

5. Филиппов М.М. "Психофизиология функциональных состояний". Учебное пособие /М.М.Филиппов// –Киев: Вид.дім «Персонал», 2012. – 246с.
- Філіппов М.М. Формування освітнього процесу в вузівському фізичному вихованні Журн. «Фізичне виховання та спорт» (Житомир) / М.М.Філіппов.-2015.-Випуск 1.-С.160-163.
- 6.Ward P. Effect of improved teachers' content knowledge on teaching and student learning in physical education /P.Ward, I.Kim and others // Research quarterly for exercise and sport. -2015.-№86(2).-P.9-15.
- 7.Bulich E, Murawow I. Zdrowie czlowka e jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywnosci ruchowej.Radon: Politechnika Radomska, 2003.-533s.
- 8.Konter M., Klusmann U., Baumert J., Richter D., Voss T., Hachfeld A. Professional competence of teachers: Effects on instructional quality and student development. Journal Educational Psychology.2013, 105(3), 805-820.

Козлов К.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ (СУЧАСНИЙ СТАН, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ)

Актуальність обумовлюється необхідністю розширення знань у галузі оптимізації багаторічної підготовки легкоатлетів у науковому і практичному відношеннях, особливо в частині програмно-нормативного забезпечення їхньої багаторічної підготовки.

Мета. Удосконалення процесу багаторічної підготовки на основі вивчення програмно-нормативних документів для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності.

Методи. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Інтернет, законодавчих актів і програмних документів, методи математичної статистики.

Результати. Проведені дослідження показали наявність цілого ряду проблем, що стосуються програмно-нормативних документів для ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ, що є підставою для їх удосконалення.

Висновки. Для подальшого удосконалення системи багаторічної підготовки необхідно врахувати ряд таких найважливіших методичних положень:

орієнтація на реалізацію якісного підходу від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень протягом 8–12 років; оптимізація тренувальних і змагальних навантажень юних спортсменів на етапах багаторічної підготовки (в групах); вдосконалення структури і змісту багаторічної підготовки в навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ, приведення їх у відповідність із сучасними науковими знаннями про періодизацію і до запитів спортивної практики; усунення в програмно-нормативних документах чинників форсування підготовки юних спортсменів, факторів ризику отримання травм.

Ключові слова: змагання, дитячо-юнацький спорт, програмно-нормативні документи, багаторічна підготовка, динаміка спортивних результатів.

Кирилл Козлов. Програмно-нормативное обеспечение многолетней подготовки легкоатлетов (современное состояние, проблемы, перспективы). Актуальность обусловливается необходимостью расширения знаний в области оптимизации многолетней подготовки легкоатлетов в научном и практическом отношении, особенно в части програмно-нормативного обеспечения их многолетней подготовки.

Цель. Совершенствование процесса многолетней подготовки на основе изучения програмно-нормативных документов для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ, школ высшего спортивного мастерства.

Методы. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы и информации мировой сети Интернет, законодательных актов и программных документов, методы математической статистики.

Результаты. Проведенные исследования показали наличие целого ряда проблем, касающихся програмно-нормативных документов для ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ, что является основанием для их совершенствования.

Выводы. Для дальнейшего совершенствования системы многолетней подготовки необходимо учесть ряд таких важнейших методических положений: ориентация на реализацию качественного подхода от начала занятий спортом до выхода спортсмена на уровень высших достижений течение 8–12 лет; оптимизация тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов на этапах многолетней подготовки (в группах) совершенствование структуры и содержания многолетней подготовки в учебной программе для ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ, приведение их в соответствие с современными научными знаниями в области периодизации и запросами спортивной практики; устранение в програмно-нормативных документах факторов форсирования подготовки юных спортсменов, факторов риска получения травм.

Ключевые слова: соревнования, детско-юношеский спорт, програмно-нормативные документы, многолетняя подготовка, динамика спортивных результатов

Kiril Kozlov. Program and normative provision of track and field athlete long-term preparation (current status, issues, prospects). The topicality is due to the need to expand knowledge in the field of optimizing the long-term preparation of athletes in scientific and practical terms, especially in terms of program and normative support for their long-term preparation.

Objective. Improvement of the long-term preparation process on the basis of studying program and normative documents

for children and youth sports schools, specialized children and youth sports schools, schools of higher sports mastery.

Methods. Theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature and information of the Internet, legislative acts and program documents, methods of mathematical statistics.

Results. Conducted studies showed a number of issues concerning the program and normative documents for children and youth sports schools, specialized children and youth sports schools, schools of higher sports mastery that are the basis for their improvement.

Conclusions. Further improvement of the long-term preparation system necessitates due account for the following significant methodical provisions: focusing on realization of qualitative approach from the beginning of sports engagement to the achievement of elite level within 8-12 years; optimizing training and competitive loads of young athletes at the stages of the long-term preparation (in groups); improving the structure and the content of the long-term preparation in programs for children and youth sports schools, specialized children and youth sports schools and schools of higher sports mastery; adjusting them in accordance with modern scientific knowledge in the field of periodization and sports practice requirements; eliminating risk factors of injuries and those of forced preparation of young athletes from program and normative documents.

Keywords: competitions, children and youth sport, program and normative documents, long-term preparation, dynamics of sports results

Постановка проблеми. Для сучасної системи підготовки характерним є різке збільшення тривалості спортивної кар'єри [11], що яскраво проявилось і в легкій атлетиці. На старті найбільших міжнародних змагань виходили і виходять спортсмени, вік яких перевищує оптимальні межі для досягнення найвищих результатів, серед яких можна назвати Джонотан Едвардс, Сергій Бубка, Фабріціо Донато, Філіпс Ідову і багато інших. Однак рекомендована в спеціальній літературі [6, 12, 16] і відображена в програмно-нормативних документах 8–10-річна тривалість підготовки спортсменів не дозволяє повною мірою освоювати навчальний матеріал, необхідний для реалізації індивідуальних задатків і досягнення максимально доступних результатів. Рекомендації, що стосуються процесу підготовки, обмежуються періодом до 19–21 року [5, 17]. Велика частина публікацій базується на узагальненні матеріалів робіт радянських фахівців 1970–1980-рр. [5, 12] і в них не враховано кардинальних змін, що відбулися у легкій атлетиці за останні десятиліття та стосуються змагальної діяльності, структури та змісту спортивного тренування, розглянутих у світлі існуючої на той момент часу періодизації багаторічного удосконалення.

Аналогічна ситуація склалася і з програмно-нормативними документами, що лежать в основі багаторічної підготовки спортсменів в Україні. Нині діюча навчальна програма «Легка атлетика» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву (СДЮШОР), шкіл вищої спортивної майстерності (ШВСМ), затверджена Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту за основними моментами, що регламентують багаторічну підготовку, нічим не відрізняється від аналогічних програм, які діяли в СРСР ще 30–40 років тому. У ній очевидні протиріччя за структурою, змістом і критеріями оцінки для переведення на наступний етап багаторічної підготовки, котрі не відповідають запитам спортивної практики останніх років.

Відображені у програмі рекомендації часто змушують тренерів підмінити планомірну багаторічну підготовку до демонстрації найвищих результатів в оптимальній віковій зоні форсованою підготовкою дітей, підлітків і юнаків до змагань вікових груп. На практиці це призводить до відтоку зі спорту юних перспективних спортсменів [10, 11]. Причини найрізноманітніші, але найголовнішою з них є порушення закономірностей і принципів планомірного становлення спортивної майстерності атлетів. У зв'язку з цим розширення знань про оптимізацію багаторічної підготовки легкоатлетів є винятково актуальним як у науковому, так і в практичному відношеннях, особливо в частині програмно-нормативного забезпечення багаторічної підготовки легкоатлетів.

Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 2.26 «Удосконалення системи спортивної підготовки і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів в сучасних умовах інтенсифікації змагальної діяльності».

Мета дослідження – удосконалення процесу багаторічної підготовки на основі вивчення програмно-нормативних документів для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Інтернет, законодавчих актів і програмних документів, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення закономірностей і принципів, що лежать в основі багаторічної підготовки спортсменів, набуло широкого розвитку ще в 1950–1960-х роках в СРСР, а в подальшому – і в країнах соціалістичного табору [20]. Вагомий внесок у розробку проблематики багаторічної підготовки і спортивного відбору зробили М.Г. Озолін [9] і В.П. Філін [15]. Їхні рекомендації лягли в основу діяльності спортивних шкіл, формування навчальних груп для вдосконалення на різних етапах багаторічної підготовки. Вся програма багаторічної підготовки спортсменів в ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ охоплювала 9–11 років, віковий діапазон в легкій атлетиці – від 9–11 до 17–20 років.

Процес багаторічної підготовки було прийнято ділити на чотири етапи:

- попередньої спортивної підготовки (9–11 років);
- початкової спеціалізації (12–15 років);
- поглибленої спеціалізації (16–18 років);
- спортивного вдосконалення (19 років і старші).

Така структура багаторічної підготовки відповідала реаліям спорту 1970-х–1980-х років і була відображена в численних підручниках з легкої атлетики [5, 8]. На той час більшість спортсменів виходили на рівень вищих досягнень у віці 19–22 роки і завершували кар'єру в більшості випадків у 22–24 роки і лише у виняткових випадках залишалися в спорті вищих досягнень [10]. Аналіз робіт фахівців у галузі побудови тренувального процесу країн Заходу свідчить про те, що вони не пішли далі реалізації тези «10 років і 10 тис. годин» [21], а зміст багаторічної підготовки зводився до рівня вищих досягнень [18–24].

В останні десятиліття ситуація в спорті кардинально змінилася. Спортивна кар'єра найсильніших легкоатлетів світу стала більш тривалою [1]. Зона їхніх найвищих досягнень охоплює віковий діапазон 22–35 і більше років. Як приклад, наводимо динаміку спортивних результатів у процесі багаторічної підготовки Фабріціо Донато – італійського стрибунка потрійним. Цікаво зазначити, що

Донато у 36 років став бронзовим призером Ігор XXX Олімпіади 2012 р. з особистим спортивним результатом на відкритому повітрі та в сезоні (17,63 м), а в 40 років – срібним призером чемпіонату Європи 2017 р. в закритих приміщеннях (Бельгія) (рис. 1)

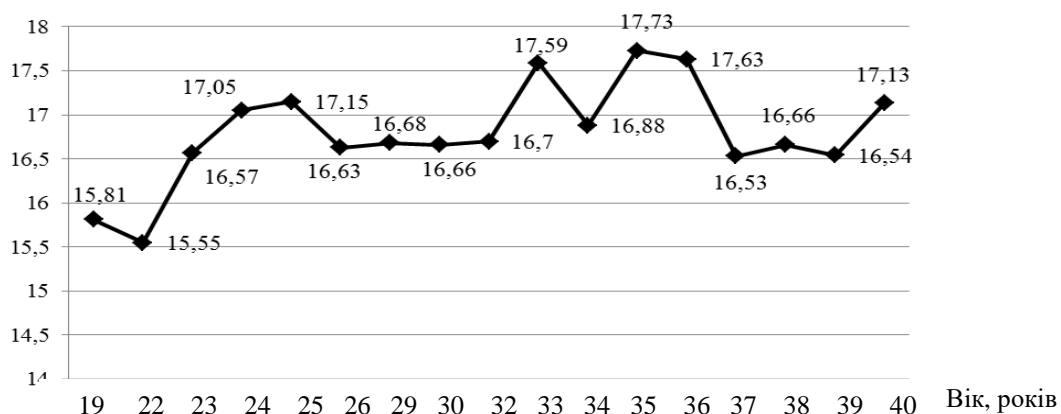


Рис. 1. Динаміка спортивних результатів стрибунів потрійним Фабріціо Донато (Італія) в процесі багаторічної підготовки

Підаючи докладному аналізу систему багаторічної підготовки спортсменів у світлі накопиченого наукового знання і досвіду передової спортивної практики, видатний фахівець у галузі спорту В.М. Платонов виділив дві самостійні стадії: становлення вищої спортивної майстерності (від восьми до 10–12 років) і реалізації вищої спортивної майстерності (від двох-трьох до 10–15 і більше років) [10, 11]. Перша стадія охоплює в середньому 10-річний період і включає чотири етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень [10, 11]. Вона передбачає планомірну багаторічну підготовку спортсменів від початку занять спортом до виходу на рівень вищих досягнень [10]. «... увесь зміст підготовки в цій частині може і повинен бути підпорядкований створенню умов для реалізації задатків і здатностей спортсменів, досягнення ними високої спортивної майстерності ...» [7]. Проте, як свідчить досвід спортивної практики, планомірна підготовка підміняється форсованою підготовкою, спрямованою на досягнення успіхів у різних змаганнях вікових груп. Результати такого підходу – понад 95% легкоатлетів не можуть повторити свій успіх, продемонстрований в юнацькому спорті [2]. Максимальні навантаження за обсягом роботи і обсягом інтенсивної роботи різної переважної спрямованості часто сприяють форсуванню підготовки юних атлетів. Спортсмени досягають значних успіхів на етапі (в групах) спеціалізованої базової підготовки, проте зазвичай, на цьому їхні успішні виступи завершуються, що призводить до закінчення спортивної кар'єри ще до початку етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Зауважмо, що під час форсованої підготовки різко зростає ризик отримання спортивних травм, перенапруження найважливіших функціональних систем і перетренованості [11]. У результаті це призводить до того, що більшість атлетів, котрі домоглися високих результатів у вікових групах, втрачають перспективи для подальшого спортивного удосконалення і залишають спорт [11].

Більше однієї третини спортсменів у віці від 10 до 17 років щорічно пре-припиняють заняття спортом, причому показники коливаються у великих межах залежно від виду спорту, виду змагань. Найбільші втрати припадають на 15-16 років, причому це значення у дівчаток вище, ніж у юнаків [13].

Аналізуючи навчальну програму з легкої атлетики для ДЮСШ та СДЮШОР та ШВСМ, можна констатувати наявність певних протиріч у структурі та змісті етапів (груп) багаторічної підготовки. Зміни, внесені у 2009 р. торкнулися лише назви груп: «навчально-тренувальна група» – «група попередньої базової підготовки»; «група спортивного удосконалення» – «група спеціальної базової підготовки», «група вищої спортивної майстерності» – «група підготовки до вищих досягнень».

Розглядаючи зміни, внесені до діючої навчальної програми з легкої атлетики, бачимо, що вони в групах початкової підготовки торкнулися лише впровадження у навчально-тренувальний процес ДЮСШ, СДЮШОР програми «Дитяча легка атлетика», ініційованої Міжнародною асоціацією легкоатлетичних федерацій, котра отримала в останні десятиліття значне поширення у практичній діяльності на всіх континентах. Завдання, які вирішуються у групах початкової підготовки, залишилися без зміни. Така сама ситуація характерна і для груп передньої базової та спеціалізованої базової підготовки. Завдання залишилися колишніми, знято лише такі пункти: підготовка і виконання нормативів III-II розрядів і I розряду або кандидата в майстри спорту в обраному виді легкої атлетики. У групах підготовки до вищих досягнень змін, що стосуються вирішення завдань, немає. На жаль, тривалість багаторічної підготовки і її окремих етапів залишилися колишньою.

Якщо піддати критичному аналізу програмно-нормативні документи для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ, стикаємося з проблемою перенесення методики тренування, характерної для дорослих спортсменів, у практику дитячо-юнацького спорту, використанням максимальних обсягів роботи різної переважної спрямованості. Проілюструємо орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень стрибунів у довжину і потрійним (юнаки і дівчата), наведені в нині діючій програмі для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ в Україні [4] (табл. 1). Так, наприклад, протягом першого і другого року навчання в ДЮСШ обсяги стрибкових вправ (багатоскоки) знаходяться в діапазоні від 8 до 14 тис. відштовхувань, тоді як у спортсменів високої кваліфікації (стрибки у довжину), що готувалися до Ігор Олімпіади, – від 11 до 12 тис. відштовхувань [14]. Тобто, у 10–11 років юні атлети повинні освоювати обсяги тренувальної роботи, котрі характерні для дорослих спортсменів. Згідно з програмою, що діє в Україні для ДЮСШ, СДЮШОР, діапазони відштовхувань для спортсменів у 19 років досягають 30 тис. Аналогічна ситуація складається і з виконанням роботи іншої

переважної спрямованості і участі в змаганнях (див. табл. 1). Обсяги роботи силової спрямованості у пубертатному періоді знаходяться в діапазоні від 80 до 150 т – для юнаків і від 60 до 100 т – для дівчат (див. табл. 1). Для порівняння в таблиці 2 наводимо оптимальні величини основних засобів підготовки спортсменів високої кваліфікації під час підготовки до Ігор Олімпіади протягом року. У нині діючій програмі спортивної підготовки для ДЮСШ, СДЮШОР рекомендована кількість змагань знаходиться в діапазоні 26–28 протягом року для спортсменів у 19–20 років (стрибок у довжину і потрійний стрибок) (див. табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень стрибунів у довжину і потрійним (юнаки, дівчата), відображені в нині діючій програмі для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ в Україні

Рік навчання	Вік, років		Кількість змагань		Спринтерський біг, км		Стрибки						Вправи з обтяженнями, т		Спортивні та рухливі ігри, год.	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	Ю	д	ю	д
Група навчальної підготовки																
1-й	10–11	10–11	2–4	2–4	12–15	12–15	8–10	8–12	10	10	25	250	40	40	30	30
2-й	12–13	12–13	6–8	6–8	15–20	15–20	12–14	12–15	15	15	30	300	50	50	35	35
Навчально-тренувальна група																
1-й	13–14	13–14	10–12	10–12	25–35	25–35	14–15	15–16	20	20	400	350	80	60	40	40
2-й	14–15	14–15	12–14	12–14	40–45	30–35	15–16	16–17	30	30	450	400	100	80	45	45
3-й	15–16	15–16	14–16	14–16	45–50	35–40	16–18	18–20	40	40	500	500	150	100	50	50
4-й	16–17	16–17	16–18	16–18	50–55	40–45	18–20	20–22	50	50	600	600	200	150	55	55
Група спортивного удосконалення																
1-й	17–18	17–18	18–20	18–20	55–60	45–50	20–22	21–23	60	60	700	700	250	200	60	60
2-й	18–19	18–19	20–24	20–24	60–65	50–55	22–24	23–24	70	65	850	750	300	250	50	50
3-й	19–20	19–20	26–28	26–28	65–70	55–60	24–26	25–28	80	70	900	800	350	300	40	40
Група вищої спортивної майстерності																
1-й	20 і старші	20 і старші	28–30	28–30	70–75	60–62	28–30	27–29	90	80	900	900	400	350	30	30

Таблиця 2

Обсяг основних тренувальних засобів спортсменів високої кваліфікації у ході підготовки до Ігор Олімпіади (за рік) в стрибках у довжину

Основні тренувальні засоби	Обсяг засобів	
	Чоловіки	Жінки
Кількість тренувальних днів, включаючи дні змагань	290	280
Кількість тренувальних занять	345 – 360	330 – 345
Стрибок у довжину з повного розбігу, раз	420 – 500	390 – 460
Стрибок у довжину з повного розбігу в зоні інтенсивності 95–100 % максимального особистого спортивного результату, разів	150 – 250	135 – 220
Стрибок у довжину з короткого розбігу, разів	690 – 900	630 – 840
Розбіг без стрибка, разів	230 – 300	210 – 280
Біг на відрізках до 80 м з швидкістю 95 – 100 % максимальної, км	26 – 32	22 – 29
Стрибкові вправи, відштовхувань	10 000 – 12 000	8500 – 10 000
Вправи силової спрямованості з обтяженнями для розвитку вибухової сили, т	270 – 350	250 – 310
ЗФП, год	180 – 210	160 – 180

У той самий час, досвід передової спортивної практики переконливо свідчить, що світова легкоатлетична еліта виступає в обмеженій кількості змагань протягом року. Залежно від специфіки виду змагань кількість стартів у найсильніших легкоатлетів світу коливається в діапазоні 12–14 змагань протягом року (біг на короткі, середні дистанції, бар'єрний біг, легкоатлетичні стрибки, метання), що є оптимальним для досягнення найвищих спортивних результатів у головних змаганнях [3].

Зазвичай, що за такого підходу істотно підвищується імовірність травм, перевтоми і перетренованості, знижується мотивація для подальших занять спортом, що часто є підставою для виходу зі спорту багатьох молодих і перспективних спортсменів. На думку учених [13] втрата мотивації в досягненні певного результату є важливою причиною виходу зі спорту легкоатлетів у віці 15–18 років. Негативно позначаються на якості підготовки великі сумарні обсяги роботи, рекомендовані в нині діючій навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ. Завищені показники вже з перших років занять легкою атлетикою є підставою для форсування багаторічної підготовки.

Таким чином, можна констатувати, що діюча програма має на меті орієнтацію на вузьку спеціалізацію і форсування підготовки до підліткових і юнацьких змагань.

Усвідомлення наявності тривожної ситуації є підставою для розробки практичних рекомендацій до складання програм багаторічної підготовки для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ, які базуються на закономірностях і принципах планомірного становлення спортивної майстерності легкоатлетів.

Висновки. Проведені дослідження показали наявність цілого ряду проблем, особливо тих, що стосується програмно-нормативних документів для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності. Для подальшого вдосконалення системи багаторічної підготовки необхідно враховувати ряд таких найважливіших методичних положень:

- орієнтація на реалізацію якісного підходу від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень;
- орієнтація на планомірну тривалу підготовку протягом 8–12 років, залежно від специфіки виду змагань легкої атлетики;
- оптимізація тренувальних і змагальних навантажень юних спортсменів на етапах багаторічної підготовки (в групах);
- удосконалення структури і змісту багаторічної підготовки в навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ, приведення їх у відповідність з сучасними науковими знаннями в галузі періодизації і запитами спортивної практики;
- вдосконалення критеріїв для переведення легкоатлетів на наступний етап багаторічної підготовки;
- перегляд динаміки співвідношення обсягів різних видів підготовки у процесі багаторічного удосконалення і приведення їх до сучасних наукових знань про періодизацію багаторічного удосконалення;
- оптимізація підходу до планування змагань у процесі багаторічної підготовки;
- усунення в програмно-нормативних документах чинників форсування підготовки юних спортсменів, до яких належить: завищені обсяги інтенсивної роботи різної переважної спрямованості, котрі виконуються без створення необхідного фундаменту і без урахування вікового розвитку; підготовка, спрямована на досягнення успіхів у різних змаганнях вікових груп, нерідко супроводжується застосуванням заборонених фармакологічних засобів;
- усунення в тренувальному процесі засобів підготовки, які за характером виконання є фактором ризику отримання травм юними спортсменами.

Література

1. Дик Ф. Карьера спортсмена – от потенциала до успеха / Ф. Дик // Легкоат. вестн. ИААФ. – 2013. – № 1–2. – С. 47–54.
2. Козлов К.В. Багаторічна динаміка спортивних результатів найсильніших спортсменів світу в легкоатлетичних стрибках / К.В. Козлов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2018. – № 1.
3. Козлова Е.К. Динамика результативности соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира в течение олимпийского года / Е. К. Козлова, Мухаммед Фахми Рабин // Наука в олимп. спорте. – 2016. – № 4 – С. 23–34.
4. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / [За заг. ред. В.О. Сиренка]. – К., 2007.
5. Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / [под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова]. — [4-е изд., доп., перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1989. — 671 с.
6. Легкая атлетика. Прыжки : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / [под ред. И.Ю. Радич, В.Б. Зеличенко, В.И. Ивочкин]. – М.: Сов. спорт, 2005. – 104 с.
7. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / [Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. и др; под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонова]. – К.: Олимп. лит, 2017. – 480 с.
8. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Сов. спорт, 2005. – 232 с.
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.
10. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.
12. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В.Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. – 160 с.
13. Прогнозирование длительности участия в соревновательном спорте: последовательное изучение биографий молодых спортсменов в легкой атлетике / [Ниילו Конттинен, Антеро Тоскала, Лаури Лааксо и Раймо Когттинен] // Легкоатлет. вестн. ИААФ. – 2013. - № 2 – 3. – С. 23 – 32.

14. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М. : Терра-спорт, 2000. – 128 с.
15. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
16. Шур М.М. Научно-методические основы системы многолетней спортивной тренировки прыгунов в высоту: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 / М. М. Шур. – Минск : БГУФК, 2007. – 40 с.
17. Ягодин В.М. Основы подготовки юных прыгунов с шестом (теоретико-методический аспект) / В.М. Ягодин, А.П. Назаров – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 176 с.
18. Avischious T. Progressions for athlete and coach development / ed. by T. Avischious, L. Herr, J. Vanheest // USA swimming. — Colorado: Colorado Springs, 1999.
19. Balyi I. Elite athlete preparation: the training to complete and training to win stages of long-term athlete development / I. Balyi // Sport leadership. – Montreal: Coaching Association of Canada, 2002.
20. Grund M. From talent to elite athlete: A study of the performance development of the finalists at the 1999 IAAF World Youth Athletics Championships / M. Grund & W. Ritzdorf // New Studies in Athletics. – 2006. – 21(2). – P. 43.
21. Mackenzie B. Planning your athlete's training is essential - here is how to do it. / B. Mackenzie // Brian Mackenzie's Successful Coaching. – 2003. – № 3. – P. 1–3.
22. Olbrecht J. Plannen, periodiseren, trainen bijsturen en winnen: handbook voor modern zweustraining / J. Olbrecht. — Antwerpen: F&G Partners, 2007. – 239 p.
23. Otte M. Die Finalisten internationaler Leichtathletik-Junioren-Weltmeisterschaften von 1986-1996 und ihre Leistungsentwicklung im Aktivenalter. Unpublished Diplomarbeit / M. Otte // Deutsche Sporthochschule. – Köln., 2002.
- Siff M. C. Supertraining / M. C. Siff. — [6th ed.]. — Denever, CO: Supertraining institute, 2003. — 496 p.

Маринчук П.І.

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті на основі аналізу літератури проаналізовано особливості фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей. Наголошується на показниках прояву фізичних якостей, які не відповідають віковим нормам. Представлено показники фізичної підготовленості студентів-музикантів та проведено порівняння з аналогічними даними літератури щодо студентів інших спеціальностей. Представлено деякі особливості характеру діяльності музиканта, що обумовлюють низьку рухову активність і, як наслідок, низькі показники фізичного стану.

Ключові слова: навчальні заклади, рухова активність, фізична підготовленість, студенти.

Маринчук П.І. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов разных специальностей. В статье на основе анализа литературы проанализированы особенности физической подготовленности студентов разных специальностей. Отмечаются показатели проявления физических качеств, которые не соответствуют возрастным нормам. Представлены показатели физической подготовленности студентов-музыкантов и проведено сравнение с аналогичными данными литературы в отношении студентов других специальностей. Представлены некоторые особенности характера деятельности музыканта, обуславливающих низкую двигательную активность и, как следствие, низкие показатели физического состояния.

Ключевые слова: учебные заведения, двигательная активность, физическая подготовленность, студенты.

Marynychuk P.I. Comparative analysis of physical preparation of different specialties students. In the article, based on the analysis of scientific methodological literature and systematic analysis of best practices, the problems of the process of physical state of students of music specialties have been formed. The main goal of the work is to study the level of physical fitness. The article analyses the features of physical preparation of different specialties students on the basis of literature analysis. It points out the indicators of physical qualities of students of music specialties that do not correspond to the age norms. Methods of research: analysis and generalization of data in literature, systematization, pedagogical methods of research (experiment, testing), methods of mathematical statistics. 154 students of the first and second year of the Vinnitsa School of Culture and Arts named after M. D. Leontovich participated in the pedagogical experiment. Evaluation of the students' physical fitness made it possible to determine the general tendency of significant deterioration of the indicators for the period of study. According to the gender criterion, female students undergo the greatest changes. The article represents the indexes of physical preparation of students of musician specialties and gives the comparison with the similar data on the basis of literature concerning students of other specialties. It describes the peculiarities of musicians' character and activity, which are determined by low motor activity and, as a result, low physical fitness indicators. The article stresses that the process of physical education of students of musical specialties is not enough studied. The process of physical education should be based on the level of student's physical fitness. The results of the research were used during the organization and planning of the educational process of physical culture, along with the determination of the correlation of methods, principles, means of physical culture and regulation of physical activity in accordance with the level of preparedness, health condition.

Key words: educational institutions, motor activity, physical preparation, students.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Нестримний розвиток науково-технічного прогресу, глобальні зміни у політично-економічній і суспільній сферах докорінно змінюють уявлення щодо