

Масалкін М.Г., Корюкаєв М.М.
Національний технічний університет України "КПІ"

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

При розробці алгоритму організації річного циклу занять силової спрямованості були закладені закономірності розвитку, збереження та втрати спортивної форми. Враховуючи ці закономірності була розроблена загальна структура річного циклу занять силової спрямованості, яка адаптована до графіку навчального процесу ВНЗ. Ефективність розробленої нами методики перевірялась на двох групах юнаків (КГ=80, ЕГ=62) та двох групах дівчат (КГ=39, ЕГ=30) юнацького віку. До контрольних груп були включені юнаки та дівчата, які займалися за традиційною програмою фізичного вихання для вищих навчальних закладів. До експериментальних груп входили юнаки та дівчата, які займалися за розробленою нами методикою занять силової спрямованості з урахуванням їхньої статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Ключові слова: силова спрямованість, методика занять, студенти, контрольна група, експериментальна група, ефективність занять.

Масалкин М.Г., Корюкаев М.М. Эффективность экспериментальной методики занятий силовой направленности. При разработке алгоритма организации годового цикла занятий силовой направленности были заложены закономерности развития, сохранения и потери спортивной формы. Учитывая эти закономерности, была разработана общая структура годового цикла занятий силовой направленности, которая адаптирована к графику учебного процесса ВУЗА. Эффективность разработанной нами методики проверялась на двух группах юношей (КГ=80, ЕГ=62) и двух группах девушек (КГ=39, ЕГ=30) юношеского возраста. К контрольным группам были включены юноши и девушки, которые занимались по традиционной программе физического воспитания для высших учебных заведений. В экспериментальные группы входили юноши и девушки, которые занимались по разработанной нами методике занятий силовой направленности с учётом их пола, типа конституции, уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Ключевые слова: силовая направленность, методика занятий, студенты, контрольная группа, экспериментальная группа, эффективность занятий.

Masalkin M.G., Korukaev M.M. Efficiency of experimental methodology of employments of power orientation. At development of algorithm of organization of annual cycle of employments of power orientation there were the stopped up conformities to law of development, maintenance and loss of sport form. Taking into account these conformities to law the general structure of annual cycle of employments of power orientation that is adapted to the chart of educational process of institution of higher learning was worked out. Efficiency of the methodology worked out by us was checked for two groups of youths (G=80, EG=62) and two groups of girls (KG=39, EG=30) of youth age. To the control groups there were the included youths and girls that occupied on the traditional program of physical education for higher educational establishments. Youths and girls that occupied on the methodology of employments of power orientation worked out by us taking into account their sex were included in experimental groups, as a constitution, level of physical preparedness and state of health. For determination to homogeneity of control and experimental groups all was compared indexes are taken off to beginning of pedagogical experiment. It was educed that for youths and girls at the beginning of researches statistically of reliable differences it is not observed ($p>0,05$) between the indexes of control and experimental groups. As a result of introduction in an educational process from P.E of the program worked out by us for students that expressed a desire to engage in mainly exercises of power orientation taking into account their individual features the reliable ($p<0,05-0,001$) improvement of somatic, functional indexes and results of motive tests of students of experimental groups took place statistically. Authenticity of differences between the results of students of EG and KG after completion an experiment testifies to high efficiency of employments of power orientation.

Key words: power orientation, methodology of employments, students, control group, experimental group, efficiency of employments.

Основна частина. Ефективність розробленої нами методики перевірялась на групах юнаків та дівчат юнацького віку. До контрольних груп були включені юнаки (n=80) та дівчата (n=39), які займалися за традиційною програмою фізичного вихання для вищих навчальних закладів. Заняття проводилися 2 рази на тиждень по 90 хв. До експериментальних груп входили юнаки (n=62) та дівчата (n=30), які займалися за розробленою нами методикою занять силової спрямованості з урахуванням індивідуальних особливостей студентів. Заняття проводилися 3 рази на тиждень у другій половині дня.

Для визначення однорідності контрольної та експериментальної груп порівнювалися усі показники, які були зняті до початку педагогічного експерименту. Вихідні показники фізичної підготовленості студентів юнацького віку контрольної та експериментальної груп представлені в таблицях 1 та 2. В таблиці 1 видно, що у юнаків на початку досліджень статистично достовірних відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп не спостерігається ($p > 0,05$). У дівчат (табл. 2) були виявлені достовірні відмінності ($p < 0,05$) між контрольною та експериментальною групами у таких видах випробувань, як вис на зігнутих руках, згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, та піднімання в сід за 1 хв. У інших випробуваннях достовірних відмінностей не спостерігалось ($p > 0,05$). На нашу думку це можна пояснити тим, що переважна частина дівчат експериментальної групи до вступу в наш навчальний заклад мала досвід силової підготовки.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юнаків експериментальної (n=62) та контрольної (n=80) груп на початку досліджень

Види випробувань	Групи						P
	експериментальна			контрольна			
	\bar{x}	m	σ	\bar{x}	m	σ	
Підтягування на перекладині, разів	9.95	0.63	4.49	8.85	0.49	4.37	$p > 0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	34.52	11.15	9.03	32.08	1.14	10.20	$p > 0,05$
Піднімання в сід за 1 хв, разів	40.792	1.1	8.59	38.99	0.97	8.66	$p > 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	269.2	2.17	17.07	223.8	1.96	17.42	$p > 0,05$
Біг на 100 м, с	13.97	0.08	0.63	14.16	0.07	0.62	$p > 0,05$
Човниковий біг 4*9 м,с	9.32	0.06	0.44	9.39	0.04	0.39	$p > 0,05$
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	9.84	0.98	7.69	8.11	0.79	7.11	$p > 0,05$

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості дівчат експериментальної (n=30) та контрольної (n=39) груп на початку досліджень

Види випробувань	Групи						P
	експериментальна			контрольна			
	\bar{x}	m	σ	\bar{x}	m	σ	
Вис на зігнутих руках, с	24.6	2.17	11.9	19.16	1.42	11.98	$p < 0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	11.43	1.34	7.31	6.51	0.89	7.57	$p < 0,05$
Піднімання в сід за 1 хв., разів	38.17	1.78	9.76	30.39	1.35	11.46	$p > 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	174.83	3.53	18.98	168.61	4.21	35.44	$p > 0,05$
Біг на 100 м, с	16.97	0.22	1.21	17.45	0.4	3.4	$p > 0,05$
Човниковий біг 4*9 м, с	10.68	0.1	0.55	10.75	0.35	2.94	$p > 0,05$
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	14.59	1.05	5.67	13.33	0.7	5.81	$p > 0,05$

Під впливом авторської програми з фізичного виховання у юнаків ЕГ (табл. 3) статистично достовірно ($p < 0,05-0,001$) покращились показники у більшості видів випробування: підтягування на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; піднімання в сід за 1 хв.; стрибок у довжину з місця; біг на 100 м та човниковий біг 4х9 м. Показники тестування гнучкості теж мали тенденцію до зростання, однак вони були статистично не достовірними ($p > 0,05$). Водночас, у юнаків КГ статистично достовірні покращення результатів рухових випробувань відбулися тільки у бігу на 100 м та човниковому бігу 4х9 м ($p < 0,05-0,001$).

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості юнаків експериментальної (n=62) та контрольної (n=80) груп в умовах педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	P	
		$\bar{x} \pm m$ до	$\bar{x} \pm m$ після

		експерименту	експерименту	
Підтягування на перекладині, разів	Е	9.95±0.63	13.08±0.62	p<0.001
	К	8.85±0.49	9.19±0.53	p>0.05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Е	34.52±1.15	40.52±1.1	p<0.001
	К	32.08±1.14	34.97±1.15	p>0.05
Піднімання в сід за 1 хв., разів	Е	40.79±1.1	44.66±1.02	p<0.01
	К	38.99±0.97	40.64±0.98	p>0.05
Стрибок у довжину з місця, см	Е	226.92±2.17	234.02±2.2	p<0.05
	К	223.82± 1.96	225.28±1.88	p>0.05
Біг на 100 м, с	Е	13.97±0.08	13.73±0.08	p<0.05
	К	14.16±0.07	13.96±0.06	p<0.05
Човниковий біг 4*9 м, с	Е	9.32±0.06	9.05±0.05	p<0.001
	К	9.39±0.04	9.16±0.04	p<0.001
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Е	9.84±0.98	11.92±0.9	p>0.05
	К	8.11±0.79	9.03±0.78	p>0.05

Функціональні показники дівчат експериментальної (n=30) та внаслідок впровадження у навчальний процес розробленої нами методики проведення занять силової спрямованості з комплексним урахуванням індивідуальних особливостей студентів відбулися позитивні зміни у результатах рухових тестів.

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості дівчат експериментальної (n=30) та контрольної (n=39) груп в умовах педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	$\bar{x} \pm m$ до експерименту	$\bar{x} \pm m$ після експерименту	P
Вис на зігнутих руках, с	Е	24.6±2.17	40.73±3.25	p<0.001
	К	19.16±1.42	24.82±2.55	p>0.05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Е	11.43±1.34	20.7±1.53	p<0.001
	К	6.51 ±0.89	13±1.06	p>0.05
Піднімання в сід за 1 хв., разів	Е	38.17±1.78	43.37±1.53	p<0.01
	К	30.92±1.35	35.84±1.33	p>0.05
Стрибок у довжину 3 місця, см	Е	174.83±3.53	185.67±3.4	p<0.05
	К	168.61±4.21	172.79±4.38	p>0.05
Біг на 100 м, с	Е	16.97±0.22	15.97±0.21	p<0.05
	К	17.45±0.4	17.08±0.4	p<0.05
Човниковий біг 4*9 м, с	Е	10.68±0.1	10.1±0.08	p<0.001
	К	10.75±0.35	10.41±0.35	p<0.001
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Е	14.59±1.05	171±0.97	p>0.05
	К	13.33±0.7	15.74±0.68	p>0.05

Аналогічна ситуація спостерігається у дівчат КГ. У них теж статистично достовірно ($p < 0,05-0,001$) покращились показники в усіх видах випробувань, за винятком нахилу тулуба вперед з положення сидячи ($p > 0,05$).

Статистично достовірне покращення показників рухових тестів, які визначають рівень розвитку силових якостей можна пояснити тим, що студенти ЕГ відвідували заняття силової спрямованості. Покращення показників інших видів тестування вочевидь відбулося в результаті "переносу" фізичних якостей. Сила є інтегральною фізичною якістю, від якої в тій чи іншій мірі залежить прояв інших рухових якостей. Такий взаємозв'язок підсилюється низьким рівнем фізичної підготовленості студентів, тому що характер взаємозв'язку між фізичними якостями залежить від рівня фізичної підготовленості. Чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим сильніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки. Позитивний вплив занять силової спрямованості на РФП студентів наші відображення в подібних наукових дослідженнях, які підтверджують отримані нами результати. Встановлено, що використання вправ силової спрямованості позитивно вплинуло на окремі антропометричні показники студентів ЕГ (табл. 5).

Таблиця 5

Показники фізичного розвитку студентів в умовах педагогічного експерименту

Показники	Групи	$\bar{x} \pm m$ до експерименту	$\bar{x} \pm m$ після експерименту	P
Юнаки				
Довжина тіла, см	E	175.96±0.87	176.56±0.82	p>0.05
	K	179.33±0.73	179.68±0.73	p>0.05
Маса тіла, кг	E	62.63±0.99	65.71±0.99	p<0.05
	K	65.09±0.95	65.88±0.9	p>0.05
Обвід грудної клітки, см	E	90.02±0.54	93.37±0.54	p<0.001
	K	89.7±0.62	90.34±0.61	p>0.05
Дівчата				
Довжина тіла, см	E	163.53±1.1	164.31±1.1	p>0.05
	K	164.15±0.98	164.62±1	p>0.05
Маса тіла, кг	E	58.87±1.11	53.21±1.08	p=0.001
	K	60.63±1.44	61.88±1.49	p>0.05
Обвід грудної клітки, см	E	86.99±0.8	84.53±0.8	p<0.05
	K	86.9±0.93	86.84±0.95	p>0.05

Так, у юнаків ЕГ статистично достовірно збільшилась маса тіла ($p < 0,05$) та обхват грудної клітки ($p < 0,001$). У дівчат ЕГ обхват грудної клітки збільшився з достовірністю ($p < 0,05$), однак маса тіла, навпаки, зменшилась ($p < 0,001$). Довжина тіла юнаків і дівчат залишилася майже без змін ($p > 0,05$). Водночас динаміка усіх антропометричних показників студентів КГ статистично не достовірна ($p > 0,05$). Динаміка показників маси тіла та обхвату грудної клітки студентів ЕГ залежала від спрямованості тренувального процесу на розвиток тієї чи іншої силової якості. Так при розвитку максимальної сили за рахунок збільшення м'язових об'ємів - зростала маса тіла. При розвитку силової витривалості - зменшувався прошарок жиру. У юнаків тренувальний процес переважно був направлений на зростання м'язових об'ємів, у дівчат - на зменшення жирової тканини.

Зміни у масі тіла та обхвату грудної клітки юнаків та дівчат ЕГ призвели до змін показників індексів, що характеризують особливості тілобудови студентів (табл. 6). Так у юнаків відбулося статистично достовірне покращення індексів Бругша ($p < 0,001$), РМП ($p < 0,001$) та Пін'є ($p < 0,05$). У дівчат такими виявились індекси РМП ($p < 0,05$) та Пін'є ($p < 0,05$). У студентів КГ динаміка індексів, що характеризують особливості тілобудови статистично не достовірна ($p > 0,05$).

Таблиця 6

Показники індексів, що характеризують особливості тілобудови студентів в умовах педагогічного експерименту

Показник	Групи	$\bar{x} \pm m$ до експерименту	$\bar{x} \pm m$ після експерименту	P
Юнаки				
Кетле	E	0.356±0.006	0.373±0.01	p<0.05
	K	0.363±0.005	0.367±0.005	p>0.05
Ерісмана	E	-2.38±0.79	-0.75±0.78	p>0.05
	K	-2.35±0.74	-2.14±0.74	p>0.05
Бругша	E	48.74±0.45	52.96±0.4	p<0.001
	K	50.08±0.41	50.34±0.4	p>0.05
РМП	E	7.98±0.36	12.14±0.33	p<0.001
	K	6.73±0.25	7.39±0.27	p>0.05
Пін'є	E	27.73±1.36	23.32±1.38	p<0.05
	K	26.92±1.49	26.1±1.44	p>0.05
Дівчата				
Кетле	E	0.360±0.007	0.324±0.01	p<0.001
	K	0.370±0.007	0.375±0.01	p>0.05
Ерісмана	E	2.85±0.89	2.69±0.89	p>0.05
	K	2.63±0.88	2.63±0.9	p>0.05
Бругша	E	51.79±0.55	51.68±0.54	p>0.05

	К	52.94±0.48	52.76±0.5	p>0.05
РМП	Е	5.94±0.52	7.71±0.6	p<0.05
	К	3.08±0.34	4.36±0.29	p>0.05
Піньє	Е	20.05±1.88	26.26±1.73	p<0.05
	К	18.51±1.88	17.79±2.05	p>0.05

Під впливом авторської програми з фізичного виховання у юнаків та дівчат ЕГ відбулися статистично достовірні ($p < 0,05-0,01$) зміни індексу гармонійного морфологічного розвитку (табл. 7).

Таблиця 7

Показники ІГМР студентів експериментальної та контрольної груп в умовах педагогічного експерименту

Показник	Групи	$\bar{x} \pm m$ до експерименту	$\bar{x} \pm m$ після експерименту	P
Юнаки				
ІГМР	Е	100.18±1.53	94.77±1.43	p<0.05
	К	103.67±1.62	102.68±1.55	p>0.05
Дівчата				
ІГМР	Е	96.96±2.13	106.39±2.14	p<0.01
	К	96.04±1.71	96.01±1.92	p>0.05

Застосування авторської програми призвело до статистично достовірного ($p < 0,01-0,001$) покращення більшості функціональних показників студентів ЕГ. Так, у юнаків (табл. 8) зазначеної групи відбулося підвищення рівня економізації серцево-судинної системи (77,54±1,73), сили м'язів правої (47,77±1,12) і лівої кисті руки (44,31±1,09) та ІФС (0,73±0,01). Водночас зміни ЖП (66,36±1,58) та ВМДС кисті руки (68,32±1,91) статистично не достовірні ($p > 0,05$). Це обумовлено тим, що маса тіла юнаків ЕГ під впливом тренування силової спрямованості значно зросла.

Таблиця 8

Функціональні показники юнаків в умовах педагогічного експерименту

Показник	Групи	$\bar{x} \pm m$ до експерименту	$\bar{x} \pm m$ після експерименту	P
ЧСС, уд./хв.	Е	73.47±1.52	71.39±1.28	p>0.05
	К	73.25±1.42	72.86±1.28	p>0.05
АТ сист., мм.рт.ст.	Е	127.15±0.87	108.58±1.99	p<0.001
	К	129.15±1.1	108.00±1.14	p<0.001
АТ діаст., мм.рт.ст.	Е	79.18±0.85	70.4±0.88	p<0.001
	К	79.4±0.93	68.81±1.04	p<0.001
АТ пульс, мм.рт.ст.	Е	47.97±0.77	38.18±1.27	p<0.001
	К	49.75±0.88	39.19±1.32	p<0.001
ЧСС*АТ сист. / 100, ум. од.	Е	93.91±2.18	77.54±1.73	p<0.001
	К	94.42±1,1,9	78.69±1.62	p<0.001
ЖМЛ, мл	Е	4036.07±78.62	4245.08±83.19	p>0.05
	К	4049.28±81.09	4255.07±80.96	p>0.05

Таблиця 9

Функціональні показники дівчат в умовах педагогічного експерименту

Показник	Групи	$\bar{x} \pm m$ до експерименту	$\bar{x} \pm m$ після експерименту	P
ЧСС, уд./хв.	Е	76.42±1.93	71.58±1.8	p>0.05
	К	74.76±2.58	77.29±2.23	p>0.05
АТ сист., мм.рт.ст.	Е	123.97±1.59	102.61±1.55	p<0.001
	К	124.74±1.43	104.18±1.81	p<.001
АТ діаст., мм.рт.ст.	Е	77.03±1.29	67.35±0.97	p<.001
	К	77.97±1.17	69.53±1.34	p<0.001
АТ пульс, мм.рт.ст.	Е	46.94±1.18	35.26±1.66	p<0.001
	К	46.76±1.2	34.65±1.74	p<0.001
ЧСС*АТ сист. / 100, ум. од.	Е	95.03±3.02	73.76±2.5	p<0.001
	К	93.67±3.69	80.91±3.06	p<0.01
ЖМЛ, мл	Е	2928.57±83.71	3028.57±195.1	p>0.05
	К	2906.06±83.02	3048.48±80.96	p>0.05
ЖМЛ / Маса тіла, мл/кг	Е	49.69±1.53	57.18±2.05	p<0.01
	К	48.07±1.38	49.75±1.37	p>0.05
Сила м'язів кисті правої руки, кг	Е	27.07±0.95	29.86±0.83	p<0.05

	К	25.91±0.78	27.09±0.9	p>0.05
Сила м'язів кисті лівої руки, кг	Е	24.71±0.98	27.86±1.01	p<0.05
	К	23.52±0.97	24.79±0.85	p>0.05
Сила м'язів кисті руки / Маса тіла* 100, ум.од.	Е	41.85±1.62	52.37±1.92	p<0.001
	К	38.64±1.38	40.48±1.48	p>0.05
Індекс Руф'є-Діксона, ум. од.	Е	7.3±0.36	7.6±0.62	p>0.05
	К	7.321±0.43	6.53±0.56	p>0.05
Індекс фізичного стану, ум. од.	Е	0.614±0.02	0.752±0.02	p<0.001
	К	0.623±0.03	0.6931±0.02	p>0.05
Рівень соматичного здоров'я, бали	Е	4.5±0.71	10.05±1.01	p<0.001
	К	5.94±0.73	7.54±0.61	p>0.05

У дівчат ЕГ (табл. 9) теж підвищився рівень економізації серцево-судинної системи (73,76±2,5), ЖП (57,18±2,05), сила м'язів правої (29,86±0,83) і лівої (27,86±1,01) кисті руки, ВМДС кисті руки (52,37±1,92) та ІФС (0,752±0,02). Зміни індексу проби Руф'є-Діксона та ЧСС у студентів ЕГ статистично не достовірні (p>0,05). Покращення функціональних показників студентів ЕГ призвело до статистично достовірного (p< 0,01-0,001) зростання індексу соматичного здоров'я. Отримані результати вказують на те, що використання запропонованої нами методики проведення занять силової спрямованості з комплексним урахуванням індивідуальних особливостей студентів в процесі фізичного виховання дозволило покращити їхній морфо функціональний статус та підвищити рівень фізичної підготовленості.

ВИСНОВКИ

При розробці програм тренувальних занять з переважним використанням вправ силової спрямованості нами реалізувалися основні методичні засади фізичного виховання: гуманістична орієнтація; пріоритет потреб, мотивів та інтересів особистості; оздоровча спрямованість; індивідуалізація; зв'язок фізичного виховання з іншими видами діяльності людини. При цьому ми враховували ряд важливих чинників: стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студента, особливості його тілобудови та стать. Залежно від них здійснювалося планування компонентів навантаження за такими показниками: вид і характер силових вправ, об'єм та інтенсивність навантаження, кількість повторень і величина обтяження, частота тренувальних занять і тривалість силової роботи, інтервали відпочинку, кількість та почерговість виконання силових вправ тощо.

При розробці алгоритму організації річного циклу занять силової спрямованості нами були враховані рекомендації Г.М. Арзютова [1]. Авторами в основу періодизації спортивного тренування закладені закономірності розвитку, збереження та втрати спортивної форми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. К.:НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999. - 410 с.
2. Стеценко А.І. Теоретичні та методичні основи спеціального тренування в пауерліфтингу // Актуальні проблеми фізіології / Вісник Черкаського держ. універс. – Черкаси, 1996. – Вип.1. – С. 81-85.
3. Стеценко А.І., Артюшенко О.Ф., Пангелов Б.П. Атлетична підготовка. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Переяслав-Хмельницький, 1995. – 58 с.
4. Стеценко А.І., Сікачина М.О. Значення антропометричних показників спортсменів на формування техніки жиму штанги лежачи // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць – Київ, 2004 – С. 123–126.
5. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту: Монографія. – К.: ДМП Полімед, 2005. – 250 с.
6. Лапутин Н.П., Олешко В.Г. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов. К.: Здоров'я, 1982. – 120 с.
7. Auerbach A. Interview // Powerlifting USA. – 1991. – № 6. – P. 40.
8. Fleck S.J., Kraemer W.J. Strength Training for Young Athletes. Champaign, IL: Human Kinetics. – 1993.
9. Lohman T.G. (1986). Applicability of body composition techniques and constants for children and youths. Exercise and Sport Sciences Reviews, 14, 325–357.
10. Metzger J.M., Fitts R.H. Fatigue from high- and low- frequency muscle stimulation: contractile and biochemical alterations // J. Appl. Physiol. -1987. – 62. – №5. – P. 2075-2082.
11. Segura J. Sports Drug Testing // JEC Scientific Conference: Doping in Sport. /– Website: www.blues.uab.es/olimpic.studies/doping/segura.html, 2003. – P. 1-4.

Николаенко В. В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗРЕШЕНИЮ ПРОТИВОРЕЧИЯ МЕЖДУ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ

Анализ научных данных в области теории и методики подготовки юных футболистов, свидетельствует о наличии большого объема как теоретического, так и экспериментального материала. Вместе с тем, сохраняются противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью, отличия в уровне спортивного мастерства между отечественными и зарубежными футболистами, свидетельствующими о различных подходах к формированию эффективной системы многолетней подготовки спортсменов в Украине и странах Западной Европы. Эти различия обусловлены целями, задачами, формами организации тренировочного процесса и соревновательной практики, кадровым потенциалом, а также стратегией подготовки футболистов. Цель – осуществить сравнительный анализ научных подходов к разрешению противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью в системе многолетней подготовки юных футболистов. Охарактеризованы системы многолетней подготовки юных футболистов в Украине и за рубежом. Произведен анализ диссертационных работ, программно-нормативных документов и учебных программ стран Восточной Европы и ведущих западноевропейских футбольных команд и федераций. Проанализирована соревновательная практика юных футболистов Украины на этапах многолетнего совершенствования. Установлено, что основной целью деятельности украинских тренеров детско-юношеских футбольных команд является текущий результат, а не качество и эффективность тренировочного процесса направленного на индивидуальное развитие и подготовку креативного игрока. Определена необходимость внесения изменений в отечественную систему многолетней подготовки, практику проведения детско-юношеских соревнований, педагогические подходы к управлению спортивной деятельностью юных футболистов и оценку эффективности работы детских тренеров. Полученные результаты исследований будут положены в основу разработки учебной программы и методического руководства для тренеров спортивных школ, клубов и академий по футболу.

Ключевые слова: *многолетняя подготовка футболистов, организация, соревновательная деятельность, тренировочная деятельность, педагогическое мастерство тренера, оценка деятельности тренера.*

Николаенко В. В. Концептуальні підходи до вирішення протиріччя між тренувальною і змаганням діяльністю в дитяче - юнацькому футболі. *Аналіз наукових даних у галузі теорії і методики підготовки юних футболістів, свідчить про наявність великого обсягу як теоретичного, так і експериментального матеріалу. Разом з тим, зберігаються суперечності між тренувальною та змагальною діяльністю, відмінності в рівні спортивної майстерності між вітчизняними та зарубіжними футболістами,*