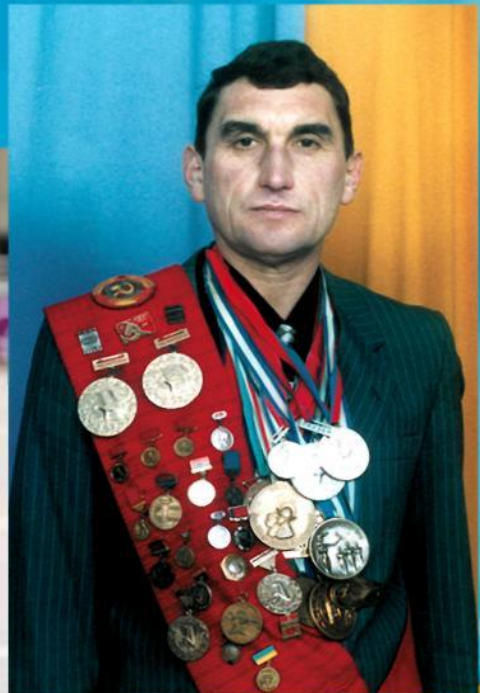


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

*у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи*

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Костюкевич В. М. До проблеми динаміки спортивної форми спортсменів протягом тренувального макроциклу	51
Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф. До питання удосконалення управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у легкоатлетичних стрибках	57
Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів	61
Мазин В. Н. Соотношение целей и методов воспитательной работы тренера-преподавателя групп предварительной базовой подготовки ДЮСШ	65
Мичка І. В., Данюк О. М., Мацапура В. А. Корекція навчально-тренувального процесу пауерліфтерів з використанням засобів швидкісно-силової підготовки	69
Мулик В. В. Основи побудови занять юних біатлоністів	71
Нерода Н. В., Ваулін О. І. Характеристика європейської моделі професійного спорту	75
Приходько В. В. К обоснованию нового проекта украинской премьер-лиги: от «Клубов по интересам» к логике дальнейшего развития отечественного футбола	78
Приходько В. В. Проблема быстроты оценки ситуации и адекватного действия в системе развития игровых видов спорта (к итогам чемпионата мира по футболу 2014 года в Бразилии)	82
Смирновський С. Б., Семеряк З. С., Івченко А. І. Аналіз змагальної діяльності фехтувальників-шпажистів високої кваліфікації	87
Стецькович С. Ефективність програм удосконалення підготовки спортсменів-п'ятиборців на етапі спеціалізованої базової підготовки	89
Хіменес Х. Р., Линець М. М. Програми фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки	93

НАПРЯМ II.
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Айунц Л. Р., Айунц В. І. Самостійні заняття у сучасній системі фізичного виховання	97
Бріжата І. А., Берест О. О. Популяризація здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури	101

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМ УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-П'ЯТИБОРЦІВ
НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Стецькович С.

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. На сьогоднішній день актуальною в переважній більшості видів спорту залишається розробка раціональних підходів до різних сторін системи підготовки спортивного резерву. Зокрема, це стосується і сучасного п'ятиборства де, окремі фахівці займаються розробкою новітніх підходів до удосконалення різних складових системи підготовки спортсменів-п'ятиборців [1, 3], проте, аналіз науково-методичної літератури із сучасного п'ятиборства засвідчив необхідність пошуку нових шляхів удосконалення спортивної майстерності в цьому виді спорту з урахуванням останніх тенденцій його розвитку.

У сучасному п'ятиборстві сьогодні існують різні підходи до підготовки спортсменів [1, 6], проте, існуючі правила змагань вказують на нерациональність їх застосування. Це збігається з думкою провідних фахівців спортивної науки [4, 5], які вказують, що система підготовки спортсменів повинна відповідати структурі і змісту змагальної діяльності виду спорту.

Мета дослідження: визначити ефективність програм підготовки спортсменів у сучасному п'ятиборстві.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та емпіричних даних; порівняння; педагогічне спостереження; методи математичної статистики (кореляційний аналіз за Спірменом).

Організація дослідження. Встановлені взаємозв'язки між показниками різних сторін підготовленості і результатами змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів-п'ятиборців, фундаментальні засади теорії адаптації [4], теорії розвитку фізичних якостей та теорії побудови тренувального процесу дозволили нам розробити дві експериментальні програми із удосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у сучасному п'ятиборстві з урахуванням дисципліни комбінований вид. Суть цих програм полягала у збільшенні навантаження в плаванні у відповідності до інтенсифікації результатів у цій дисципліні та поєднанні в тренувальному процесі п'ятиборців різних підходів до вдосконалення підготовленості у дисципліні комбінований вид. При цьому враховувалися структура та цілісність кореляційних взаємозв'язків між компонентами фізичної підготовленості та ефективністю змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки [2].

Результати досліджень та їх обговорення. Для з'ясування статистичної вірогідності змін у підготовленості спортсменів, застосовано порівняння середніх арифметичних значень двох незв'язаних сукупностей, яка ґрунтується на порівнянні розрахункового і табличного значення t-критерію Стьюдента. Аналіз результатів тестування до початку перехресного педагогічного експерименту (табл. 1) засвідчив, що між спортсменами двох експериментальних груп за більшістю показників фізичної підготовленості достовірних розбіжностей не було ($p > 0,05$). Однак, варто зазначити, що в абсолютних, і відповідно, у відносних показниках фізичної підготовленості спостерігалася деяка різниця у групах досліджуваних спортсменів [1].

Зокрема, за отриманими результатами вихідного рівня підготовленості кваліфікованих п'ятиборців, встановлено, що за рівнем розвитку координаційних здібностей, у тесті «Човниковий біг 4 x 14 м» присутня статистично достовірна ($p \leq 0,01$) перевага у (1,98%) спортсменів першої експериментальної групи, над спортсменами другої. Також, незначна перевага присутня і за показниками статичної рівноваги «проба Ромберга» (6,52 %), просторово-часових відчуттів «відчуття часу 60 с.» (3,19%), «попадань з 10 – ти пострілів» (1,57%), спеціальних тестах дисципліни комбінований вид «к-сть влучань за 70 с» (1,42%) та «час виконання 5 пострілів» (4,98%), при ($p > 0,05$).

За рівнем розвитку силових якостей «підтягування на поперечці» (3,9%), «кистьова динамометрія» (1,1%) та «присідання за 30 с» (2,4%), а також окремими контрольними вправами щодо прояву специфічних координаційних здібностей у стрільбі: «Час утримання лазера в точці прицілювання» (13,0%) та «5 пострілів на влучність» (1,6%), спортсмени другої експериментальної групи децю переважали спортсменів, що займалися за першою програмою, однак ці відмінності не були статистично підтвержені ($p > 0,05$).

Відмінності експериментальних груп за іншими показниками фізичної підготовленості не перевищували 1% при $p > 0,05$.

За час перехресного, порівняльного педагогічного експерименту у спортсменів-п'ятиборців за двома авторськими програмами підготовки відбулися достовірні позитивні зміни практично в усіх досліджуваних показниках підготовленості ($p \leq 0,05 - 0,01$), проте темпи приросту були різними (табл. 1).

Приріст результатів показників підготовленості спортсменів-п'ятиборців двох експериментальних груп після шести місячного макроциклу підготовки свідчить про ефективність розроблених нами двох авторських програм. Проте, різні темпи приросту цих результатів вказують на різний вплив експериментальних чинників цих програм. Так, в основі ЕП-1 педагогічного експерименту закладений метод розчленованої вправи [4], який передбачав застосування окремих засобів і методів тренування, що використовувалися у попередній «Програмі для ДЮСШ та ШВСМ» в дисциплінах стрільба та біг, та які за структурою змагальної діяльності частково відтворюють елементи змагальної діяльності дисципліни комбінований вид. Натомість, у ЕП-2 ключовим чинником підготовки спортсменів, що зумовив її ефективність було використання методу змагальної вправи, який напряду відображав умови змагальної діяльності дисципліни «комбінований вид», із використанням різноманітних вправ із тренажером «Пента 1», на який отримано патент державного зразка №77311.

Отож, за підсумками ЕП-1, можна відзначити достовірний ($p \leq 0,05 - 0,01$) приріст результатів за більшістю (20 із 24) показників фізичної підготовленості (табл. 1). Так, лише у чотирьох контрольних вправах не встановлено статистично достовірних змін, проте, варто зауважити, що рівень цих показників також зріс, а саме: «відчуття часу 60 с.» на (7,96 %), «к-сть влучань за 70 с.» на (4,65%), «діапазон 5 пострілів у мішені» на (6,94%) та у контрольній вправі на прояв гнучкості «прокручування рук у плечових суглобах» на (0,50%) при рівні істотності ($p \geq 0,05$).

Найбільш статистично ($p \leq 0,01$) достовірний рівень приросту результатів у спортсменів за ЕП-1 зафіксовано у тестових завданнях на прояв силових якостей (тест № 1, 3, 6, 8) (0,79% – 12,90%), що пов'язано із застосування різних засобів удосконалення сили верхніх і нижніх кінцівок у тренувальних заняттях по стрільбі (стрільба по мішені через серії присідань або відтискань від підлоги) та бігу (вправи стрибкового характеру, фартлеп з прискоренням у гірку). В усіх спеціальних для сучасного п'ятиборства плавальних та бігових вправах з проявом швидкісних якостей та витривалості (тести № 9 – 17) встановлено приріст результатів який коливався від 1,32% до 4,92%. Це вказує на ефективність використання у тренувальних заняттях п'ятиборців підходу, що базується на інтенсифікації тренувальних навантажень у плаванні і бігу [6] та загальних засадах теорії адаптації [4], які використані при формуванні ЕП-1. Контрольні вправи на прояв спеціальних координаційних здібностей у дисципліні комбінований вид: «5 пострілів на влучність», «час виконання 5 влучних пострілів» та «час утримання лазера в точці прицілювання» зросли на (12,80%; 11,29% та 43,26% відповідно) при статистичній достовірності росту цих

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

результатів на рівні ($p \leq 0,01$). Такий суттєвий приріст результатів саме по цих тестах у даній групі пов'язаний на нашу думку із запропонованими у ЕП – №1 вправами стрілецького характеру, які спрямовані на довге прицілювання у мішені та утримання зброї в положенні бойової готовності до пострілу, що в свою чергу впливало і на розвиток силової-витривалості верхніх кінцівок [1].

Таблиця 1

**Показники спеціальної підготовленості спортсменів-п'ятиборців
двох експериментальних груп до і після педагогічного експерименту**

№	ПОКАЗНИК	Результати вихідного тестування		Міжгрупові розбіжності	Результати заключного тестування		Міжгрупові розбіжності	Внутрішньо групові зміни	
		ЕП-1 (n=16)	ЕП-2 (n=16)		ЕП-1 (n=16)	ЕП-2 (n=16)		ЕП-1 (n=16)	ЕП-2 (n=16)
		M± SD			M± SD			M (%)	
1	Підтягування на поперечці, к-сть раз	13.56 ±(3.01)	14.13 ±(3.00)	0,13	15.31 ±(2.73)	15.25 ±(2.75)	0,46	1.75** (12.90)	1.13** (7.96)
2	Човниковий біг 4 x 14 м, с	11.48 ±(0.56)	11.71 ±(0.59)	0,01	11.39 ±(0.56)	10.96 ±(0.66)	0,00	0.09** (0.79)	0.74** (6.32)
3	Стрибок у довжину з місця, см	235.00 ±(12.00)	235.75 ±(11.97)	0,42	238.88 ±(10.28)	238.63 ±(11.14)	0,48	3.88** (1.65)	2.88** (1.22)
4	Проба Ромберга, к-сть раз	2.69 ±(0.73)	2.88 ±(0.80)	0,23	2.31 ±(0.60)	2.13 ±(0.56)	0,17	0.38* (13.95)	0.75** (26.09)
5	Відчуття часу 60 с, с	5.69 (1.90)	5.88 ±(2.23)	0,34	5.25 ±(1.53)	4.75 ±(1.38)	0,11	0.44 (7.69)	1.13** (19.15)
6	Присідання за 30 с, к-сть раз	29.94 ±(4.19)	30.69 ±(4.23)	0,30	31.31 ±(3.65)	31.06 ±(3.94)	0,48	1.19** (3.97)	0.38 (1.22)
7	Прокручування рук у плечових суглобах, см	37.19 ±(6.34)	37.50 ±(6.69)	0,46	37.00 ±(6.25)	37.06 ±(5.82)	0,49	0.19 (0.50)	0.44 (1.17)
8	Кистьова динамометрія, кгс	43.31 ±(6.19)	43.81 ±(5.90)	0,32	44.69 ±(4.94)	44.63 ±(6.58)	0,49	1.38** (3.17)	0.81 (1.85)
9	Плавальний тест 4 x 50 м через 10 с відпочинку, с	141.85 ±(8.20)	141.28 ±(7.98)	0,39	139.99 ±(7.29)	140.20 ±(7.45)	0,46	1.87** (1.32)	1.07* (0.76)
10	Плавання 200 м, с	145.07 ±(8.08)	144.08 ±(7.94)	0,33	143.11 ±(7.20)	143.12 ±(7.44)	0,50	1.96** (1.35)	0.96 (0.67)
11	Плавання 50 м, с	29.34 ±(1.51)	29.08 ±(2.10)	0,36	28.57 ±(1.67)	28.71 ±(1.70)	0,43	0.77** (2.62)	0.37** (1.27)
12	Час подолання стартового відрізка 10 м у плаванні, с	5.51 ±(0.57)	5.58 ±(0.68)	0,39	5.25 ±(0.40)	5.34 ±(0.58)	0,30	0.27** (4.81)	0.24** (4.37)
13	Поворотних 7 м. дистанції у плаванні, с	6.71 ±(0.49)	6.73 ±(0.51)	0,44	6.38 ±(0.33)	6.27 ±(0.47)	0,20	0.33** (4.92)	0.46** (6.86)
14	Біг 100 м, с	13.68 ±(0.24)	13.50 ±(0.30)	0,06	13.43 ±(0.18)	13.49 ±(0.21)	0,30	0.25** (1.88)	0.02 (0.11)
15	Біг 1000 м, с	189.63 (10.37)	188.13 ±(12.48)	0,35	184.08 ±(9.95)	185.44 ±(10.69)	0,37	5.56** (2.93)	2.70* (1.43)
16	Біговий тест 3 x 1000 м ч/з 70 с відпочинку, с	620.60 ±(40.40)	613.48 ±(42.89)	0,35	601.49 ±(33.21)	609.43 ±(42.88)	0,33	19.10** (3.08)	4.05 (0.66)
17	Біг 3000 м, с	657.32 ±(45.78)	653.39 ±(47.30)	0,42	647.76 ±(44.22)	648.02 ±(45.22)	0,49	9.55** (1.45)	5.36** (0.82)
18	Стрільба, 5 пострілів на влучність, к-сть пострілів	7.81 ±(1.81)	7.69 ±(1.56)	0,41	6.81 ±(1.11)	6.94 ±(1.20)	0,40	1.00** (12.80)	0.75** (9.76)
19	Стрільба, час виконання 5 влучних пострілів, с	24.70 ±(4.66)	24.97 ±(4.94)	0,43	21.91 ±(3.53)	22.00 ±(3.60)	0,47	2.79** (11.29)	2.98** (11.92)
20	Стрільба, попадань з 10 пострілів, с	8.06 ±(0.84)	7.94 ±(0.71)	0,35	8.56 ±(0.76)	8.50 ±(0.88)	0,42	0.50* (6.20)	0.56** (7.09)
21	Стрільба, к-сть влучань за 70 с, к-сть пострілів	13.44 ±(2.01)	13.25 ±(1.91)	0,36	14.06 ±1.46	14.44 ±(1.55)	0,24	0.63 (4.65)	1.19** (8.96)
22	Стрільба, діапазон 5 пострілів у мішені, ум. од.	2.60 ±(0.59)	2.59 ±(0.42)	0,49	2.33 ±(0.33)	2.15 ±(0.31)	0,10	0.28 (10.58)	0.44** (17.11)
23	Стрільба, час виконання 5 пострілів, с	14.19 ±(1.80)	14.93 ±(1.58)	0,11	13.60 ±(1.52)	13.25 ±(1.11)	0,29	0.59* (4.16)	1.68** (11.27)
24	Стрільба, час утримання лазера в точці прицілювання, с	19.80 ±(9.15)	22.76 ±(9.30)	0,18	28.37 ±(6.84)	26.89 ±(8.98)	0,32	8.57** (43.26)	4.12** (18.12)

Примітки: n = 16; M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

Статистично достовірний приріст результатів ($p \leq 0,05$) у спортсменів що тренувалися за ЕП-1 спостерігається із результатами контрольних вправ на прояв спритності, просторово-часових відчуттів вів та координаційних здібностей у тестах № 2, 4, 20 та 23 (0,79%; 13,95%; 6,20% та 4,16% відповідно). Результати за цими тестами збільшилися завдяки використанню у даній програмі 30% часу на вправи комбінованого характеру (поєднання бігових вправ зі стрілецькими), що впливають на відчуття положення тіла в просторі та швидке переключення уваги з одного виду роботи на інший.

Достовірний приріст результатів ($p \leq 0,05 - 0,01$) за більшістю (19 із 24) тестових завдань встановлено і за результатами впровадження ЕП-2. У спортсменів-п'ятиборців по завершенню макроциклу підготовки за цією програмою зафіксовано, що у шести контрольних вправах (№ 6, 7, 8, 10, 14 та 16) рівень результатів підвищився в середньому на (0,11 – 1,85%). Проте у цих показниках не зафіксовано достовірних статистичних змін ($p \geq 0,05$).

Аналіз результатів підготовленості другої ЕП вказує, що найбільш статистично ($p \leq 0,01$) достовірний рівень приросту результатів спостерігається у тестах: на спритність «човниковий біг 4 x 14 м.» (6,32%), статичну рівновагу «проба Ромберга» (26,09), просторово часових відчуттів «відчуття часу 60 с.» (19,15%), та прояв координаційних і специфічних стрілецьких тестів спортсменів-п'ятиборців, а саме: «поворотних 7 м дистанції» (6,86%), «5 пострілів на влучність» (9,76%), «час виконання 5 влучних пострілів» (11,92%), «влучань з 10 – ти пострілів» (7,09%), «к-сть влучань у мішень за 70 с.» (8,96%), «діапазон 5 пострілів у мішені» (17,11%), «час виконання 5 пострілів» (11,27%) та «час утримання лазера в точці прицілювання» (18,12%). Ці результати досягнуті спортсменами завдяки «левовому» обсягу роботи 70% від загального часу у дисципліні комбінований вид, вправам на поєднання елементів стрільби та бігу у єдине ціле, що в свою чергу вимагає максимального прояву координації рухів різних ланок тіла та відчуття положення власного тіла у просторі. Покращення силових якостей спортсменів-п'ятиборців у тестах №1 на (7,96%) та №3 на (1,22%), стало результатом підготовки цих спортсменів за допомогою вправ з обтяженням у стрільбі, аналогічно як у ЕП -1, а рівень приросту результату свідчить про різний розподіл за виконанням об'ємом цих засобів тренувань між експериментальними програмами.

Приріст результатів у спеціальних тестах із плавання були достовірними ($p \leq 0,01$) у «плаванні на 50 м.» (1,27%) та «час подолання «стартового» 10 м-го відрізка» (4,37%), а при рівні достовірності ($p \leq 0,05$) у тесті «4 x 50 м через 10 с відпочинку» (0,76%), що є значно нижче результатів ЕП-1, хоча частина яка торкається удосконалення підготовки в плаванні є аналогічною у двох експериментальних програмах. Це на нашу думку є результатом того, що спортсмени ЕП-1, більше часу приділяли удосконаленню бігової підготовки, що в свою чергу відображається на функціональних можливостях організму спортсменів-п'ятиборців.

Таким чином, ми можемо констатувати, що тренування за двома експериментальними програмами внесли позитивні, достовірні зміни у процес удосконалення підготовленості кваліфікованих спортсменів-п'ятиборців. Отже, відповідно до цих даних можна стверджувати, що авторські програми підтвердили свою ефективність, стосовно удосконалення структури і змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Висновки

1. За результатами дослідження кваліфікованих спортсменів-п'ятиборців встановлено, що дві авторські експериментальні програми удосконалення підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки дали достовірний ($p \leq 0,05 - 0,01$) позитивний ефект різного рівня.

2. При проведенні педагогічного експерименту, було виявлено, що більшого середнього, сумарного приросту результатів у рівні підготовленості спортсменів-п'ятиборців не вдалося досягти жодній із груп досліджуваних, які тренувалися за різними програмами підготовки (сумарний середній приріст склав у ЕП-1; 6,7%, а у ЕП-2; 6,9%).

ЛІТЕРАТУРА

1. Моисеев А. Б. Содержание соревновательной деятельности на огневом рубеже в комбинированном виде современного пятиборья / Моисеев А. Б., Киселев В. П., Гаврилова А. Д. // Кафедральная научная конференция «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам», 2011 г. : материалы / [сост. Игуменов В.М., Свищев И.Д.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Каф. теории и методики единоборств. – М., 2011. – Ч. 2. – С. 34-40.

2. Мунтян В. С. Практические методы контроля и оценки уровня подготовленности спортсменов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С. С. – Х.: ХГАДИ: (ХХПИ), 2009. – № 3. – С. 135 – 144.

3. Папенюк Ю. М. Современное пятиборье в программе Олимпийских игр / Ю. М. Папенюк // Детский тренер. – 2010. – № 3. – С. 111-115.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов; – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.

5. Рошнін І. Г. Інноваційні впровадження у правила змагань та їх вплив на змагальну діяльність фехтувальників-шаблістів / І. Г. Рошнін // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту – Л., 2007. – Вип. 11, т. 3. – С.317 – 323.

6. Селецький А. Совершенствование подготовки спортсменов-пятиборцев на основе учета психомоторных качеств / Александр Селецкий // Молода спортивна наука України : Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т.1. – С. 299-304.

АНОТАЦІЇ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМ УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-П'ЯТИБОРЦІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Стецькович С.

Львівський державний університет фізичної культури

Система підготовки спортсменів у сучасному п'ятиборстві тісно пов'язана із правилами змагальної діяльності, які в останні роки зазнали значних змін. На основі даних компонентів змагальної діяльності і підготовленості спортсменів-п'ятиборців складено дві експериментальні програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. В процесі дослідження встановлено, що дві запропоновані програми підготовки, внесли позитивні, достовірні ($p \leq 0,01 - 0,05$) зміни у досліджувані показники підготовленості спортсменів.

Ключові слова: сучасне п'ятиборство, підготовленість, експериментальна програма.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ- ПЯТИБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Стецькович С.

Львовский государственный университет физической культуры

Система подготовки спортсменов в современном пятиборье тесно связана с правилами соревновательной деятельности, что в последние годы были значительно изменены. На основе данных касающихся компонентов соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов-пятиборцев составлены две экспериментальные программы подготовки спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки. В процессе исследования установлено, что две предложенные программы подготовки, внесли положительные, достоверные ($p \leq 0,01 - 0,05$) изменения в исследуемые показатели подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: современное пятиборье, подготовленность, экспериментальная программа.

EFFICIENCY IMPROVEMENT PROGRAM TRAINING ATHLETS SPECIALIZED IN STAGE OF BASIC TRAINING

Stetskovych S.

Lviv State University of Physical Culture

The system of training athletes in modern pentathlon is closely related to the rules of competitive activity, which in recent years has undergone significant changes. Based on components of competitive activity and fitness athletes pentathlons made two experimental training program for athletes at the stage of specialized basic training. The study found that the two proposed training program, have positive significant ($p \leq 0,01 - 0,05$) changes in the studied parameters fitness athletes.

Keywords: modern pentathlon, preparedness pilot program.