистості, спрямований на максимальний розвиток тих його фізичних та психічних рис, які забезпечують досягнення найвищих результатів. На якість тренувального процесу впливає багато чинників. Зокрема, матеріальне забезпечення тренувань, їх організація, наявність та рівень підготовки тренерських кадрів, методи контролю, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі тощо [2, 3].

Для того, щоб спортивне тренування як процес керування станом організму спортсмена зробити оптимальним, необхідно мати інформацію про поточний стан, визначити стан, до якого повинен підійти спортсмен для досягнення вищого результату та знайти шляхи реалізації цієї мети [3].

Методика. З метою вивчення впливу програми концентрованого розподілу навантажень швидкоісно – силового напрямку на підготованість баскетболісток нами було проведене дослідження у збірній команді баскетболісток ВДПУ ім. М.Коцюбинського, всі гравці якої мали високу кваліфікацію, від МС до I розряду. Експеримент проводився протягом 3 мезоциклів (8 тижневих мікроциклів) на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

З огляду програми були відібрані вправи з фізичної та техніко-тактичної складності швидкісно-силового спрямування. Були конкретизовані складові елементи практичних вправ, зокрема, кількісно визначений обсяг навантаження, інтенсивність режим відпочинку та режим координаційної складності. Умовно всі вправи розподілені на три режими координаційної складності (РКС): 1-й РКС – вправи, які виконуються на місці або на зручній швидкості пересування, добре відомі вправи з м'ячем, які виконуються у помірному темпі без перешкоди; 2-й РКС – вправи, які виконуються на високій швидкості бігу з обмеженням у просторі та на високій швидкості одночасно з швидким пересуванням на полі, швидкісне виконання технічних способів на високій швидкості бігу тощо; 3-й РКС – вправи, які виконуються в умовах активної перешкоди з боку суперника (суперника чи команди) (табл.1). В тренувальній програмі вправи 1- го РКС склали 50%, 2-го РКС - 30% і 3 – го РКС - 20%.

Таблиця 1

Інтенсивність-силових вправ у заняттях із кваліфікованими баскетболістками

Зміст вправ	Кількість повторень	Інтенсивність	ЧСС	Режим відпочинку
1-й режим координаційної складності				
Вправи на місці різними способами з м'ячем	15 –30 раз	60-70%	120-140	2 хв
Вправи з м'ячем (через лавку)	5–7x10 раз	70-75%	130-140	2 хв
Вправи стрибками вперед				
Вправи з обтяженням (20-30 % ваги тіла)	3x100м	75%	136-140	3 хв
Вправи з обтяженням м'яча в шит	3x 20с	60-65%	120-130	2 хв
Вправи з м'ячем	5-10 хв	70 –75%	130-140	20 с
Вправи з м'ячем	10- 15 хв	70-75%	130-140	до 3 хв
2-й режим координаційної складності				
Вправи з м'ячем вправи з протидією	3 x 30 м	75-80%	150-160	2 хв
Вправи з м'ячем з використанням м'яча з обтяженням; вправи з м'ячем	3– 5 серій	90–100%	180-190	3 хв
Вправи з м'ячем вправи з м'ячем (суперником)	3x 1 хв	90-100%	180-190	2-3 хв
Вправи з м'ячем з швидким пересуванням на майданчику, з м'ячем				
Вправи з м'ячем вправи в кидках з місця та з м'ячем	5 –6 хв	75-85%	150-180	20 –30 с
Вправи з м'ячем	5 –10 хв	75-80%	150-170	30 –60 с
3-й режим координаційної складності				
Вправи з м'ячем вправи з грою 1x1	7 –10 хв	90–100%	180-190	30- 60 с
Вправи з м'ячем вправи у грі 4x4; 5x5	10 –15 хв	90–100%	180-200	

Перевага перед довгочасними та монотонними вправами віддавалася швидкоплинним, які дозволяли одночасно удосконалювати декілька навичок. При проведенні експерименту використовувався поточний та поетапний види контролю. За допомогою вимірювання ЧСС під час тренування визначався коефіцієнт величини навантаження.

У першому базовому мезоциклі обсяг вправ швидко – силового спрямування склав 60 % часу. Кількість вправ з фізичної підготованості складала 2 : 1 до вправ техніко-тактичного спрямування, вправи виконувалися в 1 та 2 режимі координаційної складності при переважно максимальному та великому навантаженні та при великій інтенсивності виконання.

У другому базовому мезоциклі нами планувалося 47-52% часу під виконання вправ швидко-силового напрямку. Кількість вправ техніко-тактичного спрямування складала 2 : 1 до вправ спеціального фізичного спрямування. Всі вправи належали до 2-го та 3-го режиму координаційної складності.

У передзмагальному мезоциклі їх обсяг був дещо зменшений до 15-20%, характер був максимально наближений до змагальних умов (3 режиму координаційної складності, субмаксимальна інтенсивність). Тренування проводилося при середньому та малому загальному навантаженні.

Використання програми швидко-силової концентрації дозволило баскетболістам значно поліпшити результати тестового контролю з фізичної, технічної, функціональної підготованості, психомоторики та позитивно вплинуло на їх змагальну діяльність. Так, при тестуванні технічної підготованості, при виконанні кидків із різних місць кількість влучень зросла на 43,6%, швидкість виконання комбінованої вправи на 56,4%, швидкість переміщення в захисній стійці на 13,1%. В показниках фізичної підготовки відбулися такі зрушення: швидкість бігу на 6 м зросла на 17,9%, результати в метанні набивного м'яча збільшилися на 20,3%. В показниках психомоторики найбільші зміни були в показниках реакції на об'єкт, що рухається (17,1%), динамометрії правою рукою (9,4%), коефіцієнту силового співвідношення правою та лівою рукою (42,6% та 38,7%).

Висновки. На погляд багатьох авторів підвищення ефективності змагальної діяльності можливе шляхом удосконалення спеціальної працездатності спортсменів в умовах, які відповідають та, навіть, перебільшують змагальну діяльність, на базі розроблених модельних характеристик змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток дозволить підвищити рівень спеціальної працездатності та визначити оптимальні моделі тренувальних та змагальних впливів [1, 4, 5].

Систематичне використання швидко-силових вправ позитивно впливає на удосконалення рухових функцій, покращує адаптацію серцево-судинної системи та нервово-м'язового апарату спортсмена до силових навантажень.

Вправи швидко-силового характеру, які систематично використовуються впродовж передзмагального періоду підготовки, сприяють удосконаленню технічної майстерності баскетболісток та створюють передумови для індивідуального спортивно-технічного росту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе.- Москва: Физкультура и спорт, 1972. – 204 с.

Савченко В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання університетів і педагогічних інститутів.-Вінниця: ВАТ "Видавництво", 1997.- С.159 – 172.

Савченко Р.С., Приступа Є.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. Львів; 1993.-90 с.

Савченко Л.Ю. Комплексное сочетание разнонаправленных режимов физической работы с отдыхом в микроциклах соревновательного периода у баскетболистов высокой квалификации: Автореф. дис...канд. пед. наук.-К., 1987. - 20 с.

Словарно – слоговая подготовка юных спортсменов / Под общей ред. В.П. Филина.-Москва: Физкультура и спорт, 1968. – 247 с.

THE INFLUENCE OF DIFFERENT SPEED – POWER TRAINING EXERCISES VERSION ON THE BASKETBALL PLAYERS PREPARATION

TATYANA VOZNUK

Vynnytsya Pedagogical State University

The article shows the importance of speed – power training for elite basketball players. It gives descriptions and scientific foundations for choice and use of ways and means of developing speed – power qualities.

МОЖЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ СПОРТСМЕНІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ РОЗХОДЖЕНЬ

ОЛЕКСАНДРА ГОЛЕЦЬ

Національний Університет Фізичного Виховання і Спорту України

Актуальність. Останнім часом практичний інтерес багатьох дослідників зосереджений на визначенні чинників, що визначають особливості поведінки людини в різних життєвих ситуаціях. Багато в чому це пов'язано з дослідженням гендерних розходжень, тобто розходжень між чоловіком і жінкою, пов'язаних з вивченням психологічних і психофізіологічних характеристик і поведінки. Словосполучення, гендерна поведінка пов'язана з переконаннями, відносинами, поведінковими реакціями, інтересами і інтересами, що з погляду культури ідентифікуються як відображення чоловічості, тобто мужності, або феміності - жіночності . У більшості ранніх досліджень про нерівність чоловіків і жінок мова йде, насамперед, про біологічні розходження. Однак, у ряді робіт [2] показано, що поведінка та діяльність визначаються, насамперед, і гендерними особливостями, що виявляються в типі соціальної діяльності.

Сучасний Олімпійський рух і спорт є спортивним, міжнародно соціально-культурним явищем, що впливає на поведінку значних частин населення, а спорт як частина соціального життя є невід'ємною складовою, що проявляється як гендерне явище в сучасному суспільстві [1, 2].

Сучасний розвиток жіночого спорту наприкінці ХХ століття поставило перед дослідниками багатьох профілів питання про джерела даного соціального явища. На сьогоднішній день, насамперед, перебувають у межах психіки, і тому важливим для