

2. Розрахунок оціночних таблиць з урахуванням вікових особливостей дівчат, які навчаються на початковому етапі спортивної підготовки з гімнастики, дозволяє здійснювати диференціацію контингенту на три рівні – низький, середній, високий. Обраний підхід спрямований на зменшення вірогідності перенапруження функцій організму юних спортсменок та забезпечення наукової обґрунтованості тих елементів управління фізичною підготовкою дівчат 7 років, які надають можливість здійснення зворотного зв'язку від спортсменок до тренера;

3. Розроблені методичні рекомендації передбачають наявність комплексу засобів розвитку як загальних фізичних здібностей, так і м'язового відчуття, просторової орієнтації та загальної координації рухів юних гімнасток, способів їх реалізації, а також застосування різних методів організації занять фізичною підготовкою.

У подальшому планується здійснити дослідження особливостей розвитку координаційних здібностей хлопчиків 7-9 років, які навчаються на початкових етапах спортивної підготовки з гімнастики та розробити відповідні методичні вказівки з урахуванням не тільки вікових особливостей контингенту, а й можливості його диференціації на три основні групи за рівнем підготовленості.

Література

1. Андрєєва О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення / О. Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2007. – №2. – С. 10-13.
2. Волков Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник / Л. Волков. – К.: Освіта України – 2016. – 464 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
4. Сысоев А.Н. Специальная физическая подготовка гимнастов как фактор качественного овладения базовыми упражнениями на коне / Александр Николаевич Сысоев: дисс... канд. пед. наук - 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, Тамбов, 2014. – 139 с.
5. Hirtz P. U. Andere Koordinativer Pahigkeiten im Schulsport / P. Hirtz. - Berlin, 1991- 152 s.
6. Hirtz Pr. Hohes Niveau koordinativer Pahigkeiten fuhr zu besaeren Brgebnen im motoriechen Lemen / P. Hirtz, J. Wellnitz // Ibid* - 1985.- P. 154-155.
7. Mekota K. Test pohylove koordinace a rovnovahy / K. Mekota // The or und Praxeder Korperkultur- 1984.- N 2.- P. 18-25.
8. Prochazka V. Obratnost a koordinace / V. Prochazka // Theorie a praxe telesne vychovy. 1969 - №17.- S. 596-602.

Жадан А. Б., Канунова Л. В.
Харківська державна академія фізичної культури

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ

Досліджено деякі питання, які пов'язані з проблемою побудови багаторічної спортивної підготовки важкоатлетів. Визначено структуру навчально-тренувального процесу спортсменів у важкій атлетиці. Виявлено особливості побудови багаторічного процесу тренування важкоатлетів.

Ключові слова: важка атлетика, багаторічна підготовка, навчально-тренувальний процес, побудова, структура.

Жадан А. Б., Канунова Л. В. Некоторые аспекты построения многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов. *Исследованы некоторые вопросы, связанные с проблемой построения многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов. Определена структура учебно-тренировочного процесса спортсменов в тяжелой атлетике. Выявлены особенности построения многолетнего процесса тренировки тяжелоатлетов.*

Ключевые слова: тяжелая атлетика, многолетняя подготовка, учебно-тренировочный процесс, построение, структура.

Andrey Zhadan, Liudmyla Kanunova. Some aspects of constructing multi-year weightlifting training. *Purpose: To determine the structure and features of the construction of the training process of athletes in weightlifting. Material: The research involved 20 trainers, 10 of them work in children's and youth sports schools, 5 in the schools of the Olympic reserve and 5 trainers in different years worked with the national teams of Ukraine. Results: The structure of the training process of athletes in weightlifting has been determined. Peculiarities of constructing a multi-year weightlifting training process has been revealed. Conclusions: The structure of the training process of athletes in weightlifting involves seven stages of multi-year training. In weightlifting, each of these seven stages lasts for several years. Between the stages of multi-year training there are lack of limits, their duration may be varied, primarily due to the individual capabilities of athletes. Multi-year training in weightlifting is a multilevel process. There are three levels of sports training: children's and youth sports schools; Olympic Reserve School; schools of higher sporting skills.*

Keywords: weightlifting, multi-year training, training process, construction, structure.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Спортивна підготовка у важкій атлетиці є багаторічною у зв'язку з неможливістю організму людини швидко пристосуватися до змагальних навантажень [3]. Під час багаторічної підготовки в спорті реалізуються максимальні можливості організму людини. Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для даного спортсмена рівня підготовленості, обумовленого специфікою змагальної діяльності і гарантує демонстрацію запланованих спортивних результатів у відповідальних змаганнях [12].

Неодночасність відновлення різних функціональних можливостей організму після тренувальних навантажень і гетерохронність адаптаційних процесів дозволяє спортсменам тренуватися щодня і не один раз в день без будь-яких явищ перевтоми або перетренування. Безперервність тренувального процесу пов'язана зі ступенем і тривалістю впливу окремих вправ, окремих тренувальних занять або змагань, а також окремих циклів підготовки на стан працездатності спортсмена [21]. Успішність багаторічної підготовки спортсмена забезпечується трьома основними факторами:

1. тренувальний вплив;
2. спадковість;
3. соціальні умови [8].

На сучасному етапі багаторічне тренування, засноване на загальному та індивідуальному перспективному плануванні та прогнозуванні, що має велике значення для її успішності. У всіх випадках, при правильному плануванні, найвищих досягнень спортсмен досягає в момент завершення свого фізичного і психологічного формування [4].

Не зважаючи на розробленість проблеми сучасними вченими [5, 8, 10, 21] питання побудови багаторічної спортивної підготовки у важкій атлетиці вивчені недостатньо. Тому проблема побудови багаторічної спортивної підготовки важкоатлетів є актуальною.

Дослідження було виконано згідно напряму наукових досліджень кафедри важкої атлетики та боксу Харківської державної академії фізичної культури у 2017-2018 навчальному році «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації в силових видах спорту та у боксі».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останнє десятиріччя питання побудови багаторічної спортивної підготовки є актуальним [10, 21]. Слід зазначити, що відносно небагато часу минуло від впровадження семи етапів багаторічної підготовки в спорті [12, 22]. До того часу багаторічну підготовку в спорті фахівці поділяли на п'ять етапів [5, 20].

Сучасні вчені також приділяють велику увагу питанням, які пов'язані з побудовою багаторічної спортивної підготовки у важкій атлетиці [3, 8, 15]. В останні роки проведено багато досліджень, які присвячені підвищенню якості навчально-тренувального процесу спортсменів у важкій атлетиці на різних етапах багаторічного тренування [4, 9, 13, 16, 23]. Науковий підхід до процесу побудови багаторічної спортивної підготовки у важкій атлетиці потребує досліджень з багатьох окремих питань, таких як: визначення особливостей та побудови моніторингу фізичного розвитку організму спортсменів [1, 2, 18]; створення багаторівневої системи відбору спортсменів [7, 17, 19]; вивчення передового досвіду закордонних колег [6, 11] та багато інших.

Аналіз останніх публікацій засвідчив: важливість індивідуалізації підготовки спортсменів у важкій атлетиці [9, 16], необхідність єдиного підходу до проблеми добору тренувальних засобів для формування техніки рухів важкоатлетів [13], необхідність визначити чіткі критерії початку і кінця кожного з етапів багаторічної спортивної підготовки у важкій атлетиці [15].

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Для вивчення проблеми побудови багаторічної спортивної підготовки важкоатлетів була сформульована **мета дослідження** - визначити структуру і особливості побудови навчально-тренувального процесу спортсменів у важкій атлетиці.

Для досягнення поставленої мети були вирішені наступні **завдання дослідження**:

1. Визначити структуру навчально-тренувального процесу спортсменів у важкій атлетиці.
2. Виявити особливості побудови багаторічного процесу тренування важкоатлетів.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні **методи дослідження**:

- теоретичний аналіз даних спеціальної літератури;
- аналіз документів;
- опитування;

Під час проведення дослідження була проаналізована документація дитячо-юнацьких спортивних шкіл, училищ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності м. Харкова: навчальні плани тренерів, плани-конспекти та інші нотатки тренерів.

Для вивчення особливості побудови багаторічного процесу тренувань у важкій атлетиці були опитані тренери з важкої атлетики. Опитування проводилося у формі бесід. Всього було опитано 20 тренерів, серед них 10 працюють у ДЮСШ, 5 в УОР і 5 тренерів в різні роки працювали зі штатними збірними командами України.

Виклад основного матеріалу дослідження. У системі багаторічної підготовки важкоатлетів фахівці олімпійського та професійного спорту виділяють:

- багаторічну підготовку як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів;
- макроцикли, річну підготовку і періоди;
- середні цикли (мезоцикли);
- малі цикли (мікроцикли);
- окремі тренувальні дні;
- тренувальні заняття та їх складові [4, 15].

Під час багаторічної підготовки виділяють три вікові зони демонстрації спортивних результатів - перших великих успіхів, максимальних можливостей та утримання найвищих досягнень [5, 8, 10]. Вікові межі спортивних досягнень у важкій атлетиці (років):

1. Перші великі успіхи: чоловіки – 20 – 24; жінки – 18 – 21.
2. Максимально можливості: чоловіки – 25 – 26; жінки – 22 – 24.
3. Утримання найвищих досягнень: чоловіки – 27 – 34; жінки – 25 – 30 [4, 7].

Вікові межі для найвищих досягнень достатньо стабільні, на них не впливають ні система відбору ні тренування, ні час початку занять спортом, ні інші показники [5, 8, 10].

Багаторічну підготовку фахівці поділяють на сім етапів, кожен з яких має чітко визначені цілі, завдання та зміст

[5, 8, 10]. Орієнтовні вікові межі спортсменів різної статі на етапах багаторічної підготовки, що характерні для важкої атлетики представлені у таблиці 1 [3, 4, 7].

Таблиця 1

| Вікові межі важкоатлетів різної статі на етапах багаторічної підготовки | | |
|---|--------------|--------------|
| Етапи підготовки | Чоловіки | Жінки |
| Початкової підготовки | 10-14 | 12-14 |
| Попередньої базової підготовки | 15-19 | 15-17 |
| Спеціалізованої базової підготовки | 20-24 | 18-21 |
| Підготовки до вищих досягнень | 25-27 | 22-24 |
| Максимальної реалізації індивідуальних можливостей | 28-34 | 25-30 |
| Збереження вищої спортивної майстерності | 28-34 | 25-30 |
| Поступового зниження досягнень | Із 35 і далі | Із 31 і далі |

Сучасні тренери зазначають, що багаторічна підготовка у важкій атлетиці є багаторівневий процес. Існує три рівня спортивної підготовки:

1. Рівень - ДЮСШ. Набір в спортивні школи ДЮСШ проходить в серпні-вересні, іноді в школах оголошують додатковий набір, в разі якщо учнів не вистачає. Додатковий набір може проходити в будь-який час року. До групи початкової підготовки беруть всіх дітей, головне, щоб вони підходили за віком і не мали медичних протипоказань. Згідно з положенням [14] вік учнів, які можуть займатися важкою атлетикою 10 років.

2. Рівень - УОР. Набір в УОР проходить таким чином: спортсмен повинен обов'язково займатися в спортивній школі і мати 3 юнацький розряд з важкої атлетики. Спортивна школа рекомендує свого вихованця для вступу до училища, для включення його до рейтингового списку. Спортивний рейтинг грає роль при вирішенні про зарахування абітурієнта. Вік зарахування до УОР, згідно положення [14], 7-8 клас (13-14 років).

Крім того, необхідно пройти поглиблений медичний огляд у спортивному диспансері. Важливі і успіхи дитини в навчанні, адже режим в училищі дуже напружений: треба і шкільну програму освоювати, і тренуватися. Найбільш талановиті учні УОР входять до складу юнацьких збірних команд України і виступають на всеукраїнських та міжнародних змаганнях серед юнаків.

3. Рівень – ШВСМ. Комплектується із груп спортивного вдосконалення і груп вищої спортивної майстерності. Перші комплектуються з 5-6 спортсменів, а другі з 4. Спортсмени, які бажають вступити до ШВСМ, подають документи: особисту заяву на директора школи, залікову книжку спортсмена і медичну картку.

Організація навчально-тренувального процесу у ШВСМ здійснюється на основі сучасної методики тренувань із широким використанням технічних засобів навчання та відновлювальних заходів за рахунок освоєння великих тренувальних і змагальних навантажень. Основною формою навчально-тренувального процесу у ШВСМ є навчально-тренувальні збори, групові навчально-тренувальні заняття, заняття за індивідуальними планами, участь у змаганнях різного рангу, проведення відновлювальних, профілактичних і оздоровчих заходів, медичних обстежень та наукового забезпечення. Тренерсько-викладацький склад школи комплектується з фахівців, які мають вищу спеціальну освіту, вищу або першу кваліфікаційну категорію [14]. Побудова тренувального процесу важкоатлетів на всіх рівнях спортивної підготовки майже однакова [3, 4, 7], принципово відрізняється лише побудова багаторічної підготовки як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів між 1, 2 та 3 рівнями. Це пов'язано з тим, що у важкій атлетиці на 3 рівні спортивної підготовки здійснюються багаторічне планування від одних Олімпійських ігор до інших, а на першому, другому рівнях багаторічне планування здійснюється з метою потрапляння спортсмена на 3 рівень спортивної підготовки.

Висновки: 1. Структура навчально-тренувального процесу спортсменів у важкій атлетиці налічує сім етапів багаторічного тренування: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень. Між етапами багаторічного тренування немає чітких меж, їх тривалість може в певній мірі варіювати, перш за все, в силу індивідуальних можливостей спортсменів. У важкій атлетиці кожен з цих семи етапів триває по декілька років (від двох до шести) і вміщує в себе: макроцикли, річну підготовку і періоди; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їх складові.

Сучасні вчені визначили чіткі критерії початку і кінця етапів багаторічної підготовки від початку етапу «підготовки до вищих досягнень» до закінчення спортивної кар'єри. 2. За результатами дослідження було виявлено наступні особливості побудови багаторічного процесу тренування важкоатлетів:

- Під час планування багаторічної підготовки важкоатлетів слід враховувати час, необхідний для досягнення найвищих спортивних результатів.

- Під час побудови багаторічного тренування повинна бути забезпечена така організація тренувального процесу, яка дозволяє помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу багаторічної тренування або від одного макроциклу до наступного.

- Багаторічна підготовка у важкій атлетиці є багаторівневий процес. Існує три рівня спортивної підготовки: дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ); училища олімпійського резерву (УОР); школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Подальші дослідження з даного питання доцільно спрямувати на розробку методики багаторічної спортивної підготовки важкоатлетів високої кваліфікації з урахуванням індивідуальних особливостей їх організму та спираючись на аналіз результатів даного дослідження.

Література

1. Ажиппо А. Ю. Норма, стандарты и тесты в структуре построения мониторинга физического развития, физической подготовленности и физического состояния / А. Ю. Ажиппо, Т. И. Дорофеева, Я. И. Пугач, Г. П. Артемьева, М. В. Нечитайло, В. А. Друзь // Слобожан. наук.-спорт. вісн. - Харків: ХДАФК, 2015. - № 5. - С. 13-23.
2. Ажиппо А. Ю. Индивидуальные особенности физического развития и наступления биологической зрелости морфофункциональных структур организма / А. Ю. Ажиппо, В. А. Друзь, Т. И. Дорофеева, Я. И. Пугач, Н. В. Бурень, М. В. Нечитайло, Я. В. Жерновникова // Слобожан. наук.-спорт. вісн. - Харків: ХДАФК, 2015. - № 6. - С. 11-19.
3. Галашко М. І. Теорія та методика обраного виду спорту (важка атлетика): [навчальний посібник] М. І. Галашко, О. Б. Півень, В. Ю. Джим, Л. В. Канунова. – Харків: ХДАФК, 2013. – 406 с.
4. Дворкин Л. С. Методика подготовки юного тяжелоатлета: учебное пособие. Краснодар, 2017. 375 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
6. Моргунов О. Дослідження силової підготовки спортсменів / Жадан А., Демченко В. // Тези доповідей II регіональної науково-практичної конференції «Шляхи вдосконалення навчально-тренувального процесу в силових видах спорту» / за ред. В. Ф. Пилипко - Харків: ХДАФК, 2008. - С. 27-30.
7. Олешко В. Г. Важка атлетика: [навч. посібник для ВУЗів]. / В. Г. Олешко. О. І. Пуцов. – К.: Держкомспорт України, РНМК, Федерація важкої атлетики України, 2004 – 80 с.
8. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту [навч. посібник для ВУЗів] / В. Г. Олешко. – К.: ДІА, 2011. – 444 с.: іл. – ISBN 978-966-8311-80-2.
9. Півень О. Б. Особливості тренувального процесу важкоатлетів на етапі попередньо-базової підготовки з використанням різних методів швидко-силової підготовки / О. Б. Півень, В. Ю. Джим // Единоборства, 2016. - № 12. – С. 76-79. Режим доступу: <http://www.sportscience.org/index.php/combata/article/viewFile/356/373>
10. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2014. - 623 с.
11. Платонов В. Н. Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм / В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, В. В. Томашевский. - Киев: Бураго, 2012. - 335 с.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [в 2 кн.] / В. Н. Платонов. - Киев: Олимп, 2015. - 1431 с.
13. Приймак С. І. Проблеми добору тренувальних засобів для формування техніки рухів важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки / С. І. Приймак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури» / Фізична культура і спорт / Зб. Наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 6 (62)15. – С. 53-57.
14. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу із змінами, внесеними згідно з Постановами Каб. Мін. Укр.: № 549 від 24.07.2013, № 601 від 19.08.2015, № 248 від 30.03.2016, № 943 від 30.11.2016 : [Електронний ресурс] / Каб. Мін. Укр. - Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF/print1466434170540846>
15. Сердюков Д. Д. Многолетняя система тренировок в тяжелой атлетике // Тенденции развития психологии, педагогики и образования. Москва, 2017. С. 29-31.
16. Слободянюк В. О. Напрямки вдосконалення підготовки важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки / В. О. Слободянюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» Зб. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. - Випуск 13 (40). – С. 182-189.
17. Сулейманов Н. Л. Спортивный отбор тяжелоатлетов в системе многолетней подготовки: научное пособие. Волгоград, 2016. 84 с.
18. Landa B.H. Metodika kompleksnoj ocenki fizicheskogo razvitija i fizicheskoy podgotovlennosti / B.H. Landa. Moskva: Sovetskij sport, 2011. 346 p.
19. Matveev L. P. Teorija i metodika fizicheskoy kultury / L. P. Matveev. Moskva: Fizkultura i sport, 2008. 544 p.
20. Milanović, D. i sur. (2006). Osnove sporta i sportskog treninga. U S. Heimer i R. Čajavec i sur. (ur.), Medicina sporta (str. 45-98). Zagreb: Kineziološki fakultet.
21. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet.
22. Ozimek M., Stashkevich R. Współczesne aspekty długotrwałego treningu międzynarodowych sportowców klasowych. URL: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-24-25/prispevky/textove/I-1-Ozim-Stasz-htm>
Željaskov, C. (2004). Kondicioni trening vrhunskih sportista.

Жерновникова Я. В.

Харківська державна академія фізичної культури

ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті проаналізовано сучасні наукові праці, присвячені проблемі застосування інформаційних технологій в процесі фізичного виховання. Визначено особливості впровадження інноваційних технологій на уроках фізичної культури. Охарактеризовано комп'ютерні програми, які використовують фахівці в галузі фізичного виховання.

Ключові слова: інформаційні технології, фізичне виховання, фізична культура, школярі, студенти.