

Частота серцевих скорочень (уд./хв.)	1 група	70,6±0,74	67,0±0,70	5,1 %	p ≤ 0,05
	2 група	71,5±0,80	66,4±0,74	7,1 %	p ≤ 0,05
	3 група	70,3±0,46	65,4±0,44	6,9 %	p ≤ 0,05
ЖЄЛ (мл)	1 група	2,81±0,01	3,2±0,01	13,9 %	p ≤ 0,05
	2 група	2,98±0,02	3,4±0,02	14,1 %	p ≤ 0,05
	3 група	2,86±0,01	3,3±0,01	15,4 %	p ≤ 0,05

Таким чином, результати дослідження морфофункціональних показників у студенток першого курсу педагогічних спеціальностей під впливом запропонованої програми тренувань зі степ-аеробіки у своїй більшості позитивно покращилися.

Висновки. Застосування різних режимів рухової активності засобами степ-аеробіки позитивно впливають як на морфофункціональний стан студенток-першокурсниць, так і підвищують мотивацію до таких занять, покращують фігуру та естетичний вигляд. Такі положення зумовлюють доцільність використання степ-аеробіки у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти.

Література

1. Беляк Ю. І. Технологія проведення занять з аеробіки : метод. посіб. / Ю. І. Беляк. – Івано-Франківськ : Іста, 2005. – 34 с.
2. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физическая культура и спорт, 2007. – 107 с.
3. Киселевська С. М., Войтенко О. А. Степ-аеробіка : методичні вказівки для практичних занять з фізичного виховання / уклад. : С. М. Киселевська, О. А. Войтенко. – К. : КНУБА, 2012. – 56 с.
4. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки: дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення / Н. О. Хлус; Львів, 2015. – 247 с.
5. Хоули Э., Дон Френкс Б. Оздоровительный фитнес. [Текст] – К : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

References

1. Belyak Yu.I. (2005) "Technology of conducting aerobics classes: a method. manual". Ivano-Frankivsk : Ist., 34 p.
2. Zaitseva G. A. (2007) "Improving Aerobics in Higher Educational Institutions". Moscow : Physical Culture and Sport. 107 p.
3. Kiselevskaya S. M., Voitenko O. A. (2012) "Steppe aerobics: methodical instructions for practical classes on physical education". Kiev : KNUBA. 56 p.
4. Khlus N. O. (2015) "Technology of increasing the physical fitness of students of higher educational institutions of the humanitarian profile by means of step aerobics". [Dissertation](#). Lviv. 247 p.
5. Hawley E., Don F. Franks B. (2000) "Wellness Fitness". Kiev : Olympic literature. 368 p.

УДК 796.035.004 : 371.72

Стадник В.В., к. фіз. вих., доцент
Павлось Р.М.,
старший викладач.
Павлось Г.В. старший викладач.
Козак І.Г.,
старший викладач
Гулей К.С. викладач
Національний університет «Львівська політехніка»

ПРОГРАМУВАННЯ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

У статті розглянуто питання програмування занять із фізичного виховання студентів під час навчання у закладах вищої освіти. Обґрунтовано доцільність використання спортивно-орієнтованих занять на основі засобів легкої атлетики у цьому процесі. Програмування передбачало урахування загальних закономірностей навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей та особливості методики легкої атлетики. Результатом наукової розвідки щодо програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентами основних медичних груп засобами легкої атлетики стала представлена програма, котра складається з трьох послідовних етапів, що відповідають рокам академічного навчання із наданням рекомендацій для самостійної роботи у позаакадемічний час. Загальним кінцевим результатом впровадження програми має стати високий рівень психофізичної готовності студентів, досягнення «безпечного» рівня їхнього соматичного здоров'я, набуття мотивації до систематичних занять легкою атлетикою.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, ЗВО, програмування, легка атлетика.

Стадник В.В., Павлось Р.М., Павлось А.В., Козак І.Г., Гулей К.С. Программирование спортивно-ориентированных занятий по физическому воспитанию студентов вузов средствами легкой атлетики. В статье рассмотрены вопросы программирования занятий по физическому воспитанию студентов во время обучения в учреждениях высшего образования. Обоснована целесообразность использования спортивно-ориентированных занятий на

основе средств легкой атлетики в этом процессе. Программирование предусматривало учет общих закономерностей обучения двигательным действиям и развития физических качеств и особенности методики легкой атлетики. Результатом программирования спортивно-ориентированных занятий по физическому воспитанию со студентами основных медицинских групп средствами легкой атлетики стала разработанная программа, которая состоит из трех последовательных этапов, соответствующих годам академического обучения, с предоставлением рекомендаций для самостоятельной работы во внеучебное время. Общим конечным результатом внедрения программы должно стать достижение высокого уровня психофизической готовности студентов, «безопасного» уровня их соматического здоровья, приобретение мотивации к систематическим занятиям легкой атлетикой.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, вуз, программирование, легкая атлетика.

Stadnyk V., Pavlos R., Pavlos A., Kozak I., Guley K. Programming of sports-oriented classes in physical education students of university by means of track and field athletics. The article discusses the issues of programming classes in physical education of students during training in institutions of higher education is considered. There are thoughts about the effectiveness and promising forms of optimization of the educational process based on sport-oriented physical education, which is based on the principles of sports training. The task of the work – is to scientifically substantiate the programming of sports-oriented physical education classes with the students of the major medical groups by means of track and field athletics. Methods of research: the basis of the research is the use of a complex of general scientific theoretical methods: analysis, systematization, generalization, theoretical modeling. The expediency of using sports-oriented classes based on track and field athletics facilities has been substantiated. Programming provided for taking into account the general laws of learning motor actions and the development of physical qualities and features of the methodology of track and field athletics. The result of programming sports-oriented physical education classes with students of major medical groups by means of athletics was the presentation of the program, which consists of three successive stages, corresponding to years of academic education, with the provision of recommendations for independent work during extra-curricular time. The overall end result of the implementation of the program should be the achievement of a high level of psychophysical readiness of students, the “safe” level of their somatic health, the acquisition of motivation for systematic occupation track and field athletics while studying at the university and independently.

Keywords: student, physical education, university, programming, track and field athletics.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна система підготовки фахівців у закладах вищої освіти (ЗВО) характеризується інтенсифікацією процесу навчання, психічною насиченістю, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності майбутніх фахівців [2, 6]. В умовах навчання у ЗВО раціональне використання усього арсеналу засобів фізичної культури, як методу забезпечення здорового способу життя студентів та невід'ємної частини формування особистості сучасного фахівця, набуває особливої значущості. Доведено [2, 4, 5], що заняття з фізичної культури на сучасному етапі недостатньо ефективні у розвитку компонентів психофізичної готовності студентів до виконання своїх професійних обов'язків.

Нині пошук найбільш ефективних засобів і методів фізичної культури, скерований на виконання соціального замовлення держави і суспільства задля збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді під час навчання, є актуальним для вирішення проблематики їхньої психофізичної готовності до виконання своїх професійних обов'язків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвідки питання підвищення ефективності фізичного виховання студентів досить ґрунтовно опрацьовані у науково-методичній літературі [1-6, 9, 10]. Найважливішим дослідженням притаманна прагматична спрямованість на розробку практичних аспектів реалізації запропонованих новацій. Вважається [2, 5], що стратегію сучасної освіти становить напрям, основою якого є програмування занять.

Численні наукові розвідки [1-6] присвячено фізкультурно-оздоровчим технологіям, використання котрих у навчальному процесі студентів ЗВО сприяє підвищенню його ефективності. Зокрема, існують думки щодо ефективності та перспективності форм оптимізації навчального процесу на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання, яке будується на принципах спортивного тренування [4, 6, 10]. У працях [3-6] ґрунтовно розглядаються питання засвоєння знань з різних видів спорту для студентів основних медичних груп. Доведено, що такі форми занять сприяють формуванню здорового способу життя студентів, підвищенню функціональних можливостей та гармонійному розвитку їхнього організму.

Разом із тим, незважаючи на значну кількість робіт, присвячених проблемам фізичного виховання студентів та з урахуванням того, що одним із найпопулярніших та доступних видів фізичних вправ у фізичному вихованні студентів є легкоатлетичні вправи [3, 6, 7], вважаємо доцільним дослідження щодо використання у навчальному процесі з фізичного виховання студентів спортивно-орієнтованих занять на основі засобів легкої атлетики.

Мета дослідження – науково обґрунтувати програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентами основних медичних груп засобами легкої атлетики.

Методи дослідження. В основу дослідження покладено використання комплексу загальнонаукових теоретичних методів: аналіз, систематизацію, узагальнення, теоретичне моделювання.

Надалі реалізація запланованої розвідки передбачає конкретизацію змістовного наповнення поняття програмування. Отож, у нашому дослідженні будемо керуватись тим, що програмування, як варіант нормативного прогнозування, де нормою є мета фізичного виховання студентів – досягнення оптимального стану їхнього здоров'я [5]. Процес програмування у фізичному вихованні передбачає визначення об'єму засобів і методів фізичного виховання, послідовності їхнього використання на різних етапах курсу, відповідно індивідуальним особливостям досліджуваної вибірки.

Остання повинна бути однорідною за віком, статтю, рівнем психофізичного стану [6].

Спортивно-орієнтоване фізичне виховання базується на принципах конверсії спортивного тренування, вільного вибору виду спорту і сприяє формуванню особистісної фізичної культури студентів [4, 10]. Доведено [6, 9], що заняття спортом є відмінним способом задоволення життєво необхідної умови формування, зміцнення і збереження їхнього здоров'я.

Спортивно-орієнтоване фізичне виховання засобами легкої атлетики передбачає перебудову навчального процесу на основі принципів спортивної культури та організацію навчальних занять на основі легкоатлетичних вправ [3]. Нині у фізичному вихованні студентів ЗВО легкоатлетичні вправи застосовують як засіб оцінки фізичної підготованості та фізичного розвитку [1, 6].

Вихідним елементом дослідження стали свідчення того, що легкоатлетичні вправи вирізняються різноманітністю форм, чітким диференціюванням навантаження, великим вибором засобів і методів легкоатлетичної підготовки, що дає змогу викладачам урахувати індивідуальні особливості студентів у задоволенні їхніх змагальних потреб та в оздоровчих цілях [7, 8]. Доведено [1, 3], що фізична підготовка із використання засобів легкої атлетики, сприяє розвитку і вдосконаленню саме тих фізичних якостей і рухових навичок, які необхідні для забезпечення їхньої готовності до професійної діяльності. З урахуванням того, що при виборі засобів фізичного виховання студентів у ЗВО рекомендовано звертати увагу на необхідність одночасного досягнення оздоровчих, розвиваючих і освітніх ефектів [6, 9], вважаємо доцільним використання доволі широкого арсеналу засобів, яким володіє легка атлетика.

Отже, корисність використання легкої атлетики обґрунтована тим, що фізичне виховання студентів скеровано на досягнення оптимального життєво необхідного рівня розвитку функціонального стану організму [6]. Існують свідчення [1, 7, 8], що позитивні пристосувальні перебудови його функцій спостерігаються на 4-5 тижні систематичних занять легкою атлетикою. Зокрема у серцево-судинній системі відбувається зниження артеріального тиску, уповільнення частоти пульсу, покращання скоротливих властивостей серцевого м'яза під час спокою і навантаження. За відомостями [3, 8] оздоровчий біг сприяє покращанню постави, профілактиці плоскостопості, нормалізації маси тіла, підвищенню життєвої ємності легенів. Так як заняття бігом проводяться на свіжому повітрі у будь-який період року за будь-якої погоди, що сприяє загартуванню організму та профілактиці простудних захворювань. Стрибки і метання застосовують під час вирішення завдань різнобічної фізичної підготовки з лікувальною метою (загартування, боротьба з контрактурами, плоскостопістю тощо), а також у системі рухливих ігор [6].

В основі програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентами основних медичних груп засобами легкої атлетики було покладено концептуальні основи таких занять [5]. Загалом програма скерована на виконання провідного завдання Навчальної програми з фізичної культури: Рівень стандарту, 2017 [6]. Таким є розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток у них основних фізичних якостей і природних здібностей. У змісті програми ураховано загальні закономірності навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей та особливості методики фізичного виховання студентів ЗВО. Алгоритм програмування передбачав дотримання положень цього процесу і полягав у наступному:

- початкового рівня параметрів стану соматичного здоров'я студентів;
- нормативів фізичної підготовленості для кожного студента;
- ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичної підготовленості від норми;
- способів корекції виявлених відхилень (форм, засобів);
- раціонального рухового режиму (кількість занять на тиждень, тривалість, обсяг, інтенсивність);
- оптимальних параметрів фізичних навантажень у заняттях;
- контролювальних засобів;
- засобів корекції програм занять.

Результатом програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентами основних медичних груп засобами легкої атлетики стала представлена програма (рис. 1), котра складається з трьох послідовних етапів. Тривалість кожного етапу становить 36 тижнів терміном з вересня до червня, що відповідає двом навчальним семестрам у ЗВО. Загальна кількість навчально-тренувальних занять впродовж академічного року – 72. Кожен етап поділяється на загальнопідготовчий та спеціальнопідготовчий.

Програма передбачає оволодіння студентами технікою легкоатлетичних видів, формування необхідних навичок для самостійної роботи, здавання нормативів з окремих видів, ознайомлення з правилами та суддівством змагань.

Заняття будуються згідно загальноприйнятої у фізичному вихованні трьохчастинної структури. У підготовчій частині використовувались комплекси легких та середніх, з погляду енергетичних втрат, загальнорозвиваючих і дихальних вправ з елементами легкої атлетики. Послідовність вправ у цій частині заняття визначається необхідністю планомірного збільшення навантаження. Основна частина, тривалістю до 60 хв, спрямовується на вирішення основних завдань: становлення технічної майстерності у легкоатлетичних вправах, підвищення фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я. У цій частині використовуються здебільшого методики освоєння елементів техніки легкої атлетики. А саме: формування рухових умінь і навичок, характерних для легкої атлетики і методи, переважно спрямовані на розвиток фізичних здібностей. Засобами цієї частини є спеціально підготовчі, допоміжні та змагальні вправи. У заключній частині заняття використовуються загальнопідготовчі вправи, вправи на розслаблення, увагу тощо. Тривалість цієї частини становить до 15 хв загального обсягу заняття. Обґрунтовано методологічну основу та засоби спортивно-орієнтованої програми. Для вирішення поставлених завдань застосовувались такі засоби легкої атлетики: загально-підготовчі вправи (від 40% до 70%); допоміжні; спеціально-підготовчі вправи (20%-30%); змагальні вправи (20%-30%). В програмі використовуються дві групи методів

фізичного виховання: методи, переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки легкої атлетики, а саме на формування рухових умінь і навичок у легкоатлетичних вправах; методи, переважно спрямовані на розвиток фізичних здібностей значущих для досягнення максимально можливого індивідуального результату у різних видах легкої атлетики.

Загальним кінцевим результатом впровадження програми має стати високий рівень психофізичної готовності студентів, досягнення «безпечного» рівня їхнього соматичного здоров'я, набуття мотивації до систематичних занять легкою атлетикою.

Мета – підвищення ефективності фізичної та функціональної підготовки студентів основних медичних груп ЗВО

Програмування спортивно-орієнтованих занять засобами легкої атлетики

Завдання:

1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, покращання стану соматичного здоров'я студентів. 2. Оволодіння навичками легкоатлетичних вправ. 3. Підвищення стійкості організму студентів до несприятливих чинників, які супроводжують процес навчання у ЗВО. 4. Формування навичок здорового способу життя. 5. Підвищення інтересу у студентів до самостійних занять легкою атлетикою.

Завдання I етапу

1. Зміцнення організму та покращення функціональних можливостей студентів. 2. Прискорення процесу адаптації студентів до умов навчання у ЗВО. 3. Підвищення рівня фізичної підготовленості. 4. Підвищення інтересу до занять фізичним вихованням. 5. Залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом. 6. Формування рухового потенціалу для засвоєння техніки легкої атлетики. 7. Удосконалення фізичних здібностей.

Завдання II етапу

1. Удосконалення основних фізичних здібностей, формування загальної фізичної підготовленості. 2. Засвоєння різноманітних за технічною складністю легкоатлетичних вправ. 3. Підвищення рівня соматичного здоров'я студентів. 4. Підвищення стійкості організму до несприятливих чинників навчання. 5. Удосконалення техніки легкоатлетичних вправ.

Завдання III етапу

1. Удосконалення основних фізичних здібностей з акцентованим розвитком значущих, формування високого рівня загальної фізичної підготовленості. 2. Досягнення студентами середнього функціонального рівня соматичного здоров'я. 3. Сприяння розвитку мотивації для подальших занять легкою атлетикою. 4. Збільшення обсягу набутих умінь та навичок. 5. Удосконалення умінь та навичок.

Принципи

Загальнопедагогічні принципи

Специфічні принципи

Методи

Спрямовані на удосконалення фізичних здібностей: Суворо регламентованої вправи, ігровий, змагальний.

Спрямовані на оволодіння технікою виду спорту: Цілісної вправи, розчленованої вправи, цілісно-розчленованої вправи

Засоби легкої атлетики

Загальнопідготовчі вправи

Спеціалізовані вправи

Змагальні вправи

Кінцевий результат: Високий рівень психофізичної готовності, досягнення «безпечного» рівня соматичного здоров'я, набуття мотивації до систематичних занять легкою атлетикою.

атлетики, основ техніки легкоатлетичних вправ, правила суддівства змагань з легкої атлетики тощо подається під час практичних занять у формі бесіди.

Практичні спортивно-орієнтовані заняття з фізичного виховання студентів із використанням засобів легкої атлетики містять:

засвоєння загальнорозвиваючих та спеціальних вправ із розділу легкої атлетики, які студенти надалі можуть використовувати самостійно у позаакадемічних формах занять;

оволодіння технікою та здача належних нормативів з певних видів легкої атлетики: оздоровчий біг, спортивна ходьба, крос, біг на середній та довгій дистанції, біг на короткій дистанції, естафетний біг, стрибки у довжину з розбігу, штовхання кулі з місця, з повороту.

Висновки. Програмування занять з фізичного виховання студентів ЗВО запропонована в якості інструменту удосконалення процесу організації таких занять в навчальних закладах. Обґрунтований алгоритм програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентами основних медичних груп засобами легкої атлетики, що є комплексом операцій, сформованих із додержанням положень програмування та принципів фізичного виховання при врахуванні вимог чинної програми. При програмуванні змісту занять виконавчі операції проектуються у визначеній послідовності, а скеровують: на конкретизацію мети і завдань та визначення засобів та методів легкої атлетики для реалізації змісту.

Розроблена програма відрізняється від чинної програми фізичного виховання специфікою навчально-тренувального процесу. Заняття, згідно з програмою, більшою мірою мають спортивно-орієнтований характер.

Визначальною особливістю є різноманітне використання засобів легкоатлетичних вправ: загально підготовчих, спеціально-підготовчих та змагальних поряд із загальноприйнятими методами фізичної підготовки, які переважно спрямовані на освоєння техніки різних видів легкої атлетики та на розвиток загальної фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу занять легкою атлетикою на рівень фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів ЗВО.

Література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 340с.
2. Бойко Д.В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації / Д.В. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №1. – С. 22-25.
3. Захожа Н.Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів / Н.Я. Захожа, О.П. Митчик, В.В. Пантік. – Луцьк: РВВ Волин. НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
4. Темченко В.О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій : автореф. дис. ... к. фіз. вих.: 24.00.02 / Дніпропетровськ, 2015. – 20 с.
5. Соверда І. Ю. Програмування занять спортом для всіх у вищих навчальних закладах: дис.....к. фіз. вих.: 24.00.02 / Ів.-Франківськ, 2015. – 230 с.
6. Фізичне виховання студентів : навч. пос. / під заг. ред. В.М. Корягіна. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. – 494 с.
7. Edward D. Track and Field Coaching Manual / D. Edward, J. Hansen, T. O'Rourke, S. Stolley. – LA84 Foundation, 2001. – 456 p.
8. Csikszentmihalyi M. Running Flow / M. Csikszentmihalyi, P. Latter, C. Duranso Weinkauff – Human Kinetics, 2017. – 200 p.
9. Hardman K. Contemporari issues in phisical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
10. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O. Suliva. – Sage, 2006. – 838 p.

References:

1. Akhmetov, RF, Maksimenko, GM, & Kutek, TB. (2013). Athletics. Zhitomir: View at ZHDU I.Franka, 340 p.
2. Boiko, DV. (2012). Current status and prospective directions of improvement of physical education of students of higher educational institutions of Ukraine of III-IV accreditation levels. Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports, 1, 22-25.
3. Zakhozha, NYa, Mitcher, OP, & Pantic, VV. (2010). Athletics in physical education of students. Lutsk: RVV Volyn. O.U. Lesia Ukrainka, 192 p.
4. Temchenko, VO. (2015). Sport-oriented physical education in higher educational establishments with the use of information technologies: author's abstract. dis ... k. phys. ex: 24.00.02 / Dnipropetrovsk, 20 p.
5. Sverdyia, IYu. (2015). Programming of sports for all in higher educational institutions: dis. to phys. ex.: 24.00.02 / Y.-Frankivsk, 230 p.
6. Physical education of students / Ed. VM. Koryahin (2018). Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House, 494.
7. Edward, D, Hansen, J, O'Rourke, T, & Stolley, S. (2001). Track and Field Coaching Manual. LA84 Foundation, 456 p.
8. Csikszentmihalyi, M, & Latter, P. (2017). Running Flow. Human Kinetics, 200 p.
9. Hardman, K, & Green, K. (2011). Contemporari issues in phisical education. Mayer & Mayer Verlag, 300 p.
10. Kirk, D, MacDonald, D, & Suliva, MO. (2006). The handbook of physical education. Sage, 838 p.

Уткіна О.Г.

викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Пруднікова М.С.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму,

майстер спорту міжнародного класу

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ БІАТЛОНІСТОК 13 РОКІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

В статті представлені результати аналізу виконаного циклічного навантаження в підготовчому періоді та проведені дослідження фізичної підготовленості юних біатлоністок 13 років на загально-підготовчому і спеціально-підготовчому етапах. Метою роботи явилось визначення змін в показниках загальної і спеціальної фізичної підготовленості біатлоністок 13 років протягом підготовчого періоду. Встановлено загальний об'єм циклічного навантаження в кілометрах та фізичну роботу в зонах різної інтенсивності юних біатлоністок 13 років; рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості в підготовчому періоді юних біатлоністок 13 років.

Ключові слова: біатлоністки 13 років, фізична підготовленість.