

- технического мастерства спортсменов (на примере женщин прыгунов в высоту): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: 1983. – 25 с.*
7. Ханікянц О.В. Кінематичні характеристики розбігу як критерії оцінки технічної підготовленості стрибунів у висоту // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей у галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДДФК 2002. - Т №2. – С. 239-245.
8. Ханікянц О.В. Оцінка швидко-силової підготовленості стрибунів у висоту різної кваліфікації. – Харків: ХДАФК, 2003, - С. 49.

---

## CORRELATION OF RESULT OF HIGH JUMPING WITH INFORMATION INDEXES OF PHYSICAL AND TECHNICAL PREPARATION OF HIGH JUMPERS

Olena KHANIKYANC

*Lviv State Institute of Physical Culture*

**Annotation.** In order to improve a control method, information indexes of physical and technical preparation of high jumpers have been determined. Basing on the results of the research analysis, correlation between information indexes of physical and technical preparation have been discussed. The results of the research make possible to organise planning and control of a training process of high jumpers.

---

## ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Світлана ХАРЧЕНКО

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Внаслідок різної підготовленості, рівня мотивації, фізичних здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей юних спортсменів темпи засвоєння ними навчального матеріалу не можуть бути однаковими. Організація тренувального процесу на основі диференційованого підходу дає можливість кожному учневі працювати в оптимальному для нього режимі, і тому забезпечує найкращий ефект тренування [1, 2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Багато сучасних вчених та практиків присвятили свої дослідження пошуку ефективних шляхів диференційованого підходу в спортивній підготовці – Л.П.Сергієнко (1993), В.В.Зайцева (1995), Л.В.Волков (1988, 2002), О.С.Куц (1994,1997), Т.І.Унт (1990), М.А.Новоселов (1996), Т.Ю.Круцевич (1999). Ними було встановлено, що індивідуальні особливості організму, різний рівень підготовленості вимагають застосування засобів і методів, адекватних адаптивним можливостям організму.

Аналіз спортивної підготовки юних каратистів свідчить про те, що тренери приділяють недостатньо уваги іншим індивідуальним особливостям, а саме психологічній підготовленості до занять одноборствами, рівню розвитку спеціальних фізичних якостей, стану здоров'я юних спортсменів, а також стану їх фізіологічних систем. Диференціація тренувального процесу дозволяє розділити спортсменів на певні групи, в залежності від їх індивідуальних особливостей, та застосувати у кожній групі саме ті засоби і методи підготовки, які найбільш відповідають фізичному та психологічному стану спортсменів у тій чи іншій групі.

Проведений теоретичний аналіз і узагальнення практики свідчать, що на сьогодні є чимало досліджень, присвячених використанню комп'ютерних технологій в процесі фізичного виховання і, особливо, спорту [3, 6]. Проте таких, які б забезпечили диференційований підхід тренувальному процесі юних каратистів нами виявлено не було. Отже відсутність наукових досліджень з даного питання та їх цінність в процесі підготовки спортсменів зумовлює актуальність роботи.

**Мета дослідження:** визначення індивідуальних особливостей розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей, а також психологічних характеристик юних каратистів.

**Об'єкт дослідження:** тренувальний процес юних каратистів.

**Предмет дослідження:** індивідуальний підхід до юних спортсменів у процесі тренування.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз науково-методичної літератури стосовно спортивної підготовки юних каратистів.
2. Провести тестування загальних фізичних якостей серед юних каратистів та дітей того ж віку, які не займаються спортом.
3. Провести тестування спеціальних фізичних якостей та визначити психологічні особливості юних каратистів у даній спортивній групі.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, психологічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Перш за все нами було проведено тестування загальних фізичних якостей. Юним спортсменам 7-8 років було запропоновано виконати 6 вправ для визначення рівня розвитку фізичних якостей [4]. Ці результати було порівняно з результатами дітей того ж віку, які не займаються карате (лише дві з них відвідують спортивні секції). В кожній групі тестування проходили 26 дітей. Результати представлені у таблиці 1.

Серед спеціальних фізичних якостей, які є найбільш важливими у бойових мистецтвах [7], особлива увага надавалась спеціальній гнучкості. Її визначали за допомогою максимальною висотою, на яку юний спортсмен міг виконати удари ногою зберігаючи рівновагу та відповідну техніку виконання. За результатами тестування 30% спортсменів даної групи вільно виконують запропоновані удари (мае-маваши-гері, йоко-гері) на трьох основних рівнях – рівень стегна, поясу та голови (рівень визначався відносно власного зросту спортсмена); 50% спортсменів перших двох рівнях вільно виконували удари, але виконання тих самих ударів на третьому рівні викликали у них ускладнення; 20% юних спортсменів виявили неспроможними виконувати удари на третьому рівні без значних відхилень від вимог техніки, але перший та другий рівень не викликав у них ускладнень.

Таблиця 1.

## Середні значення результатів тестування рівня розвитку фізичних якостей юних каратистів та дітей, які не займаються спортом.

Показники	Групи дітей		Достовірність різниці, P
	треновані	нетреновані	
Біг на 30 м, с	7,44±0,06	7,6±0,07	>0,05
Біг на 500 м, м	469,81±4,94	440±8,44	<0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	11,88±0,63	7,96±0,54	<0,01
Підтягування на низькій перекладині, разів	7,65±0,44	5,77±0,29	<0,01
Човниковий біг 4x9 м, с	12,53±0,07	12,83±0,07	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	101,46±2,57	98,31±2,83	>0,05

Важливе місце серед спеціальних фізичних якостей займає спеціальна витривалість. На змаганнях з карате для дітей даної вікової групи існує три розділи двобою: лайт-контакт базовий, лайт-контакт фрістайл та семі-контакт поінт. Тривалість раунду складає 1,5-2 хвилини. За цей час юний спортсмен повинен застосувати всі можливі комбінації ударів та блоків, якими він встиг оволодіти на тренуваннях. Для визначення максимального часу, протягом якого спортсмен може застосовувати технічні дії, без зниження ефективності виконання (та значних відхилень від техніки), було використано такі вправи: виконання ударів руками та ногами по боксерській груші та спаринг. Спортсмен виконував технічні дії з мінімальними паузами між ударами та блоками до відмови від роботи; виконання вправ також припинялось тренером, коли спостерігалися значні відхилення від техніки. Час виконання технічних дій без зниження ефективності характеризував рівень розвитку спеціальної витривалості. За результатами тестування лише 15% спортсменів даної групи не втрачали ефективності виконання технічних дій протягом 2 хвилин; від 2 до 2,5 хвилин відмічалось зниження ефективності і виконання завдання припинялось. В усіх останніх випадках спостерігалось значне зниження ефективності дій вже після 1,5 хвилин роботи. Ці результати, на наш погляд, є незадовільними і вказують на необхідність перегляду програми спортивної підготовки для даної групи спортсменів.

Відомо, що успішне виконання ударів ногами в карате не можливе без достатнього рівня розвитку рівноваги – статичної під час оволодіння технікою та динамічної у двобої. Для визначення статичної рівноваги спортсменам пропонувалось виконати удар ногою та зафіксувати його у кінцевій фазі. При цьому фіксувався час від вбуття спортсменом необхідного положення до моменту втрати ним рівноваги. За цим же принципом визначалась динамічна рівновага. При цьому від спортсмена вимагалось зробити винос та один за одним виконувати удари, не знижуючи рівня, на якому був виконаний винос. Визначався час від виконання виносу до втрати спортсменом рівноваги. Зберігання рівноваги протягом 30 секунд визначалось як "дуже добре", 15 секунд – "добре", менше 15 секунд – незадовільно.

У побудові тренувального процесу дуже важливо приділяти увагу психологічним особливостям спортсменів. Безумовно, потрібно виховувати спортсмена, але при цьому не порушити його індивідуальності та враховувати спрямованість кожної окремої особистості. Для визначення особливостей характеру особистості юних спортсменів нами був використаний багатofакторний опитувальник Кеттела. За

результатами опитування в групі були виявлені явні та потенційні лідери, визначені особливості їх вольових та моральних якостей. Проаналізувавши відповіді юних спортсменів, ми здобули можливість визначити тип темпераменту кожного з них (з допомогою адаптованого для дітей тесту Г. Айзенка). За результатами останніх досліджень, як відмічають більшість дослідників (Родіонов, 1773; Л.Волков, 1999; В.Клічко, 1999), типологічні особливості нервової системи значно впливають на виконання складнокоординаційних дій. Представники різних типологічних груп відрізняються не тільки працездатністю, а в значній мірі відрізняються один від одного засвоєнням техніки рухів та їх виконанням в ускладнених (екстремальних) умовах. Отже, при визначенні у юного спортсмена загальної спортивної обдарованості, а також у безпосередній роботі зі спортсменами, тренерам необхідно оцінювати і враховувати тип нервової системи, темперамент, рівень розвитку селітливості, врівноваженості нервових процесів.

### Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що на сучасному етапі питанню індивідуалізації тренувального процесу юних каратистів приділяється недостатньо уваги і тому воно потребує наукового обґрунтування.

2. Порівнюючи результати проведеного тестування серед хлопців 7-8 років, які займаються карате і тими, що не займаються спортом, можна сказати, що:

- рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей має недостовірну різницю;
- у юних каратистів достовірно вищий рівень розвитку силових якостей, координаційні здібності та рівень розвитку витривалості також відрізняються достовірно.

3. Проведене тестування спеціальних фізичних якостей юних каратистів дозволило оцінити стан їх технічної підготовленості та рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, в залежності від цього розділити їх на певні групи для використання у подальшій підготовці адаптованих тренувальних завдань.

Формування, адекватних кожному юному каратисту, програм потребує аналізу великої кількості індивідуальних показників, що в більшості випадків є складними завданнями для тренера. Забезпечити цей процес можливо за умови використання сучасних комп'ютерних технологій, що дозволить автоматизувати розробку адаптованих тренувальних завдань.

### Література.

1. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231 с.
2. Литовко С.І. Диференційований підхід до учнів // Початкова школа. – 1988. – № 10. – С. 25-28.
3. Самсонова А.В., Козлов И.М., Таймазов В.А. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 22-26.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

5. Фураев А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 11. – С. 50-52.
6. Яддаден Белькасем. Развитие специальной гибкости юных таеквондистов на основе стандартных знаний (с использованием информационных технологий): Дис...канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01 / Харьковский гос. ин-т физической культуры. – Х., 1999. – 205 с.

---

## THE INDIVIDUALIZATION OF TRAINING PROCESS OF YOUNG KARATISTS

Kharchenko SVETLANA

**Annotation.** The article deals with the question of an individualization of training process of young sportsmen in view of their individual features and also results pedagogical investigations and psychological testing.

---

## РЕАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЖІНОК-БОРЦІВ.

О.О. ЦАП'ЯК, В.Д. МАРТИН.

*Львівський державний інститут фізичної культури.*

Боротьба - один із найстаріших видів спорту. Паралельно з її еволюцією набули розвитку окремі види цього одноборства. Не так давно, на килимі з'явилися жінки-борці вільним стилем. Так, у 1992 році ФІЛА розробила і впровадила міжнародні правила жіночої спортивної боротьби, а у 1993 році був проведений перший Чемпіонат Європи, у 1994 році перший Чемпіонат Світу. Цей видовищний вид одноборства набув популярності та розвитку в Україні, і зокрема у Львівській області.

Жорсткі правила, що регламентують сучасні сутички жінок-борців, вимагають вивчення їх з максимальною енерговіддачею. На сьогоднішній день, експериментальних досліджень, присвячених вивченню питань підготовки висококваліфікованих спортсменок, у цьому виді спорту, виявити не вдалося. На даний момент не створено цілісних уявлень про змагальну діяльність, техніко-тактичну підготовку цієї категорії спортсменок. Однак відомим є той факт, що ефективне управління тренувальним процесом пов'язане з використанням наукоманітних модельних характеристик підготовленості спортсмена (Платонов В.Н., 1986, 1997).

Дослідження техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих жінок-борців, дозволить систематизувати засоби та методи її вдосконалення, підібрати