

2. Відносні антропометричні показники дітей 5-7 років дещо відрізняються від середньовікових норм. Так, показники індексів Кетле та Пінье у досліджуваних дітей нижчі за середньовікові, на відміну від індексу Ерисмана, який знаходиться в межах середньовікової норми.
3. Аналізуючи отримані результати варто відмітити, що в цілому дітям 1996-1998 років народження, які займаються стрибками у воду на етапі початкової підготовки, притаманний здебільшого середній рівень фізичного розвитку.
4. Досліджувані нами анатомо-фізіологічні критерії відбору дітей до занять стрибками у воду є інформативними і можуть використовуватися для відбору дітей 5-7 років у ДЮСШ..

Література

1. Дрозд Л.Я., Розин Е.Ю. Возраст, рост - весовые показатели и мастерство пловцов – юниоров // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №5.
2. Иван Е.Ю., Мукалетов А.А. Некоторые морфофункциональные особенности детей в связи с отбором для занятий спортивной гимнастикой. // Гимнастика. – М.: – 1980. – С.15-18.
3. Ед. Растворова. Прыжки в воду: учебник для вузов физической культуры. - М.: Физическая культура, образование и наука. - 2000. – 301с.

THE INITIAL LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT FOR DIVERT (5-7 YEARS)

Olga MIKITSCHYK

Dnipropetrovsk's State institute of physical culture and sports

Results of preliminary testing of an initial level of physical development of children 1996-1998 years of birth are submitted which are engaged in groups of initial preparation in DYSS «Meteor». A diagnosis of a level of physical development was made on absolute and relative antropometric

ВПЛИВ ІНТЕНСИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Сергій РИХЛЮК

Дніпропетровський університет імені Василя Стефаника

Вивчення впливу інтенсивності тренувальних навантажень в спортивній підготовці юних гімнастів. Роль відіграють можливості загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Це вимагає вдосконалення нормативів фізичної

працездатності та методів контролю, переносимості тренувальних навантажень юними гімнастами і широкого використання антропометричних, фізіологічних та інших показників [2]. В наш час систематичність такого контролю і застосування сучасних засобів та методів з використанням вимірювальної апаратури є однією із важливих умов ефективності у підготовці гімнастів. Зміст контролю орієнтований на оцінку переносимості навантажень, ступеня втоми та швидкості відновлення після тренувань, їх частин та мікроциклів, а також на рівень і динаміку підвищення фізичної підготовленості в результаті спортивного тренування на різних етапах річного макроциклу [3].

Найбільш ефективним методом оцінки ефекту фізичного тренування з врахуванням природних процесів вікового розвитку вважається визначення комплексу прояву фізичної працездатності спортсменів при роботі різної тривалості, яка виконується в неоднакових енергетичних режимах. В такому випадку підбираються такі умови тестів, при яких робоча працездатність в них визначається можливостями різних енергетичних систем – аеробної та анаеробної. Особливо важливі такі вимірювання в періоди інтенсивних процесів вікового розвитку і формування системи організму. В гімнастиці вони збігаються з періодами інтенсифікації тренувань і швидкого росту спортивної майстерності, особливо на етапах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки. Тому, вимірювання рівня і структури фізичної працездатності можуть свідчити як про позитивний, так і негативний ефект інтенсифікації тих чи інших боків тренувальних навантажень

При плануванні тренувальних навантажень необхідно враховувати те, що приріст показників анаеробної потужності юних гімнастів на ранніх етапах багаторічної підготовки, при існуючій системі їх тренування суттєво, випереджає приріст показників, які визначають спеціальну витривалість при такій роботі. Однією з причин такого стану може бути недостатній розвиток аеробної продуктивності юних гімнастів. Можливо припустити, що таке положення пов'язане як з впливом характеру спортивного тренування, так і з етапом біологічного розвитку та дозрівання. Це потрібно враховувати при корекції змісту тренування.

Тому, сьогодні для забезпечення ефективного управління навантаженням в сучасній гімнастиці на перший план виходить необхідність випереджувальне підвищення фізичної підготовленості юних гімнастів і розробки ефективних різноманітних фізичних навантажень, як основи толерантності гімнастів до втоми в процесі багаторічної підготовки. Враховуючи зв'язок здатності засвоєння складних технічних елементів і навантаження в гімнастиці, а також наближення загальних об'єктивних навантаження і затрат часу на них до об'єктивних меж, одним із важливих критеріїв відбору перспективних гімнастів є підвищення вимог до швидкості навчання з одного боку, і до індивідуальної витривалості до специфічних тренувальних навантажень гімнастики на основі підвищення працездатності з другого боку [4].

Таким чином, є підстави вважати, що великі навантаження в час проведення тренувальних занять і мікроциклів ударного типу вже в 14-15 р. можуть стати однією з важливих елементів інтенсифікації тренувального процесу в гімнастиці [1]. Однак застосування вимагає посиленої обережності і використання спеціального контролю за ступенем реакції на навантаження і швидкості відновлення. В цьому полягає сутність індивідуального підходу до використання ударних навантажень, особливо на етапі спеціалізованої підготовки юних гімнастів.

Література

1. Архаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов // Теория и методика физ. культуры. - 1997. № 11. - С. 17-25.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
3. Омелевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика (теория и практика). - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 465 с.
4. Савчин С. Характеристика анаэробной и аэробной рабочей производительности юных гимнастов 7-15 лет // Наука в олимпийском спорте. - 1998. - №3. - С.41-45.

DYNAMIC OF THE TRAINING LOADS IN THE PROCESS OF TRAINING
OF YOUNG GYMNASTS

Sergey RYKHLYUK

Prykarpatskiy University by V. Stefanyk

Summary. Bearing of special training loads and recovery rate of young gymnasts on the ground of training the capacities of aerobic and anaerobic energetic systems are shown in the article.

**ДОСКОНАЛЕННЯ СТРЕЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ
БІАТЛОНІСТІВ**

Артем БУРЛА

СумДПУ ім. А.С.Макаренка

Найбільших змагань з біатлону у нас в країні та за кордоном показує, досягнення в цьому популярному виді спорту в рівній ступені залежить від рівня основних компонентів змагальної діяльності: швидкість пересування по сніжній, часу перебування на вогневих рубежах та якості стрільби (А.Ф. Шалаєв, 1988; Камаєв, 1989; М.М. Шалаєв, Г.Н. Хрисанфов, 1999; В.В.Мулік, 1999).

У змаганнях по біатлону, як відомо, існує ряд складностей, які негативно впливають на якість стрільби:

- тривалість дистанції відбувається з зброєю за плечами, що накладає додаткові навантаження при пересуванні на лижах на ділянках траси різного профілю;
 - підготовка спортсмена до стрільби проводиться на фоні сильної втоми;
 - при підході до вогневого рубежу, супроводжується частим диханням, підвищеною частотою серцевих скорочень, підвищеним тремором і т.д.;
 - коротким часом на відновлення після гонки, приготування та проведення стрільби при найсильнішій конкуренції суперників на вогневому рубежі.
- Важливим чинником досягнення стрілецької підготовленості кваліфікованих біатлоністів