

пояснювальній роботі, а перш за все, в тій моделі організації та проведення спортивних змагань, яка використовується на практиці і стимулює реальну поведінку спортсменів.

Юні спортсмени вказали у своїх відповідях олімпійські принципи, які вони підтримують. Принцип «чесної гри» підтримують від 20% до 40% респондентів; принцип взаємоповаги – 10%-60% респондентів.

Висновки. Встановлено, що юні спортсмени, які займаються хокеєм, мають певний рівень знань з проблем олімпійської освіти. Тренери не завжди докладають значних зусиль в олімпійській освіті юних спортсменів. Більшість юних спортсменів позитивно відносяться і підтримують олімпійські ідеали і цінності.

Література.

1. Асаулюк І.О. Педагогічні аспекти діяльності тренера / Асаулюк І.О., Дяченко А.А., Каплінський В.В. // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця. – Вип. № 3, 2017. – С.12-15.
2. Асаулюк І.О. Характеристика рівня знань юних спортсменів з олімпізму / Асаулюк І.О., Дмитренко С.М. Хронжевський Л.Є. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.48-51.
3. Бальсевич В.К. Олимпийское образование: определение сущности и перспективные направления научных исследований / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1995. - №4.- С.2-7.
4. Визитей Н.Н. Олимпизм и его место в системе современной культуры / Н.Н. Визитей // Современный олимпийский спорт. – К.: 1993. – С.24-26.
5. Деметр Г.С. Олимпийское воспитание / Г.С. Деметр // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №4.- С.61-62.
6. Дяченко А.А. Інтеграція теоретичних знань з фізичного виховання в освітній процес школярів початкової школи / Дяченко А.А., Кульчицька І.А. // Międzynarodowa konferencja naukowo-praktyczna «Innowacje i nowoczesne technologie w edukacji: wkład Polski i Ukrainy» Sandomierz, Polska . -2017 . – С.42-46.
7. Дяченко А.А. До питання використання дидактичних ігор у початковій школі / Дяченко А.А., Шеремета Н.В. // Зб. наукових праць «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук». - Харків: Східноукраїнська організація "Центр педагогічних досліджень", 2017. – С.12-16.
8. Дмитренко С.М. Впровадження олімпійської освіти в систему роботи сільських загальноосвітніх навчальних закладів / Асаулюк І.О. Дмитренко С.М. // Збірник наукових праць Фізична культура, спорт та здоров'я нації». - – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». - Випуск 16, 2013. – С.34-41
9. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №6. С.10-15.

ТАКТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ НА СПРИНТЕРСЬКИХ ДИСТАНЦІЯХ

Нужна Дарина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Резюме. Проаналізовано тактичні дії висококваліфікованих лижниць-гонщиць в спринтерських дисциплінах.

Summary. Analysis of tactical actions qualified skiers-racers in sprint disciplines.

Актуальність теми. Спринт є популярним видом спорту, введеним у програму зимових Олімпійських ігор порівняно недавно – з 2002 р. У зв'язку з тим, що він є різновидом лижних гонок, у підготовці спортсменів, які спеціалізуються у спринті, довгий час дотримувалися теорії і методики тренування лижників. Однак стрімке зростання результатів і конкуренції на світовій арені у більшості зимових видів спорту, зокрема, у лижних перегонах, вимагають пошуку нових шляхів вдосконалення тренувального процесу в спринтерських дисциплінах. Відомо, що ефективність керування тренувальним процесом тісно пов'язана з використанням різних моделей, підґрунтям яких є моделювання – побудова, вивчення і використання моделей для визначення її уточнення характеристик, а також оптимізації спортивної підготовки та участі в змаганнях [1].

У спортивній науці стало очевидною необхідністю вивчення змагальної діяльності, як будь-який вид свідомої діяльності людини завжди націлений на конкретний результат. Тому, поряд з аналізом спортивних результатів, широкого застосування набули дослідження характеру змагальної діяльності в основу яких покладено перегляд проходження дистанції з подальшою оцінкою ефективності діяльності спортсменів під час гонки [4, 5]. Довжина дистанції у лижних перегонах може сягати від 1 тис. м до 20 км. Сьогодні немає цілісного уявлення про структуру та провідні фактори змагальної діяльності на багатьох дистанціях у лижному спорті. Вивчивши структуру змагальної діяльності в спринтерських дисциплінах, можна будувати тактичні варіанти проходження лижної дистанції, що дозволить підвищити спортивний результат.

Мета дослідження – удосконалення тактики змагальної діяльності кваліфікованих лижниць-гонщиць, які спеціалізуються в спринті.

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасний стан проблеми моделювання змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у спринті, на основі аналізу науково-методичної літератури та передової спортивної практики.

2. Дослідити основний показник тактики змагальної діяльності в спринтерській гонці – визначити швидкість і її динаміку у лижниць-гонщиць світової еліти.

3. Визначити оптимальні тактичні варіанти проходження лижної спринтерської дистанції.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; аналіз офіційних протоколів змагань; педагогічне спостереження змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати досліджень. При вивченні літературних джерел ми дійшли

висновку, що в дисципліні спринт з моменту її входження до програми Чемпіонатів світу (2001 р.), а також зимових Олімпійських ігор (2002 р.) недостатньо висвітлені тактичні варіанти подолання цієї дистанції, це є підставою вивчати цю дистанцію з початку її проведення в офіційних змаганнях. Особливістю цієї дисципліни є проходження її 4 рази, якщо ви пройшли в наступний тур. До 2010 р. у спринтерській гонці спочатку лижниці долали пролог в якому відбирали 16 найсильніших і в фіналі змагалися 4 спортсменки. Але були внесені зміни в правила змагань в 2010 р., при яких в пролозі відбираються 30 найсильніших і в фіналі змагаються 6 спортсменок, що робить не ефективним використання тих тактичних варіантів проходження дистанції які були до зміни правил.

При аналізі тактики змагальної діяльності лижниць-гонщиць в індивідуальному спринті на Олімпійських зимових іграх в Ванкувері (2010), свідчить про те, що найвищої швидкості 4 найсильніших спортсменки – учасниці фіналу в класичному стилі досягали в фінальному забігу. В півфіналі зниження швидкості від максимальної склало в середньому 1,4%. В чвертьфінальному забігу зафіксовано трохи більше зниження швидкості на 2%. Найнижча швидкість виявлена в кваліфікаційному забігу – менше максимальної в середньому на 2,7%.

Проте, на Олімпійських зимових іграх в Сочі (2014 р.) найвища швидкість у 4 найсильніших спортсменок, які вийшли у фінал була зафіксована в кваліфікації. В півфіналі відбулося зниження на 2,4%, а в фінальному забігу – на 2,3%. Найнижча швидкість була виявлена в чвертьфіналі - 3,2%.

Така ж динаміка проходження змагальної швидкості була виявлена на Чемпіонатах світу 2009, 2011, 2013 рр. у більшості переможниць, які в обох стилях демонстрували високу швидкість в фінальних забігах, в півфіналі та чвертьфіналі зниження від максимальної швидкості зафіксовано в класичному стилі в середньому на рівні 0,3 і 0,6% відповідно, у вільному в середньому 0,6 і 0,8%. Найнижча швидкість показана в кваліфікаційних забігах – в середньому зниження на 3,0% від максимальної в класичному стилі і на 1,2% - у вільному. Таким чином, загальна динаміка міжтурової швидкості у переможниць змагань збігається з показниками 4 найсильніших учасниць фіналу.

Таблиця 1

Змагальна діяльності лижниць-гонщиць у спринті на дистанції 1500 м

Місце	Дистанція -1500 м класичний стиль								Різниця швидкості, м·с ⁻¹
	Класифікація		Чвертьфінал		Півфінал		Фінал		
	t _{кр} , с	v, м·с ⁻¹	t _{кр} , с	v, м·с ⁻¹	t _{кр} , с	v, м·с ⁻¹	t _{кр} , с	v, м·с ⁻¹	
1	198,89	7,54	192,74	7,78	196,04	7,65	192,96	7,77	6,15

2	202,74	7,39	195,42	7,67	196,39	7,64	194,38	7,71	8,36
3	201,58	7,44	196,72	7,62	195,45	7,67	195,39	7,67	6,19
4	199,98	7,50	195,37	7,67	195,74	7,66	196,08	7,64	4,61

Примітки: $t_{кр}$ – час подолання круга; $v, м\cdot c^{-1}$ – середня швидкість бігу на кругу.

Така ж тактика змагальної діяльності була відмічена на Чемпіонаті світу (2015 р.), яка була на Олімпійських іграх в Сочі (2014 р.). Найвища швидкість була в кваліфікації. В півфіналі зниження швидкості було – 2,8%, в фіналі -1,8 %. Найнижча швидкість була в чвертьфіналі -3,8%. Але переможниця змагань на відміну від інших учасниць дотримувалась іншої тактики подолання цієї дистанції. Найвища швидкість була в фінальному забігу.

Таблиця 2

Місце	Дистанція 1500 м – вільний стиль								Різниця швидкості, м·с ⁻¹
	Класифікація		Чвертьфінал		Півфінал		Фінал		
	t _{кр} , с	v, м·с ⁻¹	t _{кр} , с	v, м·с ⁻¹	t _{кр} , с	v, м·с ⁻¹	t _{кр} , с	v, м·с ⁻¹	
1	181,13	8,28	182,48	8,22	182,89	8,20	181,40	8,26	1,76
2	183,55	8,17	183,61	8,16	183,42	8,17	182,01	8,24	1,6
3	184,13	8,14	184,98	8,10	183,23	8,18	182,21	8,23	2,77
4	183,67	8,16	183,89	8,15	183,43	8,17	182,81	8,20	1,08

Примітки: $t_{кр}$ – час подолання круга; $v, м\cdot c^{-1}$ – середня швидкість бігу на кругу.

Висновки.

1. За результатами аналізу динаміки швидкості найсильніших лижниць-гонщиць світу в індивідуальних спринтерських змаганнях можна визначити тактику, при якій найвищої швидкості в обох стилях велика частина найсильніших спортсменок досягає в фінальних забігах, найнижча швидкість переважає в кваліфікації – нижче максимальної в середньому на 2,7% в змаганнях класичним стилем і на 2,8% при вільному стилі. У чвертьфіналі та півфіналі швидкість зростає, відставання від максимальної зменшується і становить відповідно в середньому 2,0 і 1,4% в класичному стилі і 1,7 і 1,0% - у вільному.

2. Проаналізувавши тактику змагальної діяльності у гонці з роздільного

старту (кваліфікація), і з загального старту (чвертьфінал, півфінал, фінал), ми виявили, що вона дещо відрізняється. У цих гонках змагальна середня швидкість може постійно змінюватись, вона може збільшуватись або зменшуватись протягом всіх забігів, тому що йде боротьба між лижниками.

Література.

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн.1.-2015.-680с.: ил.
2. Головачев А. И. Количественная оценка тактической подготовленности лыжников–гонщиков высокой квалификации / А. И. Головачев, В. Л. Уткин. В кн. : Лыжный спорт: сб. статей 1–4, 1985 – С. 36–39.
3. Мулик В. Сравнительный анализ соревновательной деятельности на различных дистанциях лыжных гонок / В. Мулик, Г. Хохлов // Наука в олимп. спорте. – 2004.– С.31–38.
4. Особенности прохождения различных по рельефу участков дистанций в лыжных гонках // Педагогика, психология и медико–биологические проблемы физического воспитания и спорта: сб. науч. раб. – 2005.– № 1.– С.18–22.
5. Хохлов Г. Г. Исследование взаимосвязи между скоростью передвижения на отдельных отрезках дистанции и результатом в соревнованиях по спринту в лыжных гонках / Г. Г. Хохлов // Слобожан. науч.–спорт. вестн. – 2001. – № 1.– С. 35–37.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ РОЗВИТКУ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗІ СПОРТИВНИМ РЕЗУЛЬТАТОМ

Онищук Павло

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Диференціація планування тренувального процесу бігунів-спринтерів різної кваліфікації залежить від величини кореляційного зв'язку між фізичними якостями та спортивним результатом.

Summary. Differentiation planning training process runner's sprinters different qualification depends on the correlation between the physical qualities of communication and sports results.

Постановка проблеми. В умовах все більш зростаючої спортивної боротьби на міжнародній арені найбільшого значення набуває питання ефективності підготовки спортивних резервів. Серед багатьох факторів, які визначають успішність роботи з юними спортсменами, важливе місце займає подальше вдосконалення системи їх тренування. За останні роки в цьому напрямку досягнутий значний прогрес [8, 11]. Однак аналіз літературних джерел, а також практичний досвід сучасних тренерів свідчить, що багато розділів навчально-тренувальної роботи з юними спортсменами все ще