

УДК
722

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

На правах рукопису

ГАСАН АЛЬ ТАБАА

УДК 796.0.71.5

**ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ І ЗМАГАЛЬНИХ
НАВАНТАЖЕНЬ У СИСТЕМІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ**

24 00.01 — Олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидага наук
з фізичного виховання і спорту



Київ 1998

Дисертація є рукопис.

Робота виконана в Українському державному університеті фізичного виховання і спорту Державного комітету України з фізичної культури і спорту.

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор Волков Леонід Вікторович, зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання Переяслав-Хмельницького державного педагогічного інституту ім. Г. С. Сковороди.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор Сергієнко Леонід Прокопович, Херсонський державний педагогічний інститут;

доктор педагогічних наук, доцент Савченко Костянтин Павлович, завідувач відділом Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту при Українському державному університеті фізичного виховання і спорту.

Провідна установа: Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, Міністерство освіти України, м. Київ.

Захист відбудеться 24 червня 1998 року в 14 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26 203 91 Українського державного університету фізичного виховання і спорту (Д 26 203 91, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Українського державного університету фізичного виховання і спорту (Д 26 203 91, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано 22 травня 1998 року

Вчений секретар спеціалізованої вченої ради, доктор педагогічних наук, професор



Підписав: П. Я.

11005

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Теорією і практикою юнацького спорту відзначається (В. П. Філін, 1976, 1990; Н. Ж. Булгакова, 1978, 1997; М. Я. Набатнікова, 1980; Л. В. Волков, 1984, 1996; В. М. Платонов, 1988, 1992; К. П. Сахновський, 1988, 1997; В. Г. Алабін, 1992, 1994; В. П. Бізін, 1995 та ін.), що методичні та практичні рекомендації, які реалізуються в підготовці дорослих спортсменів, механічно переносяться на спортивну підготовку дітей та підлітків.

Особливе занепокоєння викликають тренувальні навантаження, перенесення яких з дорослого спорту в навчально-тренувальний процес дітей та підлітків пов'язане "...з серйозними зривами стану здоров'я у юних спортсменів. Їх однобічною технічною і функціональною підготовленістю, психічними зривами" (В. М. Платонов, 1984, с. 264).

Більшість дослідників доходять висновку, що тренувальні і змагальні навантаження повинні базуватися на вікових можливостях організму юних спортсменів, при цьому слід враховувати клімато-географічні особливості регіону (М. М. Булатова, В. М. Платонов, 1996; Г. Ф. Вафаєв, 1987; О. О. Гужаловський, 1983, L. Volkov, V. Starosta, F. Al Tabaa, 1997 та ін.).

Що стосується розв'язання проблем багаторічного планування тренувальних і змагальних навантажень під час підготовки олімпійського резерву в регіоні Об'єднаних Арабських Еміратів, то в доступній науковій і методичній літературі вони відсутні.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дисертація виконана на підґрунті зведеного плану НДР Міністерства України у справах молоді та спорту (1991—1995 рр.), шифр проблеми 1.2.1, № 0196U010518.

Гіпотеза. Можна припустити, що планування тренувальних і змагальних навантажень, їх зміст і спрямування у значній мірі будуть визначатися віковими особливостями розвитку організму, що росте, а також клімато-географічними і етнічними особливостями регіону, в якому проживають юні спортсмени.

Мета та завдання дослідження. Теоретичний аналіз, узагальнення досвіду практики, попередні експерименти дають можливість поставити таку мету: розробити планування і визначити вибіркочу величину тренувальних і змагальних навантажень для юних спортсменів 10-12 років (з ОАЕ), які навчаються на початковому етапі підготовки.

Передбачалося послідовне виконання таких завдань:

1. Провести теоретичний аналіз та узагальнити досвід світової практики з проблеми планування тренувальних і змагальних навантажень на початковому етапі спортивної підготовки дітей і підлітків.

1995

2. Обґрунтувати оптимальну спрямованість і обсяг тренувальних і змагальних навантажень у спортивній підготовці хлопчиків 10-12 років з урахуванням їх вікового розвитку.

3. Визначити вікові моделі тренувальних і змагальних навантажень навчально — тренувального процесу юних спортсменів, які перебувають на етапі початкової підготовки.

4. Розробити диференційовану оцінку ефективності тренувальних і змагальних навантажень під час підготовки спортсменів 10-12 років.

5. Вивчити ефективність розробленої методики планування тренувальних і змагальних навантажень у спортивній підготовці хлопчиків 10-12 років.

Об'єкт дослідження. Навчально-тренувальний процес юних спортсменів, які навчаються на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження. Тренувальні та змагальні навантаження у спортивній підготовці дітей 10-12 років.

Наукова новизна. Обґрунтовано і вперше розроблено вікове планування тренувальних і змагальних навантажень, величину та вибіркової спрямованості і співвідношення для початкового етапу спортивної підготовки хлопчиків 10-12 років, які проживають в Об'єднаних Арабських Еміратах. Вивчено віковий розвиток фізичних здібностей, функціональних можливостей і їх взаємозв'язок, визначено різноманітні показники у порівнянні з їх однолітцями з інших регіонів.

Удосконалена європейська система спортивної підготовки дітей і підлітків з використанням ігрового і спортивно-ігрового методів організації навчально-тренувального заняття.

Теоретичне і практичне значення, рівень впровадження наукових розробок. Встановлено висхідні особливості ведення тренувальних і змагальних навантажень, розвиток фізичних можливостей дітей і підлітків арабської національності, розв'язності у рівні та фізичної підготовленості, функціональних можливостей у порівнянні з однолітцями, які проживають у європейському регіоні та Середній Азії.

Визначені вікові особливості взаємозв'язку показників фізичних здібностей, функціональних можливостей організму юних спортсменів 10-12 років і величиною вибіркового тренувального навантаження.

Результати дослідження дозволяють здійснити планування тренувального і змагального навантажень вибіркової спрямованості на етапі початкової спортивної підготовки з урахуванням віку та регіону проживання юних спортсменів, організувати навчально-тренувальний процес із використанням ігрового і спортивно-ігрового методів, які підвищують емоційність, працездатність, дисциплінованість, інтерес до

занять спортом. Здійснювати диференційований контроль і оцінювання ефективності тренувального і змагального навантаження.

Методичні рекомендації запроваджено у практику спортивних клубів Об'єднаних Арабських Еміратів під час організації навчально-тренувальних занять з юними спортсменами, які перебувають на етапі початкової спортивної підготовки. Акти свідчать про впровадження досліджень в учбовий процес факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів України.

Основні положення дисертації, які виносяться на захист:

вікові особливості розвитку фізичних здібностей дітей і підлітків 10-12 років арабської національності;

оптимальне співвідношення тренувальних і змагальних засобів вибіркової спрямованості у підготовці юних спортсменів арабської національності, які навчаються на початковому етапі;

моделі тренувального впливу і форма організації навчально-тренувального заняття з юними спортсменами 10-12 років, які проживають у державі Арабських Еміратів.

Апробація роботи і декларування особистого внеску дисертанта у розробку наукових результатів. Основні положення, результати і висновки опубліковано у матеріалах II Міжнародного наукового конгресу "Сучасний олімпійський спорт" (м. Київ, 1997 р.), Міжнародної конференції "Фізичне виховання і спорт дітей та підлітків" (м. Братислава, 1995 р.), Міжнародної науково-практичної конференції "Фізична культура, спорт і здоров'я" (м. Черкаси, 1996 р.), "Фізична культура, спорт і здоров'я нації" (м. Вінниця, 1996 р.), "Всеукраїнської конференції аспірантів у галузі фізичної культури і спорту" (м. Львів, 1997 р.), у навчальному посібнику "Організація фізичної підготовки юного спортсмена" (м. Київ, 1994).

Внесок автора полягає у визначенні напрямку, мети, конкретних завдань дослідження, накопиченні теоретичного та експериментального матеріалів, аналізі отриманих даних. У п'яти сумісних публікаціях автору належать дані педагогічних експериментів, їх обробка та практичні висновки.

Публікації. За темою дисертації видані 7 робіт у збірниках та матеріалах Міжнародних наукових конгресів, всеукраїнських та регіональних конференцій, одна з цих робіт є учбовим посібником для студентів інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційну роботу викладено на 141 стор. Вона складається з: вступу, п'яти розділів, обговорення результатів дослідження, висновків і практичних рекомендацій. Бібліо-

графія включає 160 джерел, цифровий матеріал представлено 22 таблицями, ілюстровано 26 малюнками.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Теоретичні та методичні основи планування тренувальних та змагальних навантажень у підготовці юних спортсменів. Теоретичний аналіз та вивчення практики свідчать, що тренувальні та змагальні навантаження у спорті повинні здійснюватись в залежності від фізичних та функціональних можливостей дітей та підлітків.

У арабських державах, у тому числі і в Об'єднаних Арабських Еміратах, дані з цієї проблеми відсутні, що значно знижує ефективність початкової підготовки юних спортсменів.

2. Методологія, методи та організація досліджень. Методологічною основою досліджень є системний підхід в керівництві процесом спортивної підготовки дітей і підлітків. Організм юного спортсмена розглядається як динамічна, саморегулююча організація, особливості вікового розвитку якої визначають спрямованість та зміст спортивної підготовки

Під час виконання поставлених завдань були використані такі методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення звітового досвіду.
2. Педагогічний експеримент і спостереження.
3. Педагогічне тестування, до складу якого входили: динамометрія, хронометрія, антропометрія, тахометрія, пульсометрія, репінг-тест, Гарвардський степ-тест.
4. Методи математичної статистики.

Дослідження проводилися в чотири етапи, два з яких – в умовах загальноосвітнього чоловічого ліцею і спортивного клубу в Об'єднаних Арабських Еміратах.

На першому етапі вирішувалися питання вивчення спеціальної літератури, узагальнення досвіду практики, розробки методології і методів дослідження, проводився їх аналіз.

Другий етап передбачав проведення педагогічних експериментів, які дозволили б вивчити вікові особливості розвитку дітей 10-12 років, (10 років $n = 46$; 11 років $n = 36$; 12 років $n = 36$), що проживають в м. Дубаї.

Отримані результати досліджень та їх аналіз дозволили розробити план і програму навчальних педагогічних експериментів, які впроваджувалися на третьому етапі.

В організації педагогічних експериментів брали участь 10-річні спортсмени спортивного клубу "Al Alchi" (експериментальна група n = 34, контрольна група n = 28) за сиріяння вчителів діцею і тренерів клубу.

На четвертому етапі здійснено загальний аналіз отриманих наукових даних, розроблені практичні рекомендації як теоретичного характеру, так і спеціального.

3. Планування тренувальних і змагальних навантажень у зв'язку з особливостями вікового розвитку спортсменів 10-12 років. Дослідження вікової динаміки сили і швидкісно-силових здібностей, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності хлопчиків 10-12 років арабської національності (рис. 1--2) свідчать про нерівномірність процесів їх розвитку.

Спостерігаються певні розбіжності як у темпах розвитку, так і в абсолютних показниках. Разом з цим характерним є не лише зростання темпів щорічного приросту, але і зменшення їх в одному віці, і стабілізація в іншому.

Наприклад (рис. 1), у розвитку швидкісно-силових здібностей відмічається активний період з 10 до 11 років, що дозволяє збільшити кількість засобів даного спрямування у річному циклі навчально-тренувального процесу. Разом з цим відмічається значна розбіжність максимальних і мінімальних показників даної здібності.

Деяко інша картина спостерігається під час аналізу вікової динаміки інших здібностей (рис. 2).

Аналіз показників фізичного розвитку і функціональних можливостей свідчить також про нерівномірність темпів розвитку цих систем організму хлопчиків 10-12 років.

Під час виконання Гарвардського степ-тесту реакція дитячого організму на фізичне навантаження і відновлення у кожному віці має свої особливості (табл. 1).

Необхідно відзначити вірогідні відмінності після виконання навантаження. У процесі відновлення відмінності згладжуються, на третій хвилині зникають. Таким чином, інтервали відпочинку за вибіркового тренувального впливу у юних спортсменів 10-12 років повинні бути диференційованими, залежно від віку.

Вивчення вікових особливостей, виявлення сили нервових процесів свідчать про посилення "сили" у хлопчиків 11 років, і зниження її з 10 і 12 років. Ці дані дозволяють рекомендувати значне зменшення кільк-

кості змагального навантаження у віці 10 і 12 років, що збігається з висновками Т. Ю. Круцевич (1985 р.) та інших авторів:

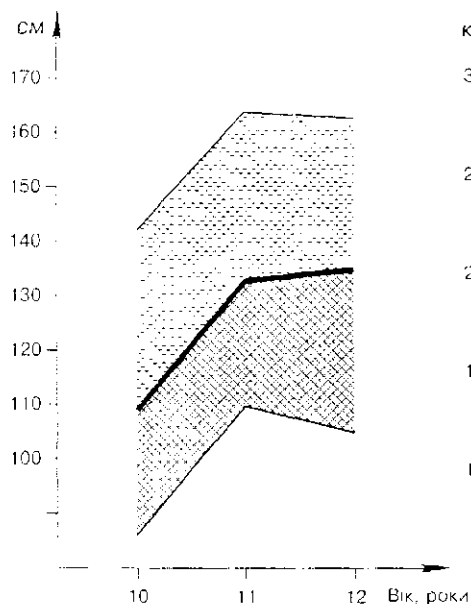


Рис. 1. Вікова динаміка розвитку довкісно-силових здібностей за показниками стрибків у довжину з місця

Умовні позначки:

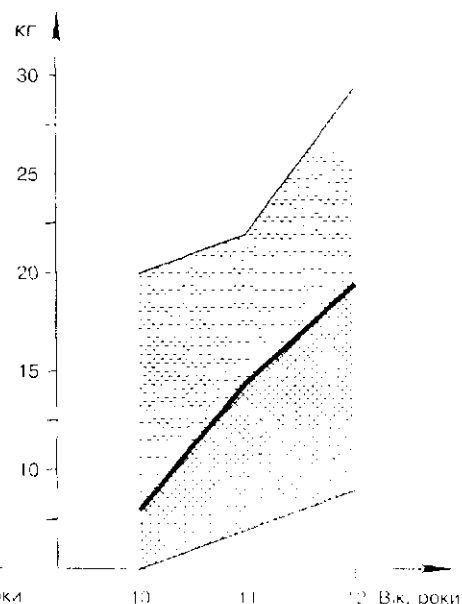


Рис. 2. Вікова динаміка розвитку сили за показниками вправи «Сидячий пр»

Таблиця 1

Статистичні значення показників функціональних можливостей (ЧСС уд/хв) хлопчиків 10-12 років під час виконання Гарвардського степ-тесту

№ п/п	Показники	10 років	11 років	12 років
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
1	У спокої	108,0 \pm 3,81	114,0 \pm 2,33	102,0 \pm 2,33
2	Після навантаження	158,0 \pm 2,77	174,0 \pm 2,30	162,0 \pm 3,10
3	1 хв відновлення	138,0 \pm 3,45	144,0 \pm 1,55	132,0 \pm 3,83
4	2 хв відновлення	120,0 \pm 1,73	260,0 \pm 3,49	120,0 \pm 3,80
5	3 хв відновлення	114,0 \pm 2,07	114,0 \pm 3,10	114,0 \pm 3,49

Дані проаналізовано у порівнянні з дослідженнями, які проводились в Україні (1990, 1996) та Середній Азії (1997).

Порівняльний аналіз (див. рис. 3—4) показує, що хлопчики, які проживають в Об'єднаних Арабських Еміратах, за дослідженими показниками відрізняються від своїх однолітків з України і Узбекистану.

У швидко-силових та силових здібностях, витривалості і гнучкості значно вищі показники у хлопчиків з України і Узбекистану. Подібні дані отримані за показниками функціональних можливостей.

Слід зазначити, що рівень розвитку фізичних здібностей і функціональних можливостей хлопчиків 10-12 років з Об'єднаних Арабських Еміратів вимагає зміни стратегії початкової спортивної підготовки, яку розроблено вченими країн Європи.

Зміни повинні торкатися організації навчально-тренувального процесу (100% часу — на загальну фізичну підготовку), побудованого на підґрунті багатоборства з використанням ігрового та спортивно-ігрового методів.

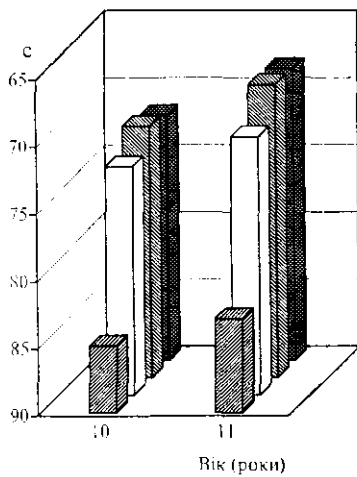


Рис. 3. Вікова динаміка розвитку витривалості хлопчиків 10-11 років ОАЕ, Середньої Азії, України

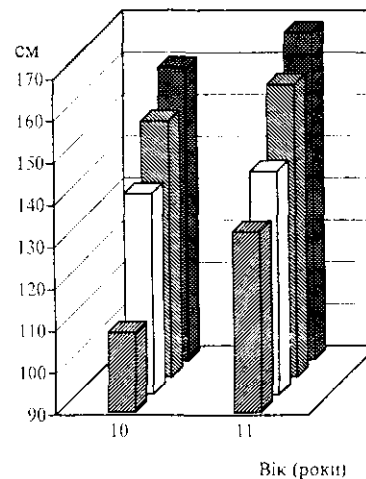


Рис. 4. Вікова динаміка розвитку швидко-силових здібностей хлопчиків 10-11 років ОАЕ, Середньої Азії, України

Умовні позначки:
 ■ - ОАЕ, 1996
 ▨ - Узбекистан, 1987
 □ - Україна, 1990
 ▩ - Україна, 1996

Вибіркова спрямованість тренувальних засобів також змінюється у зв'язку з віковим розвитком, що, можливо, є відбиттям етнічних і клімато-географічних особливостей даного регіону.

4. Комплексний підхід у плануванні тренувальних і змагальних навантажень. Для спортсменів 10-12 років одним із найважливіших питань планування тренувальних і змагальних навантажень є визначення співвідношення засобів різної спрямованості для кожного віку та етапу спортивної підготовки.

Пропонуються різноманітні підходи для розв'язання цього питання (В. Г. Алабін, 1996; Л. В. Волков, 1995; О. О. Гужаловський, 1979; М. Я. Набатнікова, 1979; В. М. Платонов, 1988; В. П. Філін, 1990 та ін.).

Воно залежить від даних, які дають можливість дослідити вікову динаміку взаємозв'язку всіх параметрів, котрі зумовлюють рівень фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму, який розвивається.

З цією метою було проведено кореляційний аналіз ($P < 0,05$), вивчено взаємозв'язок та інформативність як функціональних, так і фізичних здібностей хлопчиків 10-12 років.

Для аналізу у дослідженні застосовувався аналітичний метод, тобто поступове виключення ознак, які мають дублюючий характер, що дало можливість визначити інформаційну значущість кожної ознаки і частки її участі у структурі фізичної підготовленості.

Таблиця 2

**Інформативність тренувальних засобів та їх співвідношення
в спортивній підготовці хлопчиків 10-12 років**

№ п/п	Засоби тренувального впливу	10 років		11 років		12 років	
		інфор- мативн.	%	інфор- мативн.	%	інфор- мативн.	%
1	Швидкісні	2	30,0	1	30,0	2	20,0
2	Швидкісно-силові	1	30,0	2	20,0	6	10,0
3	Силові	6	10,0	3	20,0	4	10,0
4	Витривалість	4	10,0	4	10,0	1	30,0
5	Гнучкість	3	10,0	6	10,0	5	10,0
6	Спритність	5	10,0	5	10,0	3	20,0

Використавши паралельно дані двох аналізів (вікового розвитку і динаміки взаємозв'язків показників, що вивчаються), було розроблено такий методичний підхід для визначення співвідношення засобів вибіркового спрямування:

- висока інформативність і активність у розвитку фізичних здібностей — 30,0% часу річного циклу навчально-тренувальних занять;
- середня інформативність і активність у розвитку фізичних здібностей — 20,0%;
- низька інформативність і активність у розвитку фізичних здібностей — 10,0%.

Подальша розробка тренувальних навантажень вибіркового типу, їх аналіз дозволили визначитися стосовно співвідношення засобів, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів 10-12 років Об'єднаних Арабських Еміратів (рис. 5).

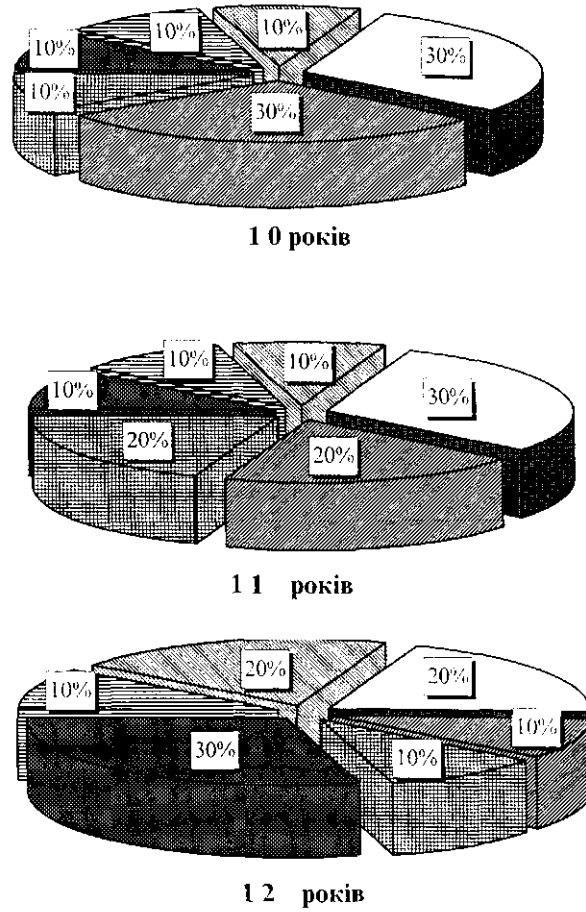


Рис. 5. Співвідношення засобів вибіркової спрямованості у річному циклі тренувального процесу спортсменів 10, 11 і 12 років

Умовні позначки: □ - швидкісні
 ▨ - швидкісно-силові
 ▩ - силові
 ■ - витривалість
 ▨ - гнучкість
 ▩ - спритність

5. **Методика та організація учбово-тренувальних занять з 10-12-літніми спортсменами.** У період педагогічних експериментів навчально-тренувальний процес юних спортсменів проводився за спеціально розробленими моделями (табл. 3), у яких передбачалися: ілюстрація та зміст вправ, його обсяг та інтенсивність, відпочинок між виконанням вправ, загальна кількість повторень.

Таблиця 3
Моделі тренувальних навантажень вибіркової спрямованості

№ г/п	Зміст	Обсяг	Інтенсивність	К-ть повтор.
1	Односкок. Гравець приймає вихідне положення і, відштовхнувшись, робить стрибок вперед-вгору. Після виконання вправи стає у кінець колони. Односкоки можна виконувати з подоланням перешкод.	—	2-3 с	6-7
2	Біг крізь обруч. На відстані 25-50 см від старту встановлюють гімнастичні обручі або натягують шнура між стояками на висоті 60-70 см. Гравець пробігає крізь обруч, а той, що стоїть позаду, приймає вихідне положення.	8-10 м	60-70 с	4-5
3	Ігровий слалом з м'ячем. На шляху ведення м'яча встановлюються стояки, прапорці, булави чи набивні м'ячі. Відстань між ними 3 м. направляючий веде м'яча рукою, оббігаючи стояки. Передавши м'яча, стає в кінець колони.	10-12 м	90-100 с	3-4

Заняття організовувалися з використанням ігрового і спортивно-ігрового методів.

Оцінки ефективності тренувальних і змагальних навантажень визначалися на основі розроблених диференційованих оцінювальних таблиць (табл. 4).

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз, узагальнення досвіду педагогічної та спортивної практики, проведені педагогічні експерименти дозволяють зробити такі висновки:

1. Розробка технології планування тренувальних і змагальних навантажень у дитячому та юнацькому спорті базується на вікових особливостях розвитку організму.

Оптимальне функціонування системи спортивної підготовки олімпійського резерву досягається у тому випадку, якщо тренувальний або змагальний вплив відповідає фізичній підготовленості, функціональним можливостям і психофізіологічному розвитку спортсмена.

2. Фізична підготовленість, функціональні можливості людини, особливо в період її активного росту, значною мірою визначаються клімато-географічними, етнічними та іншими особливостями регіону. Ці особливості відображаються на показниках вікового розвитку фізичних можливостей, психофізіологічного розвитку і працездатності.

3. Вивчення вікового розвитку хлопчиків 10-12 років, які проживають в Об'єднаних Арабських Еміратах, їх фізичної підготовленості, функціональних і психофізіологічних можливостей свідчать про значні їх відмінності від одноліток з інших регіонів — центральних районів України та з Середньої Азії.

Відмінності характеризуються низькими показниками рівня розвитку фізичних здібностей, функціональних можливостей у кожному віці.

Цей факт дозволяє зробити висновок про перегляд засобів загального і спеціального спрямування на початковому етапі підготовки на користь 100% загальної підготовки.

4. У віковому розвитку фізичних здібностей дітей 10, 11, 12 років з Об'єднаних Арабських Еміратів, як і у дітей з інших регіонів, виявлено періоди активного і пасивного періодів формування сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, тобто чутливих періодів. Але ці вкові особливості розвитку дещо не збігаються з даними, які отримані дослідниками в інших регіонах світу, що є підґрунтям для уточнення планування співвідношення засобів вибіркового спрямування, їх обсягу та інтенсивності.

5. Вивчення вікових особливостей розвитку фізичних здібностей, функціональних можливостей, їх взаємозв'язку та інформаційної значущості дають можливість рекомендувати такі співвідношення засобів у річному циклі тренування:

10 років: швидкість — 30,0%; швидкісно-силова — 30,0%; силова — 10,0%; витривалість — 10,0%; гнучкість — 10,0%; спритність — 10,0%;

11 років: швидкість — 30,0%; швидкісно-силова — 20,0%; силова — 20,0%; витривалість — 10,0%; гнучкість — 10,0%; спритність — 10,0%;

12 років: швидкість — 20,0%; швидкісно-силова — 10,0%; силова — 10,0%; витривалість — 30,0%; гнучкість — 10,0%; спритність — 20,0%.

Планування навчально-тренувального процесу базується на використанні багатоборної системи із залученням великої кількості вправ з різних видів спорту.

6. У віковому розвитку психофізіологічних параметрів, зокрема сили нервових процесів, відмічається значне покращення у хлопчиків 11 років, що збігається з даними інших авторів. У цьому віці припустиме збільшення кількості змагального навантаження, як і зменшення його в 10 і 12 років.

7. На етапі початкової підготовки юних спортсменів доцільно використовувати у навчально-тренувальному процесі метод суворой регламентації виконання вправ за обсягом, інтенсивністю, часом відпочинку між виконанням вправ, сумарним обсягом фізичного навантаження.

Такий регламентований підхід ефективно реалізується з використанням методу організації навчально-тренувального процесу, який включає ігри та змагання.

8. Корекція змагальних і тренувальних навантажень на етапі початкової підготовки проводиться за спеціальними таблицями, підґрунтям яких є диференційована оцінка підготовленості юного спортсмена. До складу такої оцінки входять найбільш інформативні показники для даного віку: біг 30 м, с; біг 300 м, с; вистрибування вгору з місця, см; 3 хв. відновлення ЧСС, уд/хв; тепінг-тест (6-та проба, кількість знаків).

9. Ефективність функціонування системи планування тренувальних і змагальних навантажень, яка базується на вікових особливостях організму юних спортсменів з урахуванням клімато-географічних особли-

ностей регіону, була визначена за реальних умов навчально-тренувального процесу.

Проведений порівняльний аналіз результатів педагогічних експериментів свідчить про значні позитивні зміни у фізичній підготовленості і функціональних можливостях юних спортсменів в експериментальних групах.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Організація та планування навчально-тренувального процесу спортсменів 10-12 років з Об'єднаних Арабських Еміратів, які навчаються на початковому етапі спортивної підготовки, базується на особливостях розвитку фізичних здібностей і функціональних можливостей, рівень яких передбачає використання 100% часу на загальну фізичну підготовку, без спеціальної спрямованості.

2. У навчально-тренувальному занятті використовуються різноманітні засоби тренувального впливу з різних видів спорту. Тренувальні заняття проводяться за системою багатоборства з застосуванням методу суворої регламентації тренувальних навантажень, що забезпечується спортивно-ігровою формою організації юних спортсменів.

3. У річному циклі фізичної підготовки засоби вибіркового впливу для кожного віку змінюються залежно від чутливих періодів розвитку фізичних здібностей.

4. Контроль і корекція тренувальних та змагальних навантажень у підготовці спортсменів 10-12 років може здійснюватися з використанням найбільш інформативних тестів:

- біг 30 м з високого старту, с;
- біг 300 м з високого старту, с;
- вистрибування вгору з місця, см;
- 3-я хвилина відновлення ЧСС після виконання Гарвардського степ-тесту, уд./хв;
- тепінг-тест, проба № 6, кількість разів.

5. З метою визначення підготовленості спортсменів 10-12 років і корекції тренувальних, змагальних навантажень застосовується дифе-

ренційована оцінка фізичних здібностей та функціональних можливостей, розроблених для кожного віку (табл. 4).

Таблиця 4
Диференційована оцінка фізичних здібностей та функціональних можливостей юних спортсменів 10-12 років

№ п/п	Рівень	Біг 30 м, с	Біг 300 м, с	Стрибки в/в з місця	3 хв. відп. ЧСС уд/хв.	Тепліє тест проба № 6
Десять років						
1	Низький	6,1-6,4	35,0-90,0	26,0-14,0	114,0-131,0	27,0-16,0
2	Середній	6,1-5,9	35,0-75,0	26,0-32,0	114,0-103,0	27,0-36,0
3	Високий	5,9-5,5	75,0-65,0	32,0-38,0	103,0-94,0	36,0-47,0
Одинадцять років						
1	Низький	5,6-6,1	92,0-101,0	24,0-16,0	140,0-154,0	29,0-31,0
2	Середній	5,0-5,6	77,0-92,0	24,0-40,0	140,0-112,0	39,0-47,0
3	Високий	5,0-4,4	77,0-65,0	49,0-46,0	142,0-99,0	47,0-55,0
Дванадцять років						
1	Низький	5,2-5,4	80,0-94,0	33,0-23,0	114,0-128,0	27,0-19,0
2	Середній	5,2-4,8	80,0-66,0	33,0-38,0	114,0-100,0	27,0-35,0
3	Високий	4,8-4,6	66,0-52,0	36,0-33,0	100,0-85,0	35,0-43,0

ПЕРЕЛІК ПРАЦЬ, ЯКІ ВИДАНІ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Л. В. Волков, Гассан Аль Табаа, Фауаз Аль Табаа. Организация физической подготовки юного спортсмена. Учебное пособие / Под ред. д-ра. пед. наук, проф. Л. В. Волкова. Киев, 1994. — 87 с.
2. Л. Волков, А. Еременко, Фауаз Аль Табаа, Гассан Аль Табаа. Особенности физической подготовленности юных спортсменов, проживающих в различных регионах // Материалы II-го Международного научного конгресса «Современный олимпийский спорт». — Киев, 1997. — С. 118.
3. Л. Волков, Гассан Аль Табаа, А. Палатный. Особенности организации первичной физической подготовки в системе олимпийского резерва. Материалы II-го Международного научного конгресса «Современный олимпийский спорт». — Киев, 1997. — С. 254.
4. Гассан Аль Табаа. Технологические особенности планирования избирательной величины тренировочных нагрузок в физическом воспитании школьников // Фізична культура, спорт та здоров'я: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. — Черкаси, 1996. — С. 12.
5. Гассан Аль Табаа. Виховні особливості планування тренувальних навантажень на етапі початкової підготовки спортсменів // 2-га Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації, Українська Академія Наук Національного Прогресу. — Вінниця, 1996. — С. 30-31.
6. L. V. Volkov, F. Al Tabaa, H. Al Tabaa. Age regularities of sports preparation with children and adolescents. International Conference on Physical education and sports of children and youth. Bratislava, Slovakia, 1995. С. 279-280.
7. В. Волков, А. Еременко, Фауаз Аль Табаа, Гассан Аль Табаа. Особливості планування тренувальних навантажень фізичної підготовки підлітків, що мешкають у різних регіонах Європи та Азії // Матеріали першої Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту. — Львів, 1997. — С. 60-63.

Гассан Аль Табаа. Планування тренувальних та змагальних навантажень у системі початкової підготовки спортивного резерву.

Дисертація (рукопис) на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт, Український державний університет фізичного виховання і спорту, Київ, 1988 р.

У дисертації обґрунтовано планування тренувальних та змагальних навантажень, їх спрямованість та співвідношення у спортивній підготовці хлопчиків 10-12 років, які мешкають у Об'єднаних Арабських Еміратах.

Розроблено зміст та структуру моделей навчально-тренувальних занять, диференційована оцінка ефективності занять з юними спортсменами 10-12 років на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: початкова спортивна підготовка, тренувальні та змагальні навантаження, регіональна підготовка юних спортсменів.

Гассан Аль Табаа. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в системе начальной подготовки спортивного резерва.

Диссертация (рукопись) на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт, Украинский государственный университет физического воспитания и спорта, Киев, 1998 г.

В диссертации обосновано планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, их направленность и соотношение в спортивной подготовке мальчиков 10-12 лет, которые проживают в Объединенных Арабских Эмиратах. Разработано содержание и структура моделей учебно-тренировочного процесса, дифференцирована оценка их эффективности в занятиях с юными спортсменами 10-12 лет, проживающих в Объединенных Арабских Эмиратах.

Ключевые слова: начальная спортивная подготовка, тренировочная и соревновательная нагрузка, региональная подготовка юных спортсменов.

Ghassan Al Tabaa. Planning of training and competition loads in the system of sport reserve primary preparation.

Thesis (Manuscript) for the Degree of Candidate of Science in Physical Education and Sport in speciality 24.00.01 – Olympic and professional sport, Ukrainian State University of Physical Education and Sport, Kiev, 1998. In the thesis there is substantiated planning of training and competition loads, their trend and correlation in sports preparation of boys of 10-16 years old who reside in United Arab Emirates.

The content and structure of models of teaching-training lessons and the differential evaluation of the effectiveness of lessons for young athletes of 10-12 years old on the stage of primary preparation have been worked out.

Key words: primary sports preparation, training and competition loads, regional preparation of young athletes.