

1. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості важкоатлетів 12-13 років дозволив встановити статистично вірогідні зміни силових і швидкісно-силових показників у річному циклі тренувань, що є вирішальним для досягнення результату у важкій атлетиці.
2. Структура застосування засобів підготовки носить різноманітний характер, однак наші дослідження дозволяють стверджувати, що комплексне застосування засобів силової і швидкісно-силової підготовки на початковому етапі дозволить досягти більшого ефекту розвитку силових і швидкісно-силових здібностей, що в подальшому призведе до досягнення відповідних спортивних результатів у важкій атлетиці.

Перспектива подальших досліджень: передбачається розробка питань удосконалення навчально-тренувального процесу юних важкоатлетів на основі диференційованого підходу.

Література.

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимп. л-ра, 2002 – 294 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. - /Л.С. Дворкин. – М.: Сов. спорт, 2006 – 396 с.
3. Дідик Т.М. Педагогічний контроль підготовки в силових і швидкісно-силових видах спорту в системі комплексного контролю / Т.М. Дідик, І.А. Кульчицька // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.М. Врублевський, Т.В. Вознюк [та ін.]; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 67-94 с.
4. Капко І.О. Атлетизм: навч. посіб. /І.О. Капко, О.І. Пуцов, В.Г. Олешко – К.: ВПЦ «Київський університет», 2007. – 232 с.
5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
6. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 287 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Попова Олена

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Особливості організації діяльності дитячо-юнацьких шкіл визначаються статутом і програмою спортивної підготовки у видах спорту. На основі аналізу науково - методичної літератури наведено результати теоретичних досліджень щодо особливостей функціонування ДЮСШ з легкої атлетики.

Summary. Features of the organization of youth schools are determined by statute and program of sports training in sports. Based on the analysis of scientific - technical literature, the results of theoretical research on the functioning Coach athletics.

Актуальність проблеми. Основною метою роботи дитячо-юнацької

спортивної школи (ДЮСШ) є всебічний розвиток підростаючого покоління. Збереження здоров'я дітей є найбільш актуальним питанням в роботі школи, адже від стану здоров'я залежить і якість навчання (Дяченко А.А, 2015) [1]. Засобами зміцнення здоров'я і забезпечення необхідного обсягу рухової активності є регулярні заняття в спортивній секції дитячо юнацької спортивної школи. Діяльність спортивних шкіл спрямована, в першу чергу, на формування потреби активної рухової діяльності у дітей і підлітків, розвиток мотивації до здорового способу життя, фізичному вдосконаленню [4]. Функціонування ДЮСШ ґрунтується на основі взаємопов'язаних компонентів: мета діяльності (зазначається в нормативних документах і актах установи); зміст діяльності (зазначається в планах, програмах, підручниках, методичних посібниках і ін.); засоби, які використовуються в навчально-тренувальному процесі; організаційні форми [2, 3, 5, 6, 7].

Особливості організації навчально-тренувальної діяльності і педагогічних технологій визначаються навчальною програмою для ДЮСШ [2].

Мета роботи – провести аналіз спеціальної науково-методичної літератури і документів з питань функціонування дитячо-юнацької спортивної школи.

Методи дослідження – вивчення і аналіз спеціальної науково-методичної літератури, аналіз документації ДЮСШ з легкої атлетики, педагогічні методи дослідження.

Результати дослідження. Підготовка кваліфікованих легкоатлетів на сучасному етапі розвитку спорту стає все більш складною і тривалою.

Багаторічна підготовка – це сукупність відносно самостійних і, в той же час, взаємопов'язаних етапів.

Структура процесу підготовки базується на певних закономірностях становлення спортивної майстерності в певних видах спорту.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від наступних факторів:

1. Індивідуальних і статевих особливостей, темпів біологічного росту.
2. Вік, в якому спортсмен почав займатися спортом.
3. Структури змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.
4. Закономірності становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів.
5. Зміст тренувального процесу – використання засобів і методів, динаміка навантажень, застосування додаткових факторів (харчування, відновлювальні і стимулюючі засоби)

Раціональне планування багаторічної підготовки пов'язане з встановленням оптимальних вікових границь, в яких демонструються найвищі спортивні результати. Виділяють 3 вікові зони:

1. Перших великих успіхів (спринт 19-21, довжина 21-22, ядро 22-23)
2. Зона оптимальних можливостей (спринт 22-26, довжина 23-27, ядро 24-28)
3. Підтримка високих результатів (спринт 27-28, довжина 28-30, ядро 29-32)

В системі спортивної підготовки прийнято виділяти 8 етапів: етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап підготовки до вищих досягнень, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження вищої спортивної майстерності, етап поступового зниження досягнень, етап уходу зі спорту вищих досягнень [6].

Загальна фізична підготовка на перших роках навчання займає 60-70% і спрямована на розвиток основних фізичних якостей і формування різноманітних рухових умінь і навичок. У наступних роках навчання зміст загальної фізичної підготовки становить 20-40%, в цей час відбувається збільшення до 60-80% частки спеціальної фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення спортивної техніки. Узагальнення передового досвіду показує, що початок занять в 10-11 років не виключає високих результатів у старшому юнацькому та юніорському періоді в 16-19 років, успішних подальших виступів на олімпійських іграх і чемпіонатах світу. Як приклад можна навести спортивні виступи К. Льюїса, М. Деккер (США), У.Тиммермана, Ю.Шульца (Німеччина), Л.Кондратьєвої, І. Привалової.

Процес підготовки легкоатлетів від початківця до майстра спорту міжнародного класу триває 12-15 років. При плануванні тренувального процесу слід враховувати, що у школярів-спортсменів підвищені спортивні навантаження доцільно поєднувати з часом зимових, весняних і, особливо, літніх канікул. Слід визнати, що ефективність створеної в нашій країні системи дитячої легкої атлетики є далеко недосконалою. Багато переможців та призерів юнацьких та юніорських всеукраїнських та міжнародних змагань не досягають вершин спортивної майстерності і при переході з категорії юніорів у дорослий спорт, зупиняються в рості, закінчують активні заняття спортом. Значні втрати молодих і перспективних легкоатлетів мають організаційні та методичні причини, з яких головними є:

- побудова навчально-тренувального процесу юних легкоатлетів у 10-11 річному віці без попередньої початкової підготовки, з використанням спеціалізованих тренувань, які мало відрізняються від тренування дорослих спортсменів;

- недотримання основних принципів побудови тренувального процесу, поступовості та доступності, єдності загальної і спеціальної підготовки, ряду інших закономірностей;

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, заняття в секціях ДЮСШ сприяють збереженню здоров'я, формуванню стійкого інтересу не тільки до виду спорту, але й до систематичних занять спортом. Результативність виступів спортсменів напряму залежить від раціонального функціонування дитячо-юнацької спортивної школи, в якій він тренується.

Потребують подальшого вивчення питання організації і проведення навчально-тренувальних занять груп початкової підготовки з метою відбору здібних спортсменів.

Література.

1. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А.А Дяченко // Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – 541-543 с.
2. Лисяк В. М. Задачі спортивних шкіл у формуванні інтересу до систематичних занять учнів фізичною культурою і спортом / В. М. Лисяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків, 2006. – № 1. – С. 59 – 63.
3. Костюкевич В.М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ «Планер», 2005. 213 с.
4. Мельник В.В. Використання інформаційних технологій при проведенні краснавчо-туристичної роботи із учнями загальноосвітніх шкіл //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.63-68
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. – С. 9 –
6. Пуятіна Г. Проблеми ефективності діяльності спортивних шкіл у сучасних умовах / Г. Пуятіна // Молода спортивна наука України : зб. наук.праць. – Львів, 2005. – Вип. 9, Т. 3. – С. 323 – 326.
7. Шинкарук О. Формування погляду на розвиток дитячо-юнацького спорту шляхом аналізу діяльності спортивних шкіл за 1996-2003 рр. / О. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2004. – № 2. – С. 65 – 69

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК НА ОСНОВІ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Рак Катерина, Муляр Марія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті на основі аналізу літературних джерел та нормативних актів розроблені модельні тренувальні завдання спрямовані на розвиток спеціальної фізичної підготовленості. Обґрунтовано педагогічні умови застосування модельних тренувальних завдань у тренувальному процесі підготовки кваліфікованих футболісток.

Summary. On the basis of analysis of the literature and regulations developed model training tasks aimed at development of special physical fitness. Pedagogical conditions of application of model training tasks in the training process of training qualified football players.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Одним із найважливіших завдань у спорті є розвиток рухової функції та вміння керувати своїми рухами. Ще П.Ф. Лестгафт, говорячи про завдання фізичної освіти, наголошував на важливості "уміння ізолювати окремі рухи, порівнювати між собою, свідомо керувати ними і пристосовувати до перешкод, долати їх з якомога більшою спритністю".

Спеціальна фізична підготовленість футболістів характеризується проявом таких якостей, які об'єднують в собі одночасно компоненти фізичних якостей і техніку володіння м'ячем [3]. Виходячи з цього, спеціальна фізична