

2. Колумбет О.М. Розвиток професійно значущих рухових умінь та навичок майбутніх вчителів / Олександр Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-2012.-№9. С. 44-48.
3. Колумбет О.М. Виявлення професійно значущих координаційних здібностей у студенток-педагогів / Олександр Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-2013.-№9. С. 29-33.
4. Колумбет О.М. Координаційні здібності студентів (теоретичні та методичні підходи до стимульованого розвитку) / Олександр Колумбет. – К.: РВУФК, 2013. – 122 с.
5. Лях В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект / В.И.Лях // Теория и практика физ. культуры. - 1987. - № 9. - С. 61-62.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. / В.И.Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді. / Станіслав Присяжнюк – К.: Центр навчальної літератури, 2010. – 294 с.

Аннотация. Колумбет А.Н. Методика совершенствования профессионально значимых координационных способностей у студенток на занятиях по физическому воспитанию.

Статья посвящена разработке и применению методики совершенствования профессионально значимых координационных способностей у студенток на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова: координационные способности.

Annotation. Kolumbet A.N. Methods of perfection professionally of meaningful coordinating capabilities for students on employments on physical education.

The article is sanctified to the input of methods of perfection professionally of meaningful coordinating capabilities for students on employments on physical education.

Key words: coordinating capabilities.

**Лаврентьев О.М.
Національний університет державної податкової служби України**

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ

В роботі розглядаються питання побудови тренувального процесу в гирьовому спорті в змагальному періоді, формування навантажень, використання технічних елементів і вправ щодо удосконалення спортивної форми та для виступу на змаганнях. Проведений аналіз побудови тренувального процесу спортсменів гирьовиків факультету податкової міліції Національного університету державної податкової служби України.

Ключові слова: змагальний період, гирьовик, макроцикл, мезоцикл, мікроцикл.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Змагальний період характеризується тим, що спортсмену необхідно протягом тривалого часу зберігати високий рівень спеціальної фізичної, технічної та психологічної підготовки, який був передбачений у підготовчому періоді [4, 5]. Основними задачами змагального періоду є збереження та подальше збільшення спеціальної підготовки. В

гирьовому спорті так як і інших видах спорту це досягається за рахунок спеціально підготовчих вправ. Навантаження в цьому періоді планується таким чином, щоб підвести спортсмена до головного старту зі збереженням високої працездатності для досягнення ним високого спортивного результату. На цьому етапі навчально-тренувального процесу вирішуються завдання щодо виправлення незначних недоліків в технічній, тактичній та психологічній підготовленості гирьовика. У своїй роботі ми розглянемо змагальний період в гирьовому спорті, де, як і в інших силових видах спорту, основною направленістю даного етапу є засвоєння та вдосконалення технічних елементів та досягнення запланованих спортивних результатів. Для побудови тренувальних навантажень використовуються змагальні та спеціальні вправи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проаналізовані літературні джерела щодо побудови тренувального процесу під час змагального періоду, вказують на те, що величина обсягу роботи спортсмена планомірно скорочується від одного тренувального дня до іншого. Інтенсивність вправ на даному етапі наближається до максимальної. За структурою і умовами виконання вправи, що застосовуються, близькі до змагальних. Не слід підвищувати функціональну підготовленість спортсмена, вона повинна підтримуватись на досягнутому раніше рівні. Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що існує значна кількість робіт, які присвячені підготовці спортсменів у змагальному періоді, а саме: організація раціональної будови тренувального процесу на предзмагальному етапі (В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховський, V.N. Platonov); планування навантажень змагального характеру (А.Д. Суханов); збереження максимальної працездатності в дні змагань (В.Н. Платонов); рівень функціональних можливостей спортсменів-гирьовиків (А.В.Магльований, І.М. Шимечко, О.М. Боярчук, О.Ю. Іванченко); будовою тренувального процесу (Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов) та інші.

Досягнення мети спортивної підготовки здійснюється в процесі багаторічного вдосконалення гирьовиками шляхів вирішення різноманітних завдань під час змагального періоду, що зводяться до:

- освоєння техніки і тактики;
- забезпечення різнобічного фізичного розвитку;
- виховання належного для успішної підготовки та змагальній

діяльності рівня моральних і вольових якостей;

- комплексне вдосконалення та проявлення в змагальній діяльності

різних сторін підготовленості.

Зазначені завдання визначають основні сторони спортивної підготовки гирьовиків: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну. Із кожної з них випливають конкретні завдання підготовки на основі використання закономірностей формування адаптації щодо готовності виступу на головних змаганнях.

Формування мети та завдань роботи: Мета дослідження – формування фізичного навантаження щодо удосконалення спортивної форми та вдалого виступу на змаганнях.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз літератури відносно будови тренувального процесу у гирьовому спорті під час змагального періоду підготовки.
2. Проаналізувати тренувальний процес спортсменів факультету податкової міліції.
3. Визначити особливості побудови тренувального процесу під час змагального періоду.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та результати побудови тренувального процесу спортсменів гирьовиків факультету податкової міліції НУДПСУ.

Виклад основного матеріалу дослідження. В гирьовому спорті річний етап підготовки, як говорилось раніше [5], поділений на два макроцикли, саме тому він має довгий підготовчий та змагальний час. Під час підготовки присутні проміжні старты та головні, але інтервали між ними не повинні бути менш ніж 10 - 14 днів. Плановість виступів та організація тренувального процесу повинна мати своєрідну криву навантаження, яка дозволить спортсмену зберігати спортивну форму на протязі тривалого часу та попередити його перевантаження. Під час змагального періоду підготовки бажано виконувати вправи з гирями в більш швидкому темпі, за більший проміжок часу ніж змагальний, оскільки за рахунок цього підвищується інтенсивність заняття, за автором [3], яке відбуватися в зоні 90-95% та щільність його, що залежить від тривалості інтервалів відпочинку між підходами, окремими підйомами і кількості віднімань гир у межах зон інтенсивності. В цілому, підвищений темп виконання вправи підготовлює організм до відчуття ритму руху спортивного снаряду, що впливає на покращення координації рухів, створення запасу витривалості для роботи у змагальному темпі та активізує діяльність серцево-судинної та дихальної систем організму. Об'єм загальнопідготовчих вправ знижується, вони використовуються для релаксації після напружених спеціальних тренувань, а також для підтримання на належному рівні аеробної роботи. Також треба пам'ятати, що за 10-12 днів до головного старту необхідно знизити об'єм та інтенсивність основних занять до 30-35% [3], з одночасним включенням бігових вправ, виконувати вправи на гнучкість та розслаблення м'язів. Небажано менш ніж за 2 - 4 дня відвідувати баню. Для вдалий виступів на змаганнях приділяється час для розвитку психологічної та тактичної підготовки. Психологічна підготовка направлена на виховання вольових якостей:

- цілеспрямованість;
- рішучість та сміливість;
- активність у досягненні мети і подоланні перешкод;
- витримка та самовладання;
- проведення прикидок та проміжних стартів.

Тактична підготовка направлена на вдалий виступ на змаганнях, засобами її являються:

- аналіз результатів як особистих так і суперників на попередніх змаганнях;
- коригування власної ваги;
- вдале жеребкування [3,5].

В табл.1 вказаний сумарний об'єм двотижневого мікроциклу щодо побудови тренувальних навантажень під час змагального етапу (майстра спорту України, рекордсмена світу Дедусь Максима).

Таблиця 1

Приблизний двотижневий план тренувань

Дні тижня	Вправи	Примітка
Понеділок	1. П (д.ц). 32 кг.х1 (3 хв.); 2. П (д.ц). 24 кг.х1 (3 хв.); 10;10;10 8;7;7 ОФП - (вправи для м'язів живота; наклони з гирями вліво-вправо; тяга станова)	Відпочинок 0,5 - 1 хв.
Вівторок	Відпочинок	
Середа	1. П (д.ц). 28 кг.х1 (4 хв.); 2. П (д.ц). 24 кг.х1 (4 хв.); 8;10;10;10 8;8;8;8 ОФП - (вправи для м'язів живота; наклони з гирями вліво-вправо; тяга станова)	Відпочинок 0,5 - 1 хв.
Четвер	Відпочинок	все по 1 підходу

П'ятниця	1. П (д.ц). 28 кг.х2 (6 хв.); 54;50	Темп 8-9р в 1 хв.
Субота	– крос 5000 м.	
Неділя	Вихідний	
Понеділок	1. П (д.ц). 32 кг.х3 (по 3 хв.); 21;21;21 2. ОФП – (присідання зі штангою; тяга станова; вправи для м'язів живота)	
Вівторок	Відпочинок	
Середа	1. П (д.ц). 28 кг.х1 (3 хв.); 2. П (д.ц). 24 кг.х1 (3 хв.); 10;10;10 8;8;8	
Четвер- П'ятниця	Вихідний	
Субота	П (д.ц). 32 кг. = 70 підйомім	День змагань, час виконання вправи 10 хв.

Розглянувши двотижневий план тренувань видно, що він розподілений в рівних частинах між змагальними та спеціально підготовчими вправами. Фізичне навантаження розраховане таким чином, щоб рівномірно розподілити навантаження та відпочинок. За останній рік (вересень 2012-вересень 2013) Дедусь М., прийняв участь у 8 змаганнях. З них проміжних стартів (першість області, турніри) склали: 4 виступи з гирями вагою 24 кг., а також 2 старту з гирями 32 кг., а головними стартами були Чемпіонат України та світу.

На рис.1. відображений результати виступів на змаганнях протягом року. В результаті цих виступів видно, що показники поштовху з гирями 24 кг. за 10 хв. мають тенденцію до збільшення результату. Це можна охарактеризувати тим, що рівень підготовленості спортсмена має постійну динаміку до збільшення результату в залежності від старту та учасників змагань.

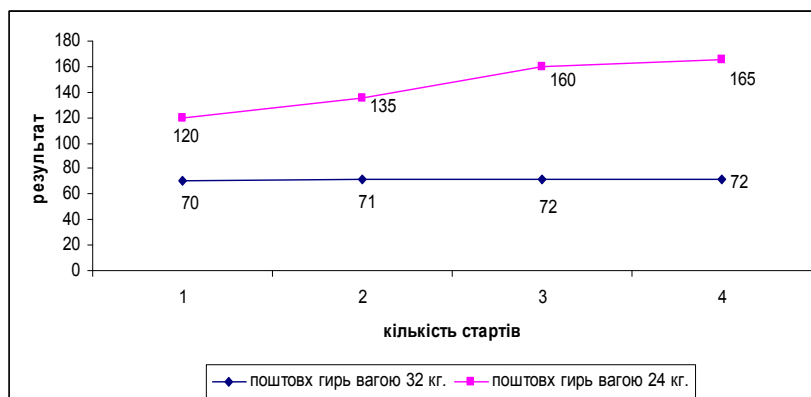


Рис. 1. Участь у змаганнях протягом року

Виступ на змаганнях з гирями 32 кг. має стабільність та незначне покращення результату виступу протягом року. Розглядаючи окремі фази поштовху довгим циклом, а саме: - підйом гирь на груди; - підйом верх; - фіксація; - опускання на груди; - опускання вниз (положення вис); - підйом на груди, де виконання одного циклу поштовху залежить від рівня підготовленості спортсмена.

На рис.2 показана інтенсивність виступу на змаганнях різного рівня. Інтенсивність навантаження характеризується напруженістю змагальної роботи та ступеню її концентрації в часі. Тобто, змагальна вправа поштовх довгим циклом виконується протягом 10 хв. з однією і тією же вагою на кількість раз. За результатами виступу на змаганнях, інтенсивність виконання змагальної вправи поштовх з гирями 24 кг. збільшилась. Тобто на початку складала 5 сек., а в кінці 3,64 сек. З гирями 32 кг. інтенсивність на початку дорівнювала 8,57 сек., а в кінці 8,33 сек. За цей час спортсмен виконує зазначені вище технічні елементи вправи та відпочиває.

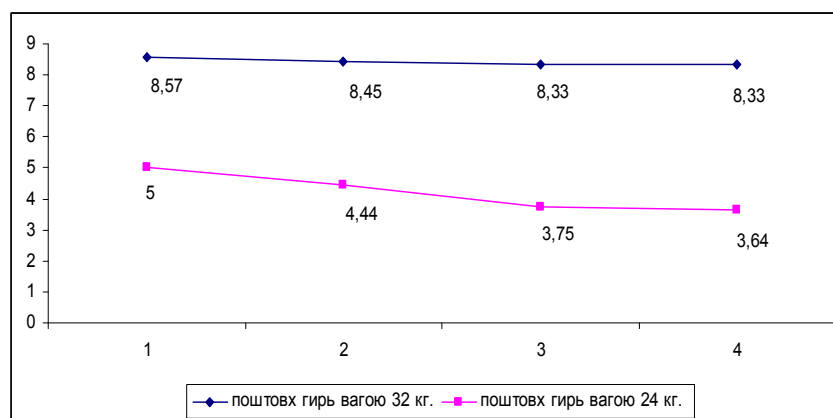


Рис. 2. Інтенсивність виступу на проміжних та головному старті протягом року

Аналізуючи виступ спортсмена на змаганнях, видно, що його максимальне навантаження з гирями вагою 32 кг. становить – 4608 кг, а з гирями 24 кг. – 7920 кг. за 10 змагальних хвилин. Так, як головна мета змагальної діяльності є досягнення визначеного заздалегідь спортивного результату. Після виступу на змаганнях, тренеру та спортсмену слід проаналізувати показаний результат, розібрати помилки і причини їх отримання. А після 2-3 дні відпочинку, можна починати проводити легкі тренування.

ВИСНОВКИ

1. Динаміка тренувального навантаження – один з факторів, що визначають ефективність тренувального процесу на змагальному етапі. Він є завершальною ланкою тренувального процесу та роботи тренера і спортсмена протягом циклу.

2. Досягти стабільних високих показників в гирьовому спорті можливо при поступовому збільшенні всіх компонентів тренувального процесу, а також особистих можливостей кожного спортсмена.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ. Подальше дослідження передбачаємо у вивчені шляхів підвищення ефективності тренувального процесу та виступу на змаганнях під час змагального періоду спортсменів гирьовиків за різною кваліфікацією.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лаврентьев О.М. Организация та проведення практичних занять з гирьового спорту: методична розробка / О.М. Лаврентьев, Є.А. Кисленко – Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2013. - 44 с.
2. Лаврентьев О.М. Организация тренувального процесу в гирьовому спорті під час підготовчого періоду / О.М. Лаврентьев // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 7(33) Т1 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. –С 425-430
3. Олешко В.Г. Силові види спорту / Олешко В.Г. - Киев, Олимпийская литература. 2004. – 386 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. – Киев, Олимпийская литература. 2004. - 806 с. – (Общая теория и ее практические приложения).
5. Терещенко В.І. Атлетична гімнастика / В.І. Терещенко, О.В. Терещенко, І.Й. Малинський – Ірпінь: НУДПСУ, 2011. – 234 с.
6. Терещенко В.І. Организация тренувального процесу в гирьовому спорті під час перехідного періоду підготовки / В.І. Терещенко, О.М.Лаврентьев, О.В. Бутко, А.В. Дашковська // Вісник Чернігівського Національного

Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 112 Т.4 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернівці, ЧДПУ, 2013. - С. 249-252.

Аннотация. Лаврентьев А.Н. «Организация тренировочного процесса в гиревом спорте во время соревновательного периода»

В работе рассматриваются вопросы построения тренировочного процесса гиревого спорта в соревновательном периоде, формирование нагрузок и использование технических элементов, и упражнений для совершенствования спортивного мастерства и для выступления на соревнованиях. Проведен анализ построения тренировочного процесса спортсменов гиревиков факультета налоговой милиции Национального университета государственной налоговой службы Украины.

Ключевые слова: соревновательный период, гиревик, макроцикл, мезоцикл, микроцикл.

Anotation. Lawrentyev O.M. «Training process organization in weight lifting during the preparation period».

The article is dedicated to issues of constructing training process in weight lifting during the period of competitions ; workload formation; using technical elements and exercise both for improving physical shape and for competing. The construction of training process of weight lifters from Tax Militia Department of National University of the State Tax Service of Ukraine analyzed.

Key words: period of competitions, weight lifter, macro cycle, monocyte, micro cycle.

Мартинюк Ю.О.

Національний технічний університет України "КПІ"

ЗАНЯТТЯ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

В статті приводяться літературні дані по включенню занять силової спрямованості у навчальний процес фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів. У заняттях змінювалась інтенсивність тренування, визначаючи величину обтяження у відсотках від ПМ (повторного максимуму).

Ключові слова: студент, програма, фізичне виховання, педагогічний експеримент, силова спрямованість, повторний максимум.

Під час навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) формується особистість майбутнього спеціаліста. При цьому велику роль у комплексній системі навчально-виховного процесу відіграє фізичне виховання. Однією із основних ідей фізкультурного виховання у студентські роки є спрямованість фізичного виховання студентів на зміцнення здоров'я, підвищення стану фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості та збереження творчого довголіття. На жаль, ця ідея не досить ефективно реалізовується на практиці, адже рівень фізичної підготовленості та здоров'я молодого покоління, зокрема студентської молоді, катастрофічно погіршується з року в рік. Дані багатьох досліджень, досвід власної практичної діяльності свідчать про те, що:

- існуючі методи організації фізичного виховання не сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості значної кількості студентів (І. Р. Бондар, 2000; С. А. Савчук, 2012);

- неможливість вільного вибору виду рухової діяльності знижує інтерес студентів до фізичного виховання і виявляється у „відбуванні" навчальних занять з цього предмету (О. О. Малімон, А. Я. Вольчинський, І. С. Кліш, 2001; О. Данова, В. Базильчук, 2009);