

мом деле. Это позволяет ему в каждой попытке определить, что было в движениях правильно и что ошибочно, сделать выводы о поправках, которые надо внести при выполнении следующих движений. Чем адекватнее при этом представлены средства обратной связи, тем быстрее овладевает рукоборец правильной техникой.

#### ВЫВОДЫ

1. Преподавателю-тренеру надо обеспечить использование объективных средств обратной связи, и если нет специальной электронной аппаратуры, не забывать о простых, тоже объективных, возможностях, таких, как самоконтроль рукоборца. Конечно, это прежде всего сравнение техники выполнения в видеозаписи. В этом случае сразу видны недочеты и ошибки в движениях.

Надо, чтобы рукоборцы больше анализировали свои движения не только исходя из субъективных ощущений, но и за счет объективных показателей, получаемых ими во время выполнения упражнения.

2. Следует помнить, что ошибки в отдельных движениях могут произойти вследствие неправильного выполнения начального движения. Координация, взаимосвязь и последовательность движений связывают отдельные элементы и части в такое целое, в котором нельзя допустить какую-либо ошибку без того, чтобы она не вызвала другой, порой более серьезной. Вот почему так важно установить основную ошибку. Если рукоборец допускает две-три ошибки одновременно, необходимо установить главную, исправление которой часто устраняет остальные погрешности.

3. В случае искажения техники из-за излишних мышечных напряжений, рукоборец должен быть раскрепощеннее в движениях, выполнять их свободнее и более правильно. Большое значение имеет сознательное исправление ошибок. На основании собственной оценки выполнения и ваших указаний рукоборец уточняет двигательное представление и затем пробует сделать упражнение правильно. Здесь Вам надо решить, нужно или нет проверять у рукоборца правильность его двигательного представления. Это Вы можете сделать, задавая вопросы по структуре основных и особенно ведущих движений, прося занимающихся показать отдельные элементы движений, на ваш взгляд, ошибочные.

4. В случае значительного отклонения в выполнении отдельного элемента техники от эталона есть смысл на некоторое время выделить его из целостного действия и многократно воспроизвести отдельно. После этого при выполнении действия в целом рукоборцу необходимо обращать особое внимание на правильность исправленных элементов движений.

Во всех случаях контроля за движениями нужно спрашивать у рукоборца, как он сам оценивает правильность своих движений. Это способствует повышению активности занимающихся и лучшему обучению. Заранее зная, что ему придется высказывать свое мнение, рукоборец более внимательно отнесется к выполнению и анализу движений. Нужно напомнить, что в обучении весьма заметно реализуется принцип сознательности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский – М., 1997.
2. Живора П. В. Борьба на руках // Спортивная жизнь России – 1995 - № 9 – 11.
3. Живора П. В., Рахматов А. И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения / П. В. Живора, А. И. Рахматов – М.: Академия, 2001 – 116 с.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев – Учебное пособие для институтов физической культуры – М., 1997.
5. Cousiman J. E., Schuler R. P. Ermahrang der Sportler / J. E. Cousiman, R. P. Schuler – Berlin, 1985.
6. Gain W., Hartmann J. Muscle fiber types and weight training / W. Gain, J. Hartmann – Technique (Los Flos) – 1978 - № 72.
7. Nesch Y., Karlssjn J. Isometric strength performance and muscle fiber distribution in man // Acta physiologica Scandinavica (Stockholm) – 1978 - № 1.
8. Training von F bis Z: Kleines Worterbuch fur die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings / Berlin, 1980.

**Пітин Мар'ян<sup>1</sup>, Можаровський Юрій<sup>2</sup>, Капаціла Веронія<sup>3</sup>**  
<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури,  
<sup>2</sup>Львівський національний університет імені Івана Франка,  
<sup>3</sup>Львівський інститут економіки і туризму.

#### УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНО ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Удосконалення теоретично підготовленості спортсменів у швидкісно-силових видах спорту. Еволюція системи підготовки спортсменів у різних групах видів спорту призвела до значної кількості наукових досліджень присвячених окремим сторонам навчально-тренувального процесу. У відповідності з закономірностями навчально-тренувального процесу у спорті має місце послідовність при якій першочергово відбувається формування знань і уявлень, що реалізується завдяки теоретичній підготовці, та в подальшому на їх основі – умінь та навичок спортсменів. Мета дослідження: встановити ефективність диференційованої програми теоретичної підготовки спортсменів у швидкісно-силових видах спорту (на прикладі важкої атлетики та пауерліфтингу). Особливістю запропонованого дослідження було використання двох програм удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів. Перша передбачала інформаційний пошук із залученням джерельної бази бібліотеки (безпосередній пошук). Друга – інформаційний пошук із залученням спеціалізованих програм – спайдерів, які в автоматичному режимі допомагали переглядати інформацію. Встановлено внутрішньогрупові прирости теоретичної підготовленості спортсменів 14,86–64,00% за основними інформаційними блоками та темами, які вказали на ефективність методів інформаційного пошуку та самоосвіти теоретичної підготовки у швидкісно-силових видах спорту (на прикладі важкої атлетики та пауерліфтингу) на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Встановлено відсутність відмінностей (0,69–2,38% правильних розв'язань завдань при  $p > 0,05$ ) між спортсменами, які проводили інформаційний пошук із залученням джерельної бази бібліотеки та тими, які користувалися доступом до баз інформації мережі Інтернет.

**Ключові слова:** теоретична підготовка, програма, удосконалення.

**Питын Марьян, Можаровский Юрий, Капацिला Верония. Совершенствование теоретической подготовленности спортсменов в скоростно-силовых видах спорта.** Эволюция системы подготовки спортсменов в разных группах видов спорта привела к значительному количеству научных исследований посвященных отдельным сторонам учебно-тренировочного процесса. В соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса в спорте имеет место последовательность при которой, в первую очередь, происходит формирование знаний и представлений, реализуемых благодаря теоретической подготовке, и в дальнейшем на их основе - умений и навыков спортсменов. Цель исследования: установить эффективность дифференцированной программы теоретической подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах спорта (на примере тяжелой атлетики и пауэрлифтинга). Особенностью предлагаемого исследования было использование двух программ совершенствования теоретической подготовленности спортсменов. Первая предусматривала информационный поиск с привлечением источников базы библиотеки (непосредственный поиск), вторая – информационный поиск с привлечением специализированных программ – спайдеров, которые в автоматическом режиме помогли просматривать информацию. Установлено внутригрупповые приросты теоретической подготовленности спортсменов 14,86-64,00% по основным информационными блоками и темами, которые указали на эффективность методов информационного поиска и самообразования теоретической подготовки в скоростно-силовых видах спорта (на примере тяжелой атлетики и пауэрлифтинга) на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей. Установлено отсутствие различий (0,69-2,38% правильных решений задач при  $p > 0,05$ ) между спортсменами, которые проводили информационный поиск с привлечением источников базы библиотеки и теми, которые пользовались доступом к базам информации сети Интернет.

**Ключевые слова:** теоретическая подготовка, программа, усовершенствования.

**Pityn Maryan, Mozharovsky Yuriy, Kapatsila Veronija. Improvement of sportsmen theoretical training in speed and strength sports.** Evolution of the training system in different groups of sports led to significant amount of scientific researches dedicated to separate sides of educational and training process. In accordance to the patterns of educational and training process in sports there is a consistency due to which firstly is the formation of knowledge and ideas, and then on their base the formation of sportsmen abilities and skills. Aim of the research: set the effectivity of differentiated program of sportsmen theoretical training in speed and strength sports (on the example of weightlifting and powerlifting). The feature of the research was the use of two programs of sportsmen theoretical training improvement. First one included informational search with the use of library search base (direct search). Second one included informational search with the use of special means (specialized programs) that in automatic mode helped to review the information. Was set intragroup increase of sportsmen theoretical training 14,86-64,00% by main informational blocks and topics. This shows on the effectivity of information search methods and self-education theoretical training in speed and strength sports (on the example of weightlifting and powerlifting) on stage of preparation to high results and stage of maximal realization of individual abilities. Was set the absence of differences (0,69-2,38% of correct task solving with  $p > 0,05$ ) between sportsmen that conducted the information search with use of library search base and those who used the access to information base of internet.

**Key words:** theoretical training, program improvement.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Фундаментальні дослідження вказують на існуванні відносно самостійних та водночас тісно взаємопов'язаних сторін процесу підготовки спортсменів [6, 7, 8]. Еволюція системи підготовки спортсменів у різних групах видів спорту призвела до значної кількості наукових досліджень присвячених окремим сторонам навчально-тренувального процесу – фізичної, технічної, тактичної, інтегральної, психологічної підготовок, та їх поєднанні у системі багаторічного удосконалення спортсменів у різних видах спорту [3, 4]. Проте, у відповідності з закономірностями навчально-тренувального процесу у спорті має місце послідовність при якій першочергово відбувається формування знань і уявлень, що реалізується завдяки теоретичній підготовці, та в подальшому на їх основі – умінь та навичок спортсменів [4, 5]. Поряд із тим, визначення ефективності програм удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у різних групах видів спорту є представлене частково [2, 3].

**Зв'язок роботи з науковими темами та планами.** Дослідження виконане згідно теми 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. та теми «Основи теоретичної підготовки у спорті» плану НДР Львівського державного університету фізичної культури на 2013-2017 рр.

**Мета дослідження:** встановити ефективність диференційованої програми теоретичної підготовки спортсменів у швидкісно-силових видах спорту (на прикладі важкої атлетики та пауерліфтингу).

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Формуючий педагогічний експеримент серед спортсменів групи швидкісно-силових видів спорту був проведений в передзмагальному мезоциклі підготовки (15. 05-11. 06. 2014 року). До формуючого педагогічного експерименту було залучено спортсменів на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Серед них представники важкої атлетики та пауерліфтингу (13 спортсменів мали кваліфікацію майстра спорту та 6 – кандидата майстра спорту). Розподіл спортсменів за експериментальними групами відбувався за допомогою методу випадкової вибірки. При цьому враховувалася пропорційність розподілу спортсменів із кваліфікацією КМС (по 3 особи у групах). Безпосереднє дослідження проводилося на базі Львівського державного університету фізичної культури (ЛДУФК). Це пов'язано із наявністю необхідного інформаційного ресурсу, баз даних натурального та електронного характеру та технологічне забезпечення, що передбачалося до використання за умовами педагогічного експерименту. Використано спосіб доказу гіпотези – єдиної відмінності. Особливістю запропонованого педагогічного експерименту було використання двох програм удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів. Для спортсменів першої експериментальної групи (ЕГ1) незалежною перемінною виступав інформаційний пошук із залученням джерельної бази бібліотеки ЛДУФК. Тобто безпосередній пошук інформації (послідовний перегляд пов'язаних із інформаційною потребою джерел – каталоги, класифіковані й тематичні списки, довідники тощо). Для другої (ЕГ2) – інформаційний пошук із залученням спеціальних засобів – спеціалізованих програм – спайдерів, які в автоматичному режимі допомагали переглядати Web-сторінки, відшуковуючи на них потрібну

інформацію. Це автоматизований варіант перегляду з допомогою гіпертекстових посилань пов'язаний виключно із середовищем мережі Інтернет, що проводився у комп'ютерному класі ЛДУФК. Для спортсменів обох груп була передбачена можливість використання матеріально-технічного забезпечення та баз інформації у вільний від академічних занять час. Тривалість роботи визначалася індивідуально з урахуванням суб'єктивної думки учасників педагогічного експерименту.

Зміст програми теоретичної підготовки у педагогічному експерименті включав блоки інформації, які входили до педагогічного тестування спортсменів: «харчування» – 8, «фармакологічне забезпечення» – 9, «змагальна діяльність» – 9, «основи теорії і методики підготовки спортсменів» – 5 та «Олімпізм» – 8 тестових завдань відповідно. Педагогічне тестування було проведено двічі у межах педагогічного експерименту на контингенті спортсменів на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Критеріями оцінювання виступала загальна кількість правильних розв'язань тестових завдань.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Концепція теоретичної підготовки представлена положеннями, які вимагали експериментального обґрунтування в природних умовах навчально-тренувального процесу спортсменів окремих видів (груп видів) спорту [1]. З цією метою впродовж 2011–2014 років проведено низку педагогічних експериментів із залученням представників різних видів спорту та спортивної кваліфікації. Перевірка реалізаційних положень концепції теоретичної підготовки, які були покладені у диференційовану програму удосконалення технічної підготовленості проводилася контингенті спортсменів у швидкісно-силових видів спорту. Спільними ознаками для них виступало використання методів теоретичної підготовки (інформаційного пошуку та самоосвіти). Нами зроблене припущення, що для спортсменів на цих етапах характерний достатній рівень мисленнєвої діяльності, який дозволяє вирішувати завдання теоретичної підготовки за допомогою послідовних операцій, які виконуються з метою пошуку неструктурованого інформаційного матеріалу, видачі фактичних даних та реалізації безпосереднього самостійного опрацювання джерел інформації з урахуванням особистих інтересів і об'єктивних потреб системи підготовки.

Експериментальним чинником виступали поєднання визначених нами реалізаційних положень (методів та засобів) концепції теоретичної підготовки у спорті з метою удосконалення рівня підготовленості спортсменів у групі швидкісно-силових видів спорту. Програма педагогічного експерименту включала проведення попереднього педагогічного спостереження за рівнем теоретичної підготовленості спортсменів. Воно організоване за індивідуальною та індивідуально-груповою формою тестування. Результатами цього педагогічного спостереження були прийняті за вихідний рівень теоретичної підготовленості спортсменів. У подальшому перед спортсменами обох груп було сформовано ідентичну інформаційну потребу, що містилася задоволення змісту блоків та тем інформації, які запропоновані при контролі теоретичної підготовленості.

Для спортсменів першої експериментальної групи (ЕГ1) було поставлене завдання провести інформаційний пошук із залученням джерельної бази бібліотеки ЛДУФК. Представники другої експериментальної групи (ЕГ2) мали можливість підвищити рівень підготовленості за допомогою роботи у комп'ютерному класі ЛДУФК із доступом до баз інформації мережі Інтернет. Організація експерименту не передбачала суміжного використання тренувальних засобів теоретичної підготовки. Нами, також, обумовлено із тренерами спортсменів самостійність пошуку інформації для уникнення підказок з їх сторони. Критеріями ефективності програми теоретичної підготовки спортсменів у групі швидкісно-силових видів спорту (на прикладі важкої атлетики та пауерліфтингу) виступала зміна показників теоретичної підготовленості спортсменів між першим (вихідним) та другим (підсумковим) педагогічним спостереженням. Таким чином за підсумками проведеного педагогічного експерименту можна констатувати позитивні зміни теоретичної підготовленості у спортсменів обох експериментальних груп (табл.).

Таблиця

**Показники теоретичної підготовленості спортсменів у швидкісно-силових видах спорту у педагогічному експерименті**

Блоки інформації	Вихідні показники		Міжгрупові відмінності вихідних показників	Підсумкові показники		Міжгрупові відмінності підсумкових показників	Внутрішню групові зміни показників у педагогічному експерименті	
	ЕГ1 (n=9)	ЕГ2 (n=10)		Абс. (%)	ЕГ1 (n=9)		ЕГ2 (n=10)	Абс. (%)
Харчування (8 тестових завдань)	3,11 ±0,81	2,70 ±1,04	0,41 (15,23)	7,56 ±0,49	7,50 ±0,50	0,06 (0,74)	4,44* (58,82)	4,80* (64,00)
Фармакологія (9 тестових завдань)	3,00 ±1,33	3,50 ±1,60	0,50 (14,29)	7,56 ±0,81	7,50 ±0,80	0,06 (0,74)	4,56* (60,29)	4,00* (53,33)
Змагальна діяльність (9 тестових завдань)	7,00 ±1,11	8,20 ±0,68	1,20* (14,63)	8,22 ±0,96	8,30 ±0,98	0,08 (0,94)	1,22* (14,86)	0,10 (1,20)
Основи теорії і методики підготовки (5 тестових завдань)	3,33 ±0,96	4,10 ±0,72	0,77 (18,70)	4,22 ±0,52	4,30 ±0,70	0,08 (1,81)	0,89* (21,05)	0,20 (4,65)
Олімпізм (15 тестових завдань)	9,67 ±3,11	10,60 ±2,00	0,93 (8,81)	14,33 ±0,96	14,00 ±0,60	0,33 (2,38)	4,67* (32,56)	3,40* (24,29)
Загалом (46 тестових завдань)	26,11 ±4,81	29,10 ±2,88	2,99 (10,27)	41,89 ±2,77	41,60 ±1,60	0,29 (0,69)	15,78* (37,67)	12,50* (30,35)

Примітки: \* –  $p \leq 0,05$  ( $U_{кр}$  (n=9) = 21; (n=10) = 27, (n=9-10) – 24); ЕГ1 – експериментальна група №1; ЕГ2 – експериментальна група №2.

Це слугує основним підтвердженням тому, що визначальна роль у формуванні мотивації спортсменів до досягнення якісного нового рівня теоретичної підготовленості та в цілому усвідомлення системи знань спортсменами надається тренеру. При розгляді методів інформаційного пошуку та самоосвіти варто відштовхуватися від уміння тренера створювати інформаційну потребу у

спортсменів. За аналізом теоретичної підготовленості спортсменів на першому тестуванні (вихідні показники) можна констатувати відсутність відмінностей у більшості тестових завдань за блоками інформації. Тільки у одному випадку («змагальна діяльність») спортсмени першої експериментальної групи поступалися своїм колегам із другої експериментальної групи (14,63% при  $p \leq 0,05$ ). Це вказує на нерівномірність теоретичної підготовленості спортсменів групи швидкісно-силових видів спорту за цим блоком на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що у черговий раз підтверджує нашу гіпотезу щодо невідповідності рівня теоретичної підготовленості спортсменів оптимальному на етапах багаторічного удосконалення.

Поряд із тим, відзначимо відносно низький вихідний рівень теоретичної підготовленості спортсменів обох експериментальних груп продемонстрованих за інформаційними блоками та темами «харчування», «фармакологія», де кількість правильно вирішених тестових завдань складала 2,70–3,11 та 3,00–3,50 правильних розв'язань при 8 та 9 тестових завданнях. При цьому відзначимо, що фахівці у цих видах спорту визначають провідне місце у структурі теоретичної підготовленості спортсменів спеціальної інформації пов'язаної із фармакологічним супроводом та енергетичним обміном [2, 3]. За підсумками педагогічного експерименту спостерігалася ситуація за якою за більшістю інформаційних блоків та тем у спортсменів обох груп відбулися суттєві зміни ( $p \leq 0,05$ ). Внутрішньогрупові показники першої експериментальної групи покращилися стосовно «харчування», «фармакології», «олімпізму» на 4,44–4,67 правильних розв'язань тестових завдань (32,56–60,29%). Для «змагальної діяльності», «основ теорії і методики підготовки» вони були за значеннями нижчими (0,89 та 1,22 правильного розв'язання тестових завдань), що склало 21,05 та 14,86% відповідно при  $p \leq 0,05$ . У цілому за блоком тестових завдань при контролі теоретичної підготовленості спортсменів на підсумковому педагогічному спостереженні зміна сягнула 15,78 правильних розв'язань (37,67%) при  $p \leq 0,05$ . Для спортсменів другої експериментальної групи зміни теоретичної підготовленості мали кілька відмінностей. За результатами вихідного та підсумкового тестування були відсутні позитивні зміни за інформаційними блоками «змагальна діяльність» та «основи теорії і методики підготовки» (0,10 та 0,20 правильного розв'язання, 1,20 та 4,65% відповідно при  $p > 0,05$ ).

Окрім цього за інформаційними темами «фармакологія» та «олімпізм» внутрішньо групові зміни теоретичної підготовленості були менш вираженими (4,00 та 3,40 правильного розв'язання, 53,33 та 24,29% відповідно при  $p \leq 0,05$ ) ніж у представників першої експериментальної групи. Поряд із тим, перевага спортсменів другої експериментальної групи спостерігалася за внутрішньо груповими показниками за інформаційною темою «харчування» – 4,80 правильних розв'язань (64,00% при  $p \leq 0,05$ ). У підсумку спортсмени другої експериментальної групи при використанні спектру інформатизованих засобів теоретичної підготовки підвищили рівень підготовленості за запропонованим змістом на 12,50 правильних розв'язань тестових завдань, тобто 30,35% при  $p \leq 0,05$ . Аналіз між групових відмінностей спортсменів двох експериментальних груп за підсумковими показниками теоретичної підготовленості вказав на те, що спортсменами першої експериментальної групи було знівельоване відставання за показниками інформаційного блоку «змагальна діяльність». Це дозволило констатувати, що по завершенню педагогічного експерименту між спортсменами першої та другої експериментальної груп відсутні достовірні відмінності (0,69–2,38% при  $p > 0,05$ ). Отримані результати дозволяють стверджувати про високий рівень ефективності методів інформаційного пошуку та самоосвіти у навчально-тренувальному процесі спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на прикладі важкої атлетики та пауерліфтингу). При цьому у цілому вищі показники приросту результатів ( $p > 0,05$ ) у спортсменів першої експериментальної групи у порівнянні із другою ми пов'язуємо із накопиченням інформаційного ресурсу і відповідних баз у фондах бібліотеки ЛДУФК та більш відпрацьованим алгоритмом роботи спортсменів у цих умовах. Поясненням незначної переваги ( $p > 0,05$ ) представників другої експериментальної групи у випадку інформаційної теми «харчування» варто вважати у об'єктивному накопиченні значного масиву даних у всесвітній мережі Інтернет стосовно раціонального харчування, особливостей енерговитрат та ін.

Таким чином нами вперше підтверджено ефективність реалізаційних положень концепції теоретичної підготовки у навчально-тренувальному процесі спортсменів на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей у групі швидкісно-силових видів спорту (на прикладі важкої атлетики та пауерліфтингу), що забезпечено приростами теоретичної підготовленості на 14,86–64,00% при  $p \leq 0,05$ .

**ВИСНОВКИ.** Внутрішньогрупові прирости теоретичної підготовленості спортсменів 14,86–64,00% за основними інформаційними блоками та темами вказали на ефективність методів інформаційного пошуку та самоосвіти теоретичної підготовки у швидкісно-силових видах спорту (на прикладі важкої атлетики та пауерліфтингу) на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Встановлено відсутність відмінностей (0,69–2,38% правильних розв'язань завдань при  $p > 0,05$ ) між спортсменами, які проводили інформаційний пошук із залученням джерельної бази бібліотеки та тими, які користувалися доступом до баз інформації мережі Інтернет.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** пов'язані із розробкою та визначенням ефективності диференційованих програм теоретичної підготовки у різних видах спорту.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Пітин М. Авторська модель системи знань спортсменів / Пітин Мар'ян // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 10 (37). – С. 89–95.
2. Пітин М. Теоретична підготовка в системі багаторічного спортивного вдосконалення важкоатлетів / Мар'ян Пітин // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2013. – Вип. 9. – 125–129.
3. Пітин М. Теоретична підготовка у спорті: стан та проблеми / Мар'ян Пітин // Спортивна наука України. – Л., 2013. – №2 (53). – С. 3–9. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/130>
4. Розторгуй М. Обізнаність фахівців з пауерліфтингу щодо діяльності міжнародних спортивних організацій / Марія Розторгуй, Володимир Оліярник // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2013. – Вип 17, т. 1. – С. 207–211.
5. Jovicevic S. Theoretical preparation while training girl volleyball players / Stevo Jovicevic / Physical Culture. – Belgrade, 2008. – 1-2 (62). – p. 151–158.

6. Rosandich, T. J. Information technology and sports: looking toward Web 3.0. / Rosandich, T. J. // The Sport Journal. – 2011. – Vol. 14 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://thesportjournal.org/> (дата звернення: 01.04.2014)
7. Wold B. Lifestyles and Physical Activity: A theoretical and empirical analysis of socialization among children and adolescents / B. Wold. – University of Bergen, 1989. – 310 p.
8. Wooden J. They Call Me Coach / J. Wooden. – McGraw-Hill, 2003. – 272 p.

**Подгурский С.Е., Арзютов Г.Н.**  
**Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова**

### СИЛОВАЯ ДОСКА ПОДГУРСКОГО

В статье представлен инновационный спортивный снаряд, «силовая доска Подгурского». Спортивный инвентарь «силовая доска Подгурского», имеет свидетельство и решение о регистрации авторского права. Автор Станислав Подгурский обладатель 22 рекордов Гиннеса Украины по выполнению силовых упражнений.

**Ключевые слова:** атлетическое многоборье, силовые упражнения, силовая доска Подгурского, силовое колесо Подгурского, гантельный ролик Подгурского.

**Подгурський С.Е., Арзютов Г.М. Силова дошка Подгурського.** У статті представлено інноваційний спортивний снаряд, «силова дошка Подгурського». Спортивний інвентар «силова дошка Подгурського», має свідоцтво і рішення про реєстрацію авторського права. Автор Станіслав Підгурський володар 22 рекордів Гіннеса України щодо виконання силових вправ.

**Ключові слова:** атлетична багатоборство, силові вправи, силова дошка Подгурського, силове колесо Подгурського, гантельний ролик Подгурського.

**Podgurskii S., Arziutov G. Power board of Podgurskii.** In the article it is presented innovative sport projectile, "power board of Podgurskii o". A sport inventory is a "power board of Podgurskii ", has testifying and decision to registration of copyright. An author Stanislav Podgurskii is a possessor of 22 records Ginnes Ukraine in relation to implementation of power exercises.

**Key words:** athletics all-round, power exercises, power board of Podgurskii, power wheel of Podgurskii, dumb-bells roller of Podgurskii.

**Вступлення.** В спортивній програмі «Атлетическе многоборье» використовуються ряд соревновательных упражнений, которые также применяемые в других видах спорта, такие как «выкат силового колеса в полный рост из положения, стоя на ногах» и «птица Подгурского». Для выполнения этих упражнений применяется следующий спортивный инвентарь, «силовое колесо Подгурского» (рис.1) и «гантельный ролик Подгурского» (рис.2).

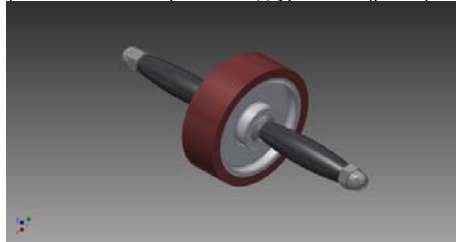


Рис.1.Силовое колесо Подгурского



Рис.2.Гантельный ролик Подгурского

В упражнениях с этим спортивным инвентарём, есть множество достоинств, это возможность передать максимальную и объёмную нагрузку на мышцы пресса, спины (особенно нижняя часть), верхнего плечевого пояса и ног (ягодицы, голень, бицепсы, бедра и квадрицепсы). Но при этом есть существенный недостаток, это отсутствие адаптированной системы подготовки к этим упражнениям для тех, кто впервые начал тренироваться на этих спортивных снарядах.

Исследуя историю развития и применения этого спортивного инвентаря в таких видах спорта, как бодибилдинг, фитнес, спортивные единоборства, спортивная гимнастика и другие, выявляется общая проблема, это отсутствие адаптированной системы подготовки на начальных этапах тренировочного процесса. Это было вызвано отсутствием внимания к изучению этой проблемы.

Основной недостаток при использовании этих снарядов – невозможность выполнения упражнения в стандартной форме для начинающего спортсмена. Единственное положение для выполнения упражнения начинающему спортсмену – это положение «стоя на коленях». Но оно также имеет ряд недостатков. Сокращается амплитуда движения упражнения, нагрузка на мышцы воздействует на малой части амплитуды и недостаточно глубоко и объёмно. При этом положении сохраняется опасность травмы лучезапястного сустава и перенапряжения мышц с целью предотвращения падения. У ног нет ограничителя, который бы мог фиксировать силовое колесо в начальной и конечной фазе выполнения упражнения.

С целью устранения указанных выше недостатков создан спортивный снаряд «силовая доска Подгурского», которая решит все перечисленные проблемы и станет основным средством для создания адаптивной системы подготовки спортсменов на начальных этапах тренировочного процесса.

#### Силовая доска Подгурского

**Целевое предназначение.** Спортивный снаряд «силовая доска Подгурского» (рис.3), предназначен для выполнения комплекса специально – подготовительных упражнений в «Атлетическом многоборье». Такие как:

- «Выкат силового колеса в полный рост на прямые руки»
- «Птица Подгурского».