

ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту). – Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту. – К.: НУФВСУ, 2002. – 40 с.

5. Мулик В. В. Сравнительная характеристика средств специальной подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов, используемых в подготовительном периоде / В. В. Мулик // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХГАДИ, 2003. – № 3. – С. 49–57.

6. Мулик, В.В. Сравнительный анализ двигательных действий на огневом рубеже биатлонистов различной квалификации / В.В. Мулик // Физическое воспитание студентов. - Харьковская гос. акад. физ. культуры. - 2003. - № 5. -С. 40-49.

7. Saltin B. Aging, health and exercise performance. Provost Lecture Series, Muncie, IN: Ball State University, 1990. – 272 p.

8. Trappe S.W., Costill D.L., Fink W.J., Pearson D.R., Vukovich M.D. Effects of aging on muscle atrophy morphology: A longitudinal analysis. Medicine and Science in Sports and Exercise, 1993. – P. 161.

НАСОНКІНА О.Ю., ст.викладач

Харківська державна академія фізичної культури

ДИНАМІКА РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІГУНОК НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Анотація. У статті наведено зміну показників рівня фізичної підготовленості юних бігунок на середні дистанції.

Ключові слова: бігунки на середні дистанції, фізична підготовка.

Вступ. Однією з головних частин підготовки легкоатлетів є фізична підготовка, яка спрямована на розвиток основних рухових якостей спортсмена. Вищих результатів в легкій атлетиці добиваються, як правило, всебічно фізично розвинені спортсмени [5]. Одним з найбільш раціональних варіантів використання засобів розвитку фізичних якостей, прояв яких визначає результат в тому або іншому виді легкої атлетики, вважається поступове підвищення їх ефективності [4].

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин спортивного тренування та спрямована на розвиток рухових якостей. Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний та одночасно пропорційний розвиток рухових якостей. Її високі показники служать функціональним фундаментом для розвитку спеціальних фізичних якостей, для ефективної роботи над вдосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психічної [2, 5].

Найважливішим фактором, що визначає ефективність змагальної діяльності в бігу на середні дистанції є рівень фізичної підготовленості, обумовлений можливостями різних функціональних систем. У зв'язку з цим

фізична підготовка бігунів розглядується як найважливіша складова частина системи спортивного тренування, спрямована на розвиток фізичних якостей [1].

Питання підготовки юних спортсменок є одними з найбільш важливих у теорії спорту. Даний факт пояснюється тим, що саме на початкових етапах процесу багаторічної підготовки закладається підґрунтя подальших успіхів. Саме тому питанню удосконалення методики підготовки юних спортсменок присвячені численні роботи (Ю.Г. Травін (1980), М.Я. Набатнікова (1982), А.В. Якімов (1983), Л.В. Волков (2002)). Однак проблема спортивного тренування юних бігунок викликає суперечки у тренерів та дослідників. Основні протиріччя відносяться до начального, базового етапів спортивної підготовки, що охоплює дитячий та юнацький вік, а саме ці етапи мають провідне значення для досягнення високих спортивних результатів. О.І. Павлова (2004) також наголошує на необхідності розробки питання підготовки юних спортсменів у віковому інтервалі 12–18 років [3].

Мета та завдання дослідження. Визначити зміну рівня загальної фізичної підготовленості бігунок на середні дистанції в підготовчих періодах річного циклу тренування.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури, контрольне тестування рівня підготовленості, методи математичної статистики. В дослідженні брали участь 7 юних бігунок на середні дистанції 13-14 років, які мали кваліфікацію III та II спортивного розряду.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка вирішує головним чином завдання розвитку фізичних якостей і підвищення можливостей функціональних систем у відповідності до вимог, що пред'являються специфікою змагальної дистанції, на якій спеціалізується бігунка. В зміст тренувальних занять спортсменок включалися кросові пробіжки до 12 км, прискорення від 30 до 100 м, стрибкові вправи (стрибки у пісок, з ноги на ногу, багатоскоки на обох ногах), вправи з набивним м'ячем. На кожному тренуванні робили вправи на гнучкість; силу м'язів рук, ніг, черевного пресу та спини.

Аналіз порівняння отриманих показників свідчить про те, що спортсменки наприкінці дослідження у всіх тестах показали більш високі результати, ніж на початку (табл. 1).

В ході дослідження спостерігалось покращення результатів в бігу на 30 м з ходу на 0,10 с та у човниковому бігу 4x30 м на 0,29 с, що склало 2,2 % та 2,6 % відповідно, однак цей приріст не носив достовірний характер. Покращення швидкісних якостей, на наш погляд, можна пояснити, виконанням спортсменками в ході дослідження низки вправ, спрямованих на розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей, а саме бігу на коротких відрізках, вправ з обтяженнями, стрибкових вправ, тощо.

Аналіз результатів виявив покращення результатів у бігу на 300 м на 3,68 с, що склало 6,6 %. У стрибку у довжину з місця середній результат збільшився на 22,14 см, що склало 11,6 %. На наш погляд, це можна пояснити, виконанням спортсменками вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, зокрема, стрибкових вправ. Аналіз результатів виявив достовірне покращення результатів у висі на зігнутих руках на 6,86 с, що склало 36,4 % ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Показники загальної фізичної підготовленості юних бігунок на середні дистанції на початку та наприкінці дослідження (n=7)

Контрольні вправи	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	t	p
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Біг 30 м з ходу, с	4,45 ± 0,07	4,35 ± 0,06	1,11	>0,05
Човниковий біг 4x30 м, с	27,20 ± 0,56	26,51 ± 0,72	0,80	>0,05
Біг 300 м, с	59,48 ± 1,02	55,80 ± 1,59	2,10	>0,05
Стрибки у довжину з місця, см	169,57 ± 7,62	191,71 ± 8,62	2,07	>0,05
Вис на зігнутих руках, с	12,00 ± 1,83	18,86 ± 2,37	2,47	<0,05
Нахил тулуба з положення стоячи, см	7,43 ± 0,97	9,00 ± 1,22	1,09	>0,05
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 с, кіл-ть разів	21,29 ± 1,76	31,57 ± 1,39	4,95	<0,01
Кистьова динамометрія, кг	20,43 ± 2,18	22,57 ± 2,11	0,76	>0,05
Затримка дихання, с	45,00 ± 4,08	53,71 ± 3,69	1,70	>0,05

В ході дослідження спостерігалось покращення результатів у нахилі тулуба з положення стоячи на 1,57 см, що склало 17,4 %, однак цей приріст не носив достовірний характер.

Отримані результати свідчать про достовірне покращення результатів у підніманні тулуба з положення лежачи на спині за 30 с. Так, середній результат покращився на 10,28 разів, що склало 32,6 % (p<0,05). На наш погляд, це можна пояснити, виконанням спортсменками вправ, спрямованих на розвиток швидко-силових здібностей, зокрема, вправ на розвиток сили м'язів черевного пресу та спини.

В ході дослідження спостерігалось покращення результатів у тесті «кистьова динамометрія» на 2,14 кг та у затримці дихання на 8,71 с, що склало 9,5 % та 16,2 % відповідно, однак цей приріст не носив достовірний характер.

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин спортивного тренування та спрямована на розвиток рухових якостей. Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний та одночасно пропорційний розвиток рухових якостей. Її високі показники служать функціональним фундаментом для розвитку спеціальних фізичних якостей, для ефективної роботи над вдосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психічної [1].

Висновки. Отримані результати свідчать про покращення в ході дослідження показників загальної фізичної підготовленості бігунок на середні дистанції. Достовірне підвищення результатів спостерігалось у таких тестових вправах, як вис на зігнутих руках та піднімання тулуба з положення лежачи на

спині за 30 с. Результати у бігу на 30 м з ходу, човниковому бігу 4x30 м, бігу на 300 м, стрибках у довжину з місця, нахилу тулуба з положення стоячи, у показниках кистьової динамометрії та пробі на затримку дихання хоча і підвищились, але зміни не носили достовірний характер.

Перспективи подальшого розвитку полягають у визначенні показників технічної підготовленості бігунок на середні дистанції.

Список використаної літератури:

1. Іванова Т.П. Визначення деяких показників фізичної підготовленості бігунок на середні дистанції / Т. П. Іванова // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №5 – С. 105–108.

2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Н.Г. – М. : ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.

3. Павлова О. И. Педагогическая технология управления содержанием и структурой многолетней подготовки юных спортсменов в беговых видах легкой атлетики / О. И. Павлова // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 3 (5). – С. 29–34.

4. Фомин Н. А. На пути к спортивному мастерству / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.

5. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкретій. – К. : Олімпійська література, 2005. – 257 с.

¹**ПИЛИПКО О.А.**, к.пед. н., доцент

²**ЖЕРДЕВА А.В.**, ст.викладач

Харьковская государственная академия физической культуры

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СИХРОНИСТОК 12-15 ЛЕТ НА ОСНОВЕ УЧЁТА ИХ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Аннотация. В данной статье исследована эффективность применения методики специальной плавательной подготовки, основанной на учёте особенностей морфологического развития квалифицированных спортсменок в возрасте 12-15 лет, специализирующихся в синхронном плавании.

Ключевые слова: синхронное плавание, плавательная подготовка, морфологические особенности.

Введение. Развитие многих видов спорта, в частности синхронного плавания, имеет тенденцию к постоянному усложнению технических элементов, входящих в соревновательные программы, что повышает интенсивность их выполнения. Это требует от спортсменок высокого уровня физической работоспособности, технического мастерства, максимальной мобилизации резервных возможностей организма [1, 4].

Методически правильно проведенный отбор соответствующего контингента с последующим дифференцированием подготовки – это гарантия