

Для результативності кидків після виконання групових взаємодій відсутній достовірний взаємозв'язок із загальною кількістю виконаних кидків (після групових дій).

Наявність сукупності взаємозв'язків між кидками з різною локалізацією виконання вказує на необхідність їх комплексного удосконалення та практично відсутність можливості надання переваги одному з них.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ передбачають визначення кваліфікаційних особливостей структури та змісту змагальної діяльності гандболістів на різних етапах багаторічної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мельник В. Структура та ефективність командних атакуючих дій гандболістів різної спортивної кваліфікації / В. Мельник, В. Левків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип.12, т. 1. – С. 199 – 203.
2. Мельник В. Структура та ефективність командних атакуючих дій гандболістів різної спортивної кваліфікації / В. Мельник, В. Левків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2011. – Вип.15, т. 1. – С. 183 – 188.
3. Мельник В. Ефективність програми удосконалення атакуючих тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / В. Мельник, М. Пітин // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – №1 (19). – С. 38-45.
4. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.
5. Тищенко В. Структура та зміст змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток / Тищенко В. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – №3 (5). – С. 42-49.
6. Acsinte E. Physical condition in high performance team handball / Acsinte E., Alexandru A. // European handball periodical. – 2007. – P. 2-12.
7. Dencikowska A. Piłka ręczna / A. Dencikowska. – Rzeszów : Mięka, 2012. – 192 p.
8. Doroshenko E.Y. Methods of perfection in football players' technical and tactical training in microcycles of the competition period / E.Y. Doroshenko // Olympic sport and sport for all : XVI International science congress. – Sofia, 2012. – P. 154-157.
9. Feldmann K. Theory of training in handball – between claim and reality [Electronic resource] / K. Feldmann – Access mode : <http://cms.eurohandball.com/PortalData/1/> (date of application : 15. 07. 2015).
10. Pokrajac B. Philosophy of attack in handball [Electronic resource] / B. Pokrajac // European handball federation. – 2007. – P. 1 – 7. – Access mode : http://home.eurohandball.com/ehf_files/Publikation/WP-Pokrajac-Philosophy%20of%20attack%20in%20handball_e.pdf (date of application : 12.04.2015).

Перета Валерія

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОДНОБОРСТВ

Здійснюється останніми роками в освітньому процесі система оцінки фізичного стану студентів фізкультури заснувала на регулюючих вимогах, довів ефективність заходу в подальшому удосконаленні фізкультури університетів студентів України. Проте, незважаючи на широкий ряд дослідницьких специфічних університетів фізкультури сьогодні не знаходяться в результаті класів фізичного стану під впливом спорту. Це звичайно впливає на якість навчання і робить необхідним спеціальне дослідження, що проводить. Загальні характеристики фізичного стану студентів першого року восени на норми контролю комплексу зборів середніх результатів можуть бути визначені, як, будучи на грані оцінки "погано". У експериментальних військових мистецтвах програмного використання містять в собі теоретичні і практичні секції. Сумарна теоретична секція націлена в придбанні компетенції, яка сформувала основу для спонукання студентів до класів і спеціальних вправ до необхідності саморозвитку оздоровчих резервів. Практична секція програми, на додаток до засобів фізкультури генерала, включала військові мистецтва інструментів. Співвідношення інтенсивності порогу фізичної діяльності, середньої величини і піку 2: 3: 1. Знаходять, що при користуванні спеціальною програмою фізкультури розвивали важливі фізичні якості. Справжні зміни фізичного стану студентів в експериментальній групі після виконання програми.

Ключові слова: фізкультура, фізкультура, спорт, військові мистецтва.

Valerya Pereta. The evolution of the physical fitness of students influence of experimental programme the use of martial arts. Implemented in recent years in the educational process of physical education students physical fitness evaluation system based on regulatory requirements, proved the effectiveness of the measure in the further improvement of physical education of students universities of Ukraine. However, despite the wide range of research specific physical education university students today are not in the issue of physical fitness classes under the influence of sports. This certainly affects the quality of training and necessitates conducting special research. General characteristics of physical fitness of students of the first year in autumn on average results assembly complex control norms can be defined as being on the verge of evaluation "bad." In experimental program using martial arts encompass theoretical and practical sections. Summary theoretical section is aimed at acquiring expertise, which formed the basis for motivation of students to classes and special exercises to self-development needs of health reserves. The practical section of the program, in addition to general physical training facilities, included tools martial arts. The ratio of intensity of physical activity threshold, average and peak 2:3:1. Found that when using special physical training program developed important physical qualities. An authentic changes of physical fitness of students in the experimental group after the implementation of the program.

Key words: physical education, physical education, sports, martial arts.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Розбудова національної системи вищої освіти в Україні передбачає її гуманізацію та демократизацію, спрямовану на формування фахової еліти, здатної плідно працювати в нових соціально-економічних умовах [1, 4]. У цьому аспекті фізичному вихованню належить чільне місце як гуманітарній дисципліні, обов'язковій для студентів усіх вищих навчальних закладів України. Особливий статус навчальної дисципліни "Фізичне виховання"

обумовлено тим, що її програма передбачає безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичною культурою і спортом - цих найбільш дієвих сучасних засобів зміцнення здоров'я та підвищення працездатності майбутніх фахівців [2, 5]. Впроваджена в останні роки в навчальний процес з фізичного виховання студентів система оцінки фізичної підготовленості, яка базується на нормативних вимогах, довела високу дієвість цього заходу в справі подальшого вдосконалення фізичного виховання студентської молоді ВНЗ України. Однак, попри широкий спектр досліджень специфіки фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, сьогодні залишаються не вивченими питання їх фізичної підготовленості під впливом занять видами спорту, зокрема одноборств. А це, безумовно, негативно позначається на якості професійної підготовки й зумовлює потребу у проведенні спеціального наукового дослідження.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та впровадженні програми з використанням засобів одноборств та її впливі на фізичну підготовленість студентів.

Організація та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися комплекс взаємодоповнюючих методів: аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних, спостереження, бесіда, педагогічний констатувальний і формувальний експерименти, опитування; методи математичної статистики. Педагогічні контрольні випробування (тести) включали контрольні вправи, які широко застосовуються в навчальному процесі з фізичного виховання. Вибрані тести забезпечили всебічний аналіз показників фізичної підготовленості студентів. У систему контролю входили спеціальні тести, які дозволили отримати інформацію про зміни, що відбувалися з фізичною підготовленістю студентів під час педагогічного експерименту. Вибір нормативів та їх розподіл протягом навчального року обумовлений наявною матеріально-спортивною базою вищих навчальних закладів Івано-Франківська. До участі в педагогічному експерименті було залучено студентів вищих навчальних закладів Івано-Франківська (ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Національний технічний університет нафти і газу, Національний медичний університет). Експериментальна вибірка констатувального етапу педагогічного експерименту складала 311 студентів. З них 165 чоловіки та 146 жінки. Середній вік досліджуваних 18,2 роки. На формульованому етапі було створено експериментальну і контрольну групи по 26 студентів у кожній. Експериментальна програма впроваджувалась протягом вересня 2013 – червня 2014 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Середні результати тестування фізичної підготовленості студентів наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів, n=165

Тести фізичної підготовленості	Результати фізичної підготовленості
Біг 100 м (с)	14,76 ± 0,06
Біг 3000 м, (хв, с)	13.06,4 ± 4,2
Стриб. у довж. з місця, (см)	222,2 ± 1,6
Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	45,2 ± 2,1
Підтяг. на перекладині, (разів)	9,2 ± 1,4
Човниковий біг 4 x 9 м, (с)	10,44 ± 0,1
Нахил вперед, (см)	12,9 ± 0,6

Аналіз матеріалів табл. 1 свідчить про те, що більшість студентів мають низький рівень фізичної підготовленості, який обумовлений недостатнім розвитком швидкісно-силових якостей, сили, витривалості та гнучкості. У жінок спостерігається схожа ситуація (табл. 2) Зокрема сила, витривалість, гнучкість з низьким та нижчим від середнього рівнем.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студентів, n=146

Тести рухової підготовленості	Результати фізичної підготовленості
Біг 100 м, (с)	17,57 ± 0,10
Біг 1000 м, (хв, с)	4.52,1 ± 8,1
Стрибок у довжину з місця, (см)	174,3 ± 2,1
Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	31,8 ± 1,2
Згин. – розг. рук в упорі лежачи, (раз.)	11,2 ± 1,9
Човниковий біг 4 x 9 м, (с)	10,8 ± 0,09
Нахил вперед, (см)	16,9 ± 0,6

Зупинимося, на нашу думку, на найбільш низьких показниках у тестуванні фізичної підготовленості. Тестування рівня розвитку швидкості за показниками бігу на 100 м дозволяє констатувати, що ця фізична якість у більшості студентів розвинена недостатньо. Середній результат бігу на 100 м у чоловіків відповідав оцінці 2,8 ± 0,14 бала, тобто є на межі "незадовільно". У жінок результат бігу на 100 м був ще нижчий (17,57 ± 0,75 с) - 2,1 ± 0,4 бала, тобто лише наближався до оцінки "незадовільно".

Стосовно показників бігу на 3000 м, середні результати його виконання чоловіками сягали задовільної оцінки (середній бал 2,8 ± 0,2). У студенток при складанні нормативу „біг на 1000 м” цей показник знаходився на дещо нижчому рівні (2,5 ± 0,16) бала. Більш оптимістичні результати мали студенти при виконанні інших силових нормативів. Так, показники тесту на визначення сили м'язів червоного пресу (піднімання в сід за 1 хв) у чоловіків – 45,2 ± 2,1 разів (3,1 ± 0,12 бали) та жінок – 31,8 ± 1,2 разів), тобто знаходилися на рівні 3,2 ± 0,19 бала. Таким чином, загальна характеристика фізичної підготовленості студентів першого року навчання в осінньому семестрі за середніми результатами складання комплексу контрольних нормативів може бути визначена як така, що знаходиться на межі оцінки "погано". Своєрідна "строкатість" загальної оцінки фізичної підготовленості студентів Івано-Франківщини обумовлена неоднорідністю результатів виконання окремих тестів. Так, найбільше оцінок "відмінно" і "добре" зафіксовано за виконання тесту "піднімання в сід". Більшість незадовільних оцінок було встановлено при виконанні студентами підтягувань на перекладині (чоловіки), нахил вперед (жінки) та згинання – розгинання рук в упорі лежачи. Формувальний етап педагогічного експерименту проведено у ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника". В основу

експериментальної програми покладені ретельно підібрані та змістовно структуровані вправи з видів одноборств. Зокрема це дзю-до, боротьба вільна, боротьба греко-римська, самбо. Разом з ними використовувалися вправи біля гімнастичної драбини, вправи на гімнастичному килимку, зі швейцарським та набивними м'ячами. В експериментальній групі запропонований зміст використовувався для розвитку сили груп м'язів верхнього плечового пояса та живота, статичної витривалості, рухливості в суглобах. Співвідношення порогових, середніх і пікових фізичних навантажень протягом педагогічного експерименту складало 2:3:1. Вагоме місце в експериментальній програмі посідала теоретична підготовка, яка сприяла посиленню мотивації студентів до занять спеціальними фізичними вправами з одноборств, формувала в них позитивне ставлення до занять та спонукала до фізичного самовдосконалення. Тип занять – секційне. В основу побудови програми покладена доцільність покрокового розвитку фізичної підготовленості студентів за допомогою комплексу якісного поєднання вправ з видів одноборств.

Програма передбачала:

- самостійне формулювання мети суб'єктом і прагнення її досягти;
- готовність за кожним рішенням вбачати конкретний результат;
- упевненість у досягненні реальних цілей;
- надання переваги завданням середньої або трохи вищої за середню складності;
- схильність до помірному ризику з опорою на власні знання та вміння, а не на випадок.

Заняття проводилися двічі на тиждень, протягом 18 місяців. Педагогічними умовами реалізації експериментальної програми були визначені такі: 1) творче використання національних традицій фізичного виховання; 2) урахування інтересів, потреб і мотивів студентів в оволодінні професією; 3) акцентування уваги студентів на безпосередньому й опосередкованому впливі занять на формування професійно значимих якостей; 4) оцінювання педагогічної ефективності процесу спеціалізованої фізичної підготовки з метою вдосконалення її змісту та форм; 5) активізація самостійної тренувальної роботи; 6) використання інформаційних технологій в удосконаленні психічних і психомоторних властивостей.

Інтеркореляційна матриця на початку контрольного зрізу експерименту стала необхідним кількісним та якісним показником виявлення кореляційних зв'язків між психофізичними змінними величинами, які достовірні на рівні значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. За висотою коефіцієнтів кореляції в експериментальній групі встановлено домінуючі компоненти внутріфункціональної структури професійно-спрямованої фізичної підготовки студентів.

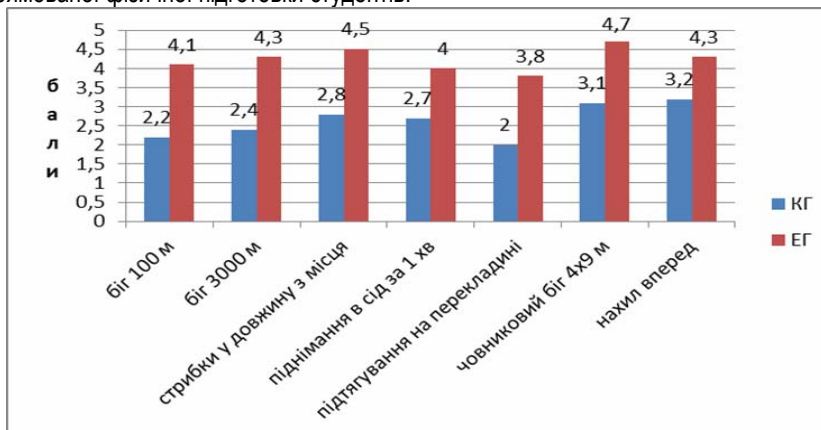


Рис. 1 Зміна показників фізичної підготовленості в студентів контрольної та експериментальної груп після використання експериментальної програми

Під час контрольного зрізу щодо виконання державних тестів виявлена наявність як високих, так і низьких показників в студентів (рис. 1). Зокрема, високі результати в човниковому бігові показали понад 60,0% тестованих студентів ЕГ, що на 41,2% вище, ніж у представників КГ ($p \leq 0,05$). Щодо різниці в показниках човникового бігу, то вона складала 0,9 с ($p \leq 0,05$). У більш ніж 42% студентів ЕГ виявлено високий показник підтягування у висі, що на 27,06% краще у студентів КГ ($p \leq 0,05$). Величина середніх значень в ЕГ більша, ніж у КГ, на 51,06%. В особливому ракурсі розглядаємо піднімання в сід, адже в цій вправі ряд студентів КГ отримали оцінку відмінно (12,0%), проте середнє значення в ЕГ після використання програми на 74,12% більше ніж у КГ ($p < 0,05$). За результатами бігу на 100 м встановлено, що студенти ЕГ на 33,3% показали вищі результати, ніж представники КГ. Контрольний зріз за цим тестом дозволив констатувати необхідність посилити вплив на розвиток частоти рухів.

ВИСНОВКИ. Експериментальна програма з використанням видів одноборств охоплювала теоретичний і практичний розділи. Зміст теоретичного розділу спрямований на засвоєння спеціальних знань, на основі яких формується мотивація студентів до занять спеціальними вправами й розвиток потреби до самовдосконалення резервів здоров'я. Практичний розділ програми, окрім засобів загальної фізичної підготовки, включав засоби дзю-до, боротьби вільної, боротьби греко-римської, самбо. При цьому співвідношення інтенсивності фізичних навантажень порогової, середньої і пікової величини були як 2:3:1. Встановлено, що під час використання програми спеціальної фізичної підготовки розвиваються важливі фізичні якості. Отримано достовірні зміни показників фізичної підготовленості у студентів експериментальної групи після впровадження програми.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ НАУКОВИХ ПОШУКІВ вбачаємо у використанні експериментальної програми зі старшими школярами, апробації програми студентами вищих навчальних закладів України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Стадник В. В. Проблеми сучасної системи фізичного виховання ВНЗ, як основного фактора зміцнення здоров'я студентів / В. В. Стадник // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : «Фізична культура і спорт». – 2013. – № 5 (30). – С. 351-356.

2. Томенко О. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді / О. Томенко, Т. Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 164–167.
3. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
4. Hirokazu K. S. K. I. Kumite kyohan. / Kanazawa Hirokazu // Tokyo, 2003. – 433 p.
5. Hirokazu K. Shotokan karate international / Kanazawa Hirokazu // Kata. – Tokyo, 2005. – 265 p.

Приходько П., Яковенко Е.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ С ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

Одной из важнейших проблем подготовки высококвалифицированных гребцов является развитие двигательных способностей и, в частности, выносливости. Предполагается, что целевое совершенствование силового компонента общей выносливости гребцов в подготовительный период, с помощью комплексного использования специальных тренажеров позволит создать базу для развития специальной выносливости. Увеличить специальную работоспособность и эргометрическую мощность работы гребцов в модельных условиях соревновательной деятельности и сформировать предпосылки для их положительного «переноса» в процессе тренировочной и соревновательной работы в лодке.

Ключевые слова: силовые возможности, специальная выносливости, академическая гребля.

Приходько П., Яковенко Е. Методика вдосконалення розвитку витривалості завдяки спеціальних тренажерів в академічному веслуванні. Однією з найважливіших проблем підготовки висококваліфікованих веслярів є розвиток рухових здібностей і, зокрема, витривалості. Припущено, що цільове вдосконалення силового компонента загальної витривалості веслярів в підготовчий період, за допомогою комплексного використання спеціальних тренажерів дозволить створити базу для розвитку спеціальної витривалості. Збільшити спеціальну працездатність і ергометричні потужність роботи веслярів в модельних умовах змагальної діяльності і сформуванати передумови для їх позитивного «перенесення» у процесі тренувальної та змагальної роботи в човні.

Ключові слова: силові можливості, спеціальна витривалості, академічне веслування.

Prikhodko P., Iakovenko O. Technique of perfection of endurance with help of a special simulator rowing. One of the major problems is the preparation of highly skilled oarsmen development of motor skills and, in particular endurance. It is assumed that target the improvement of the power component of the overall endurance of oarsmen in a preparatory period, with the help of the integrated use of special simulators will create a basis for the development of special endurance. Enlarge special performance and ergometer rowing power of work in the model conditions of competitive activity and create conditions for their positive "transfer" in the process of training and competitive work in the boat. The movement of high sportsmanship in any kind of sports activity and, in particular rowing associated with the level of development of motor abilities (strength, speed, endurance) and the efficiency of their interaction. And high efficiency, sportsmanship rower academics achieved on the basis of a successful combination of general and special endurance. A characteristic feature of the modern approach to the development of endurance is a desire to improve aerobic and anaerobic energy mechanism. However, the dynamics of development is not determined by a single trait and is associated with a plurality of operating factors. The rowing training is carried out not only on water but also on land. Great attention to the work on the land given to it during the preparatory period. This period aims to develop the basic components of the overall stamina, which in turn provides a good foundation for a smooth transition to the increased training loads and transfer endurance physical actions specific to the sport. Experts show the importance of the relationship between the development of general and special endurance athletes in rowing. The process of development of general endurance should be directed at increasing aerobic capacity, which should be executed only to the extent that ensures effective implementation of specific work flow and recovery processes, and at the same time not to create obstacles to the further development of other physical qualities. The main emphasis should be placed on improving efficiency in the performance of various types of auxiliary exercises aimed at the development of physical qualities in accordance with the training plan.

Key words: power capability, especially endurance rowing.

Постановка проблеми. Поиск новых подходов к решению проблемы развития выносливости и увеличения специализированной направленности тренировочного процесса в подготовительный период, является одним из актуальных вопросов в мире спорта [4, 5]. При наличии определенной суммы знаний, сформированных системных подходов, остается ряд проблемных вопросов касающихся развития выносливости, решение которых может существенно повлиять на эффективность реализации имеющегося двигательного потенциала гребца академика [3]. Для решения вопроса связанного с развитием выносливости и увеличения специализированной направленности в подготовительный период гребцов академистов, предлагается включить в тренировочный процесс специальный тренажер «Concept 2 Дупо» в комплексном сочетании с тренажером «Concept II» [15, 20]. Повышение мышечной силы создаст благоприятные условия для развития выносливости вследствие изменения локальных структур обмена веществ и увеличения числа капилляров вокруг каждого мышечного волокна, что улучшит кровообращение в мышцах и повысит их работоспособность при работе на выносливость. Именно поэтому данный фактор является обязательным условием для успешного начала развития любого типа подготовки, направленного на развитие функциональных возможностей в спорте [13]. Выше изложенный материал отображает актуальность данной работы.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнена согласно Сводного плана НИР на 2011-2015 гг. по теме 2.4.1 «Системний аналіз морфо-функціональних перебудов організму людини у процесі адаптації до фізичних навантажень».

Цель: На основании анализа проявлений силового компонента эргометрической мощности движения на специальном тренажере «Concept 2 Дупо» и «Concept II» разработать методику развития специальных силовых способностей как компонента