

1.	Крос 3000 м з урахуванням часу (хв)	10,96±0,44	10,99±0,42	10,91±0,42	10,67±0,12
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	199,3±0,94	200,4±0,76	199,00±0,87	202,6±0,67
3.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	38,7±0,57	39,5±0,57	38,8±0,76	43,3±0,50
4.	Нанесення ударів за 15 сек правою (к-ть разів)	72,6±0,47	75,4±0,57	72,5±0,49	77,5±0,76
	Нанесення ударів за 15 сек лівою (к-ть разів)	71,2±0,46	74,2±0,85	71,2±0,46	76,1±0,67

Середній показник кросу на 3000 м на початку експерименту становив 10,91 хв., тоді як у кінці цей показник виріс і становив 10,67 хв. Також збільшився середній показник у стрибку у довжину з місця, на початку експерименту він становив 199 см, а в кінці – 202,6 см. Вправа згинання і розгинання рук в упорі лежачи також мала позитивну динаміку, з 38,8 разів цей показник збільшився до 43,3 разів. За підсумками тестування виявилося, що боксери ЕГ в кінці експерименту краще виконують удари як правою, так і лівою рукою за 15 с, що видно з табл. 1.

Висновок. Отже, після трьох місяців застосування програми за системою Табата, спрямованої на розвиток основних фізичних якостей боксерів, в експериментальній групі досягнуто достовірного покращення показників за всіма тестовими вправами. Спостереження та робота, проведені в секції боксу в спортклубі “Нокаут”, переконали нас у тому, що використання спеціальних вправ позитивно впливає як на фізичну й спеціальну підготовку юних боксерів, так і на техніко-тактичну майстерність.

Література.

1. Гайдамак І.І. Бокс. Навчання й тренування / І. І. Гайдамак, В. Н. Остьянов. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 61 с.
2. Мумінжанов М. Методика навчання юних спортсменів по системі завдань / М. Мумінжанов // Бокс : щорічник. – М. : Фізкультура і спорт, 1979. – С. 112–114.
3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів з боксу під ред. М.О.Діленяна, В.Н.Ост’янова, Ю.В.Шевчука – К., 2008

ВПЛИВ РІЗНИХ РЕЖИМІВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА СПЕЦІАЛЬНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ 14-15 РОКІВ

Жмуцький Павло

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглянуто вплив фізичних навантажень, які цілеспрямовано

стимулюють аеробні й анаеробні процеси м'язової роботи, на спеціальну підготовленість веслувальників 14-15 років. Встановлено, що тренування у змішаному режимі енергозабезпечення значно ефективніші порівняно з тренуваннями аеробної спрямованості. Тренування в анаеробно-аеробному режимі енергозабезпечення із застосуванням повторного методу ефективніше впливають на спортивні результати, ніж тренування в аеробно-анаеробному режимі із застосуванням безперервного методу.

Summary. The article examines the impact of physical activity that specifically stimulate aerobic and anaerobic processes of muscle work, special preparedness of boys engaged in rowing 14-15 years. Established that training in mixed mode power supply much more efficient compared to aerobic workouts direction. Training in anaerobic-aerobic mode power supply using the second method of effectively influencing athletic performance than a workout in the aerobic-anaerobic mode using the continuous method.

Актуальність проблеми. Фахівці розглядають тренування, як адаптаційний процес, спрямований на пристосування організму до фізичних навантажень у формі тренувальних завдань [3, 5, 6, 6]. Адаптація до фізичних навантажень полягає в адекватній зовнішнім впливам перебудові функціональних систем організму.

У веслуванні вік спортсменів, що тренуються на етапі попередньої базової підготовки збігається з пубертатним періодом онтогенезу людини, який характеризується кумулятивними змінами в організмі юних веслувальників, пов'язаними не лише з фізичними навантаженнями, але й з інтенсивною віковою перебудовою організму [8]. Це необхідно враховувати під час організації навчально-тренувальних занять, тому що такі перетворення зумовлюють можливості вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів.

Форсування адаптаційних процесів на цьому етапі за рахунок застосування навантажень, які не відповідають функціональним можливостям організму спортсменів, може негативно вплинути не лише на динаміку спортивних результатів, але й викликати порушення стану здоров'я [5].

Оптимізації режимів тренувальної роботи у циклічних видах спорту присвячено чимало робіт [1, 2, 7, 7]. Водночас, на визначеному етапі розвитку юних веслувальників на байдарках у спеціальній літературі недостатньо висвітлено питання диференціації тренувальних навантажень за їх величиною та спрямованістю, а також з урахуванням функціональної підготовленості юних спортсменів, що свідчить про актуальність роботи.

Метою дослідження є встановлення впливу програм тренувальних занять з веслування на байдарках з різним режимом енергозабезпечення на вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.

Відповідно до мети дослідження було визначено **такі завдання**:

1. Проаналізувати наукові відомості щодо можливостей удосконалення спеціальної фізичної підготовленості веслувальників шляхом використання різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки.

2. Експериментально перевірити ефективність впливу тренувань за програмами із цілеспрямованою стимуляцією аеробних та анаеробних процесів енергозабезпечення на спеціальну фізичну підготовленість веслувальників на етапі попередньої базової підготовки у підготовчий період річного циклу.

Методи дослідження:

- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування з використанням методу хронометрії;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати проведених досліджень засвідчили, що тренування в аеробному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу безперервної стандартизованої вправи протягом 16-ти тижнів, у хлопців суттєво не вплинули на спортивні результати з веслування на дистанціях 1000, 500, 200 м.

Шістнадцятитижневі тренування у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням безперервного методу зі зміною інтенсивності сприяли зростанню спортивних результатів з веслування на дистанції 1000 м на 2,43 % ($p < 0,05$), на дистанції 500 м на 2,6 % ($p < 0,05$), а також на дистанції 200 м на 1,96 %.

Внаслідок тренувань у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу інтервальної варіативної вправи протягом 16-ти тижнів, покращились спортивні результати з веслування на дистанціях 1000, 500, 200 м. Зокрема, зросла швидкість подолання дистанцій 1000 м на 2,01 % ($p < 0,05$), 500 м на 4,62 % ($p < 0,05$) та 200 м на 3,58 % ($p < 0,05$).

Висновки. Отже, в результаті проведених досліджень встановлено, що тренування у змішаному режимі енергозабезпечення (аеробно-анаеробному та анаеробно-аеробному) ефективніше вдосконалюють спеціальну підготовленість веслувальників, порівняно з тренуваннями в аеробному режимі енергозабезпечення.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою нових комплексних тренувальних програм з веслування, що сприятимуть оптимізації навчально-тренувального процесу веслувальників на етапі попередньої базової підготовки, та з оцінкою ефективності їх впливу на фізичну та функціональну підготовленість спортсменів.

Література.

1. Богуславська В. Ю. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Вікторія Богуславська. – Київ, 2009. – 20 с.
2. Богуславська В. Ю. Вдосконалення функціональної та фізичної підготовленості веслувальників різними режимами тренувань на етапі попередньої базової підготовки / В. Ю. Богуславська, Ю. М. Фурман // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 13: У 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2009. – Т. 1. – С. 31-36.
3. Богуславська В. Ю. Удосконалення функціональної та фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки фізичними навантаженнями аеробного та анаеробного спрямування / В. Ю. Богуславська // Фізична активність, здоров'я і спорт: наук. журнал. – Л. : ЛДУФК, 2012. – №4 (10). – С. 50-56. – ISSN 2221-1217.

4. Костюкевич В. М. Моделирование системы подготовки спортсменов высокой квалификации / В.М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Випуск 18 (Том 2.). – Вінниця ТОВ «Планер», 2014. – С. 92-102.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. М. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Фурман Ю. М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму: дис. доктора біол. наук: 03.00.13 / Ю. М. Фурман. – К., 2002. – 295 с.
7. Чичкан О. А. Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / Оксана Анатоліївна Чичкан. – Л., 2004. – 339 с.
8. Шахлина Л. Я-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я-Г. Шахлина. – К.: Наукова думка, 2001. – 326 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ БАГАТОБОРЦІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

Звонський Ігор, Чехівська Юлія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Вивчено та проведено аналіз різних поглядів багатьох авторів щодо проблеми побудови тренувального процесу в легкоатлетичному багатоборстві, розвитку фізичних здібностей кваліфікованих багатоборців, зокрема, силових. Проведений аналіз динаміки показників вибухової і максимальної сили багатоборців 17-18 років протягом річного макроциклу.

Summary. Studied and analyzed the different views of many authors on the problem of constructing the training process in athletics around, physical abilities of skilled decathlon particular power. The analysis of the dynamics of explosive and maximum power decathlon's 17-18 years for annual macrocycle.

Актуальність проблеми. Одним із самих видовищних видів спорту є легка атлетика, в програму якої входить і легкоатлетичне багатоборство. Цей вид вважається найскладнішою дисципліною, який вимагає високого рівня технічної і фізичної майстерності в бігових, стрибкових дисциплінах і в метаннях.

Вивченню питань щодо побудови тренувального процесу багатоборців, фізичної та технічної підготовки у видах багатоборства присвячена значна кількість наукових праць (Волков В.В., 1974; Козлова Е.К., 2012, Петровський В.В., 1978; Поліщук В.М., 2001 та ін.). Однак робіт, в яких би вивчались питання фізичної підготовки, зокрема, розвитку силових здібностей, обмаль.

На думку авторів на сьогодні існує багато невирішених питань щодо