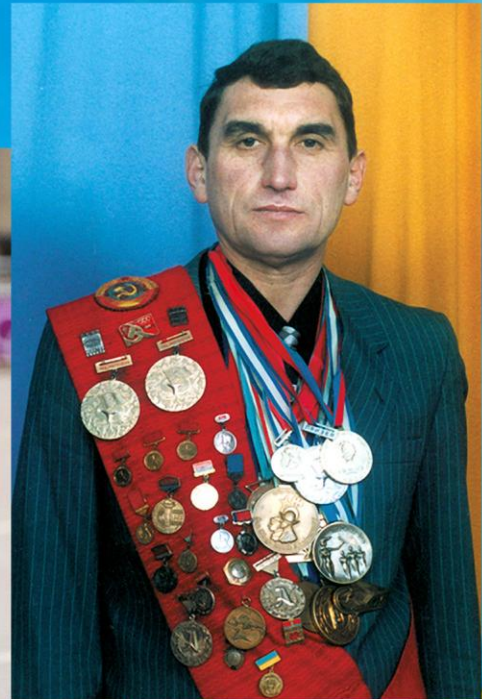


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

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

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

ЗМІСТ

НАПРЯМ І.

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Атаманюк Д. В., Немелівський О. М. ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС)	6
Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О. ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ	10
Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД	13
Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ	17
Кидонь В. В. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	21
Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Дудник О. К. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	25
Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	29
Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А. РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ	40
Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	43
Мичка І. В. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	45
Сіпліва М. О., Лайчук А. М. ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ	47
Соловей О. М., Мицак І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	51
Тамашевський І. Я., Саранча М. П. ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	55
Яворська Т. Є., Севастьянов Є. О., Андрєв А. С. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ	58

ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ

Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О.
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Багато спортивних досягнень, особливо у циклічних видах спорту пов'язують із підготовкою спортсменів у гірських умовах. У спортивній практиці багато прикладів, коли легкоатлети проводили тренувальні збори у середньогір'ї і досягали значних спортивних результатів, тому використання умов середньогір'я у тренувальному процесі бігунів на середні дистанції завжди привертало увагу практичних тренерів та науковців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У своїх дослідженнях Суслов Ф. П. вказує на те, що безперервне збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження, що сприяє підвищенню рівня функціонування основних систем організму і, як наслідок, скорочення термінів відновлення після напруженої фізичної роботи, є однією з проблем сучасної легкої атлетики [8].

Фахівці помітили, що при пересуваннях в циклічних видах спорту в умовах розрідженої атмосфери можливий розвиток більш високих швидкостей [3, 5, 6, 8]. Тренування в гірських умовах сприяє підвищенню економічності роботи, що виражається у збільшенні кисневої ємності крові і дифузії кисню в м'язову тканину [2]. У своїх дослідженнях Самойленко Т. В. вказує на те, що використання тренування у середньогір'ї та високогір'ї залишається ефективним засобом підвищення спеціальної працездатності бігунів на середні дистанції [7].

Дослідження впливу гіпоксії як одного з факторів успішної підготовки до змагань і ефективного засобу мобілізації функціональних резервів організму і переведення його на новий, більш високий рівень адаптації для участі в змаганнях в умовах рівнини проводяться з часу проведення XIX Олімпійських ігор в Мехіко [5].

Велика кількість досліджень щодо використання умов середньогір'я у тренувальному процесі була проведена у 80–90 роках минулого століття.

У дослідженнях німецького вченого Н. Mellerowicz було встановлено позитивний вплив умов середньогір'я на МСК і спортивний результат у бігунів на середні дистанції. Тренування в середньогір'ї були обов'язковими для німецьких бігунів на середні дистанції, що дозволило виховати багато видатних спортсменів [8].

За результатами дослідження L. Pohlitz [13] учасники експерименту, які тренувалися в умовах середньогір'я зайняли призові місця на чемпіонаті Європи, чемпіонаті світу та Олімпійських іграх з бігу на середні дистанції.

Систематично використовували тренування в умовах середньогір'я багато відомих радянських бігунів на середні дистанції, які в той час домінували на міжнародній арені [5, 8].

Успіхи цілої групи китайських спортсменок, серед яких світові рекордсменки, також пов'язані з систематичними виїздами в середньогір'я у різні періоди річного циклу підготовки. Перебування в умовах гір призвело до розширення функціональних можливостей організму бігунів і встановлено економічний стиль бігу [11].

За результатами змагань світового рівня серед бігунів на середні дистанції найбільших успіхів досягали представники африканських країн. Деякі науковці вважають, що цьому сприяють певні генетичні передумови до економічного пристосування тканин організму до зниженого вмісту кисню у внутрішньому середовищі, тобто стійкості до гіпоксії [11].

Черкес Л. І. за результатами досліджень в умовах гір вказує на поліпшення функціонального стану та підвищення стійкості до фізичних навантажень [10].

Особливості адаптації організму бігунів до умов низькогір'я і до тривалих та інтенсивних навантажень вивчав у своїх дослідженнях І. А. Палатний. У результаті встановлено, що гірське тренування забезпечує підвищення рівня спеціальної витривалості та її компонентів [4].

У спеціальній літературі велика увага приділяється такій формі підготовки спортсменів, як штучне гіпоксичне тренування із застосуванням спеціальних споруд, обладнання або методичних прийомів, які забезпечують наявність додаткового гіпоксичного фактору [2, 5, 6, 9, 14 та інші]. Дослідження науковців показали, що основне місце у системі гіпоксичного тренування займає тренування в горах у порівнянні зі штучним гіпоксичним тренуванням. Разом з тим, деякі науковці [9, 12] вказують на те, що штучне гіпоксичне тренування дозволяє вдало доповнювати тренування у горах.

Тому, залишається актуальним питання підготовки бігунів на середні дистанції в умовах рівнини та середньогір'я.

Мета роботи полягає у вивченні впливу умов середньогір'я та рівнини на функціональний стан і показники спеціальної фізичної підготовки бігунів на середні дистанції.

Завдання:

1. Зробити теоретичний аналіз спеціальної літератури щодо питання підготовки спортсменів в умовах середньогір'я та рівнини.

2. Визначити вплив умов середньогір'я на показники спеціальної фізичної підготовленості та функціонального стану бігунів на середні дистанції.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, фізіологічні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі школи вищої спортивної майстерності. У дослідженнях взяли участь спортсмени бігуни на середні дистанції – майстер спорту міжнародного класу, майстри спорту, кандидати у майстри спорту (n-10).

Результати дослідження та їх обговорення. Великий практичний досвід науковців і тренерів дозволяє стверджувати, що тренування в низькогір'ї, середньогір'ї та високогір'ї досить ефективно для спортсменів різних видів спорту, що вимагають прояву витривалості, швидко-силових здібностей.

З метою підготовки до основних змагань а також для стимулювання працездатності групи легкоатлетів, які приймали участь у дослідженні було складено навчально-тренувальний план та створено контрольну та експериментальну групи. Було визначено вихідні показники спеціальної фізичної підготовленості та функціонального стану.

Контрольна група спортсменів тренувалася в умовах рівнини, експериментальна група в умовах середньогір'я. У спортсменів під час виконання контрольного тестування з бігу на 1000 м було визначено ЧСС у спокої, до навантаження і після навантаження. Показники ЧСС, характеризують стан функціонування серцево-судинної системи, що є основним у забезпеченні працездатності, що проявляється в умовах конкретної діяльності (рис. 1).

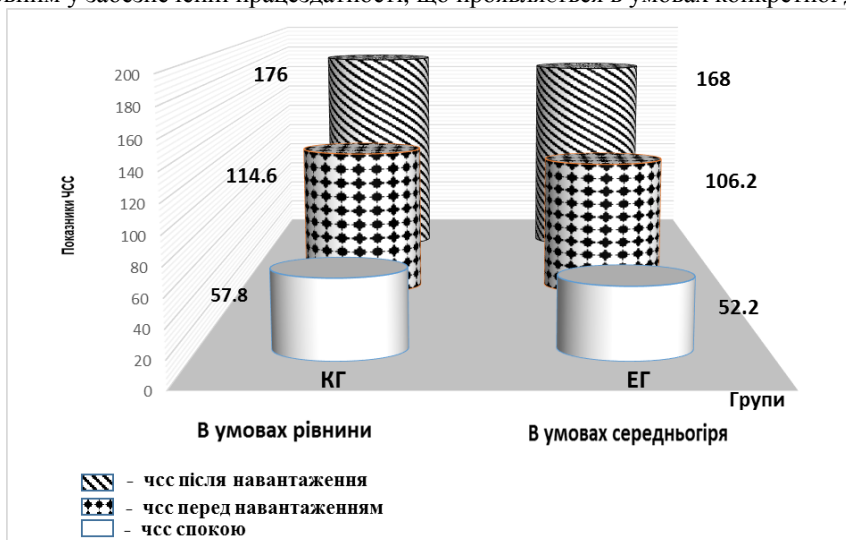


Рис. 1. Показники ЧСС у бігунів на середні дистанції в умовах середньогір'я та рівнини.

На рис. 1 показано, що умови середньогір'я у процесі тренувань суттєво впливають на показники, які характеризують функціональні можливості спортсменів. Функціональний стан серцево-судинної системи у бігунів на середні дистанції характеризується достовірним зниженням середніх значень ЧССсп, ЧССсп перед навантаженням і ЧССсп після навантаження у спортсменів, які перебувають у середньогір'ї (p < 0,05).

Біг на 1000 м характеризує спеціальну витривалість у бігунів на середні дистанції. Аналіз результатів дослідження під час виконання тесту з бігу на 1000 м дозволяє стверджувати (рис. 2), що в контрольній групі на початку експерименту середній показник становив 2 хв. 37,5 с, а в експериментальній групі 2 хв. 36 с, кінцевий результат експериментальної групи покращився на 6 секунд, а в контрольній групі на 1,5 секунди ($p < 0,05$).

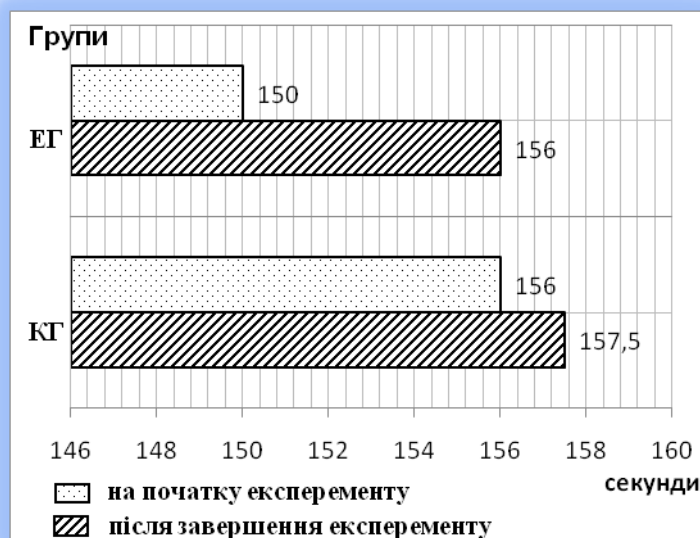


Рис. 2. Показники спеціальної фізичної підготовленості бігунів в умовах рівнини та середньогір'я

Експериментальні дані вказують на те, що хоча у випробуваних двох груп результати контрольного бігу на відрізок 1000 м були достовірно однорідні. Так підвищення результатів випробування груп відбувалося за рахунок підвищення рівня економізації серцево-судинної системи.

За результатами аналізу плану навчально-тренувальних занять та спортивних щоденників спортсменів виявлено, що запланований загальний обсяг тренувальних навантажень був виконаний у середньому на 89%.

У результаті дослідження встановлено, що тренування в середньогір'ї досить ефективне. Підвищення рівня спеціальної витривалості і швидко-силових якостей сприяє збереженню високої працездатності у бігунів на середні дистанції.

Встановлено, що тренування в умовах середньогір'я забезпечує більше, ніж при підготовці в рівнинних умовах, підвищення рівня спеціальної витривалості, а також достатньо тривале збереження підвищеного рівня працездатності після повернення на рівнину.

Висновки.

1. Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що підготовка спортсменів в умовах різних висот вивчалась багатьма науковцями [5, 6, 8 та інші]. На сьогодні залишається актуальною проблемою підготовка бігунів на середні дистанції високої кваліфікації, які зможуть боротися за вихід у фінал на змаганнях високого рівня та потребує подальшого вивчення та удосконалення.

2. За результатами дослідження встановлено, значний приріст показників спеціальної витривалості у спортсменів, які тренувалися в умовах середньогір'я. Таким чином, отримані дані показують, що під впливом тренування в умовах середньогір'я підвищується аеробна і анаеробна продуктивність, а також відбувається економізація діяльності організму. Всі ці функціональні зрушення забезпечують підвищення рівня витривалості спортсменів, а отже, і спортивних результатів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу умов середньогір'я у передзмагальному періоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грушин А. А. Использование искусственного среднегорья при подготовке к соревнованиям по лыжным гонкам / А. А. Грушин, Д. В. Костина, В. С. Мартынов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 26–31.
2. Колб Дж. Факторы окружающей среды / Дж. Колб // Спортивная медицина. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 265–280.
3. Колчинская А. З. Гипоксическая гипоксия нагрузки: повреждающий и конструктивный эффекты / А. З. Колчинской // Нурохіа medical. – 1993. – № 3. – С. 8–13.
4. Палатний І. А. Порівняльна ефективність тренування бігунів на довгі та середні дистанції в умовах низькогір'я (1000–1300 м над рівнем моря) і рівнинної підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.01 / І. А. Палатний. – 2003.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – С. 495–516.
6. Платонов В. Н. Гипоксическая тренировка в спорте / В. Н. Платонов, М. М. Булатова // Нурохіа medical. – М., 1995. – С. 17–23.

7. Самойленко Т. В. Использование тренировок в горных условиях в олимпийском годичном цикле подготовки в беге на средние дистанции / Т. В. Самойленко // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 103–107.
8. Суслов Ф. П. Подготовка спортсменов в горных условиях / Ф. П. Суслов, Е. Б. Гиппенрейтер. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2000. – 176 с.
9. Тимушкин А. В. Проектирование тренировки квалифицированных спортсменов в условиях высокогорья : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / А. В. Тимушкин. – Балашов, 1998. – 49 с.
10. Черкес Л. І. Особливості адаптації до умов середньогір'я спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції залежно від типу вегетативного гомеостазу / Л. Черкес [и др.] // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 82–86.
11. Якимов А. В чем секрет феноменальных мировых рекордов китайских спортсменов в беге на длинные дистанции и стайеров-«горцев» / А. Якимов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 34–37.
12. Fuchs U. Hohentraining. Trainer bibliothek 27 / U. Fuchs, M. Reiß. – Philippika-Verlag, 1990. – 127p.
13. Pohlitz L. Praktische Einfahrungen im Hohentraining mit Mittelstrecklerinnen / L. Pohlitz // Leistungssport. – 1986. – № 2. – S. 23–26.
14. Rodriguez F. A. Effects of four weeks of intermittent hypobaric hypoxia on sea level running and swimming performance / F. A. Rodriguez, M. J. Truijens, N. E. Townsend [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2004. – Vol. 36, № 5. – S. 338.

АНОТАЦІЇ

ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ

Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті представлено аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості та показників функціонального стану бігунів на середні дистанції, які тренувалися в умовах середньогір'я та рівнини. Встановлено, що тренування в умовах середньогір'я забезпечує значне підвищення рівня спеціальної витривалості, достатньо тривале збереження високого рівня працездатності після повернення на рівнину а також покращення спортивних результатів в порівнянні з підготовкою бігунів у рівнинних умовах.

Ключові слова: бігуни, спортивний результат, тренування, середньогір'я.

ТРЕНИРОВКА В СРЕДНЕГОРЬЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА

Вовченко И. И., Погоруй А. А., Гедзюк Д. О.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье представлен анализ показателей специальной физической подготовленности и показателей функционального состояния бегунов на средние дистанции, тренирующиеся в среднегорье и на равнине. Установлено, что тренировка в среднегорье обеспечивает повышение уровня специальной выносливости более чем в условиях равнины, долгое сохранение достигнутого уровня работоспособности после возвращения на равнину а также повышение спортивных результатов.

Ключевые слова: бегуны, спортивный результат, тренировка, среднегорье.

PHYSICAL TRAINING FOR MIDDLE DISTANCE RUNNERS ON THE STAGE OF SPORTING PERFECTION

Vovchenko I., Pohoruy A., Hedzyuk D.

Zhytomyr Ivan Franko State University

The analysis of indexes of the special physical preparedness and indexes of the functional state of runners on midranges, which practiced in the conditions of the midlands and plains, is presented in the article. It is set that training in the conditions of the midlands provides the considerable increase of level of the special endurance, protracted enough maintenance of high level of capacity after a return on a plain and increase (improvement) of sporting scores as compared to preparation of runners in flat terms.

Keywords: runners, sporting result, training, the Midlands.