

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць



ВІННИЦЯ - 2015

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 2)/ Вінницький державний педагогічний університет Імені Михайла Коцюбинського: головний редактор В.М. Костюкевич. - Вінниця: ТОВ «Планер», 2015- 769 с.

Редакційна колегія

Головний редактор: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор В.М. Костюкевич.

Відповідальний секретар: кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

Члени редакційної колегії:

Ахметов Р.Ф.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Борисова О.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Врублевський С.П.	доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)
Драчук Л.І.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Дяченко А.Ю.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Єдинак Г.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Куц О.С.	доктор педагогічних наук, професор
Лизогуб В.С.	доктор біологічних наук, професор
Пшибильський В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Польща)
Федотова О.В.	доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник (Росія)
Фурман Ю.М.	доктор біологічних наук, професор
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шамардін В.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шахов В.І.	доктор педагогічних наук, професор
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

**Збірник рекомендовано до друку вченою радою
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
протокол № 13 від 27.05.2015 р.**

**Збірник затверджено ВАК України як фахове видання у
галузі фізичного виховання і спорту:
постанова президії ВАК України
від 10.02.2010р. №1-05/1**

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури і спорту висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання і спорту різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Реєстраційний № KB 8415
від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

Інна Колісник, Людмила Черкащина Планування навчально-тренувального процесу веслярів на байдарках на етапі спеціалізованої базової підготовки	191
Дмитро Корнієнко, Світлана Кокарева, Наталі Горобей, Сергій Щербій Диференційоване використання регламентованих режимів дихання в різні періоди тренувального процесу гандболістів.....	196
Віктор Костюкевич Організаційно-методичні аспекти оперативного планування тренувального процесу спортсменів	204
Олександр Коцєєв Планування тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі у тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки	215
Валерій Краснов, Зоя Смирнова, Володимир Нестеров, Валентина Єфанова Теоретико-методичні положення тактичного майстерності лижника-гонщика	219
Тамара Кутек Відновлювальні засоби у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменок.....	224
Ніна Лавор Засоби фізичної культури в регулюванні психоемоційного і функціонального стану студентів в екзаменаційний період.....	230
Олена Лежньова Адаптація футболістів до тренувальних навантажень впродовж підготовчого періоду.....	235
Олена Лисенко Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів	240
Степан Матула, Мар'ян Пітин Організаційні особливості змагань з баскетболу для юних спортсменів (на прикладі «шкільної баскетбольної ліги»).....	246
Валерій Мельник Структура та зміст тактичних дій у нападі гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень	251
Іван Мичка Корекція навчально-тренувального процесу пауерліфтерів з використанням засобів спеціальної витривалості	257
Олена Мітова, Оксана Івченко Особливості контролю інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.....	260
Діна Міфтахутдинова, Анастисім Малікова, Микола Маліков Особливості динаміки показників функціональної підготовленості веслувальниць високої кваліфікації на заключному етапі підготовки до Олімпійських ігор-2012	267
Максим Мішин Специфічні фактори, що впливають на ефективність процесу підготовки спортсменів в баскетболі на візках.....	272
Віталій Намяк, Аліса Аблікова Прогнозування розвитку силових здібностей школярів 11-12 років на основі генетично детермінованих маркерів.....	277

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

квалифицированные гандболисты в большинстве используют групповые взаимодействия, при этом лучшей ($p \leq 0,05$) есть результативность индивидуальных тактических действий. Для бросков «с линии», «с края» и 7-метровых установлена оптимальная результативность в соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов (74-76%), что может поддаваться не значительной коррекции в сторону улучшения. Установлена диспропорция между количеством выполненных бросков, из них результативных и результативности бросков по воротам в общем, что связано с большим общим показателем в случае выполнения бросков «с задней линии» и значительно меньшим показателем их результативности.

Ключевые слова: нападение, тактические действия, гандболисты.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Валерій Мельник

Львівський державний університет фізичної культури.

У статті встановлено особливості тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Встановлено, що в змагальній діяльності кваліфіковані гандболісти більшості використовують групові взаємодії, при цьому краще ($p < 0,05$) є результативність індивідуальних тактичних дій. Для кидків «з лінії», «з краю» і 7-метрових встановлена результативність в змагальній діяльності кваліфікованих гандболістів (74-76%), що може піддаватися не значний корекції у бік поліпшення. Встановлено диспропорція між кількістю виконання кидків, з них результативних та результативності кидків по воротах загалом, що пов'язано з великим загальним показником у разі виконання кидків «із задньої лінії» і значно меншим їх результативності.

Ключові слова: напад, тактичні дії, гандболісти.

STRUCTURE AND CONTENT OF TACTICAL ACTIONS OF PLAYERS IN PREPARATION FOR THE HIGHEST ACHIEVEMENT

Valery Melnik

Lviv State University of Physical Culture.

The structure and content of tactical actions in handball players' attack in preparation for higher achievements. Melnyk V.O. Lviv state university of physical culture. The peculiarities of tactical actions in handball players' attack in preparation for higher achievements are determined in the article. It is found that in competitive activities qualified handball players mostly use group interaction, but the performance of individual tactical actions is higher ($p < 0,05$). In competitive activities of qualified handball players the optimal performance is defined for the throws "from the line", "from the edge" and 7-meter throws (74-76%), which may go through small correction in the phase of improvements. Disproportion between the number of given throws is found, out of which the effective ones and performance of throws in goal area generally, that is related to greater overall rates in case of the throws "from the back of the line" and much lower rates of their performance ($r \leq 0,05$).

Key words: attack, tactical actions, handball players.

КОРЕКЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПАУЕРЛІФТЕРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Іван Мичка

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку пауерліфтингу характеризується дуже високим рівнем спортивних досягнень. Світові рекорди оновлюються щороку, конкуренція на міжнародній арені так зросла, що іноді лише кілька кілограмів розділяють суперників у боротьбі за призові місця. Для того, щоб у процесі багаторічної підготовки атлет зміг досягти такого рівня, потрібно удосконалювати та шукати нові шляхи в підготовці спортсменів. Методичної літератури з планування тренувального процесу у пауерліфтингу на даний момент недостатньо.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основний метод підвищення витривалості. - збільшення кількості підйомів штанги у тренуванні при якому інтенсивність має становити 60-70 % від максимуму [2]. З основ теорії і методика спортивного тренування відомо, що для розвитку спеціальної витривалості спортсменів потрібно використовувати змагальні і спеціально-підготовчі вправи [1].

Аналіз спеціальної літератури з пауерліфтингу (Ф. Хетфілд, 1993; В.Л. Муравльов, 1998; Б.І. Шейко 2012; Л. Сіммонс, 2013;) дозволяє зробити висновок, що рівень розвитку спеціальної витривалості спортсменів та процес їх удосконалення досліджувався лише фрагментарно, тому для комплексного уявлення про роль силової витривалості та організації підготовки щодо їх удосконалення у пауерліфтингу необхідно провести більш детальне вивчення цієї проблеми.

Мета дослідження - вивчення ролі використання засобів спеціальної витривалості в удосконаленні тренувального процесу пауерліфтерів.

Завдання дослідження - удосконалити методику тренування з використанням засобів спеціальної витривалості.

Методи і організація дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Побудова тренувального процесу з використанням засобів спеціальної витривалості застосовувалась протягом 6 тижнів. вправи виконувались в 1-4 серіях по 8-20 повторень, інтенсивність в межах 40 %-70 %, наступні 4 тижні вправи виконувались в 1-6 серіях по 1-5 повторень, інтенсивність в межах 40 %-85 %. Рівень навантаження визначався за коефіцієнтом підйому штанги (кпш). Інтервал відпочинку залежить від вправи, підготовленості спортсмена і контролюється за час, наступний підхід потрібно виконувати при час не більше 108-114 уд/хв. Застосовувати комплекс для удосконалення розвитку силової витривалості доцільно для атлета новачка або в після змагальному періоді.

В основному педагогічному експерименті брали участь 24 спортсмени 1-2 року занять, віком 17-20 років, які відносилися до вагової категорії 83, 0 кг та були розподілені на дві групи (по 12 осіб). Для визначення однорідності експериментальної та контрольної груп проведено: антропологічні виміри довжини та маси тіла з метою встановлення вагової категорії спортсменів, тестування рівня спеціальної фізичної та технічної підготовки, контроль розвитку силових якостей спортсменів-пауерліфтерів за допомогою спеціальних вправ.

До складу експериментальної групи (n = 12) увійшли студенти, які навчалися на факультеті фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка. Контрольну групу (n = 12) склали студенти Житомирського національного агроекологічного університету. Тренувальний процес був спрямований на розвиток спеціальної витривалості, здійснювався в експериментальній групі за запропонованою методикою, в контрольній за традиційною методикою. Тестування проводилося на базі ЖДУ ім. І. Франка.

В усіх трьох контрольних показниках (присідання зі штангою, жим штанги лежачи, станова тяга) виявлені достовірні відмінності. Найбільший приріст результатів спостерігається при виконанні вправи станова тяга - 20.5 % у експериментальній групі проти 11.3 % в контрольній групі та у вправі жим штанги лежачи - 14.2 %, у експериментальній групі проти 5,1 % в контрольній групі.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Таблиця 1

Орієнтовний недільний план тренувань експериментальної групи

№	Назва вправи	Кількість підходів	Кількість повторень	% від ПМ
Понеділок				
1	Присід	4	8	55
2	Жим лежачи	2	15	50
3	Присід фронтальний	3	8	50
4	Розгинання ніг на тренажері	3	12	40
5	Нахили зі штангою	3	10	30
Середа				
1	Станова тяга	2	8	55
2	Жим лежачи	3	8	40
3	Підтягування	4	8	-
4	Жим стоячи	3	8	50
5	Гіперекстензія	3	6	-
П'ятниця				
1	Присід	1	20	55
2	Жим лежачи	4	10	60
3	Жим-розведення гантелей	3	10	40
4	Розпінання рук на тренажері	3	8	40
5	Французький жим лежачи	3	10	40

Таблиця 2

Динаміка приросту показників силової підготовленості в експериментальній та контрольній групі

Показники	Контрольна група			Експериментальна група		
	Вихідні дані	Підсумкове Тестування	Δ %	Вихідні дані	Підсумкове тестування	Δ %
	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$		$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	
Присідання зі штангою, кг	89,0 \pm 4,38	94,0 \pm 5,47	5	88,8 \pm 7,25	97,6 \pm 6,37	8,8
Жим штанги лежачи, кг	69,0 \pm 6,22	74,1 \pm 6,13	5,1	72,5 \pm 7,38	86,7 \pm 8,82	14,2
Станова тяга, кг	120,5 \pm 11,11	131,8 \pm 14,98	11,3	120,5 \pm 11,4	138,0 \pm 16,12	20,5
Сума триборства, кг	278,0 \pm 21,18	299,9 \pm 22,72	21,4	279,8 \pm 26,78	323,3 \pm 28,7	43,5

Висновки. Використання засобів спеціальної витривалості в навчально-тренувальному процесі пауерліфтингу виявило достовірні відмінності. Найбільший приріст результатів спостерігається при виконанні вправи: станова тяга - 20,5 % у експериментальній групі проти 11,3 % в контрольній групі та у вправі жим штанги лежачи - 14,2 %, у експериментальній групі проти 5,1 % в контрольній групі. Побудова тренувального процесу з використанням засобів силової витривалості створює фундамент для росту сили, дана міра спрямована, насамперед, на розвиток тих адаптаційних якостей, які дозволяють атлетам в перспективі тренуватися зі збільшенням тренувального обсягу, тобто, сприяти підвищенню кількісних характеристик тренувального процесу.

Перспективою в подальшому дослідженні буде застосування періоду для удосконалення силової витривалості спортсменок, які займаються пауерліфтингом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).
2. Тяжелая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ.—3-е изд., перераб. и доп. /Под ред. А.Н. Воробьева. - М.: Физкультура и спорт, 1981.—256 с.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

АНОТАЦІЇ

КОРЕКЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПАУЕРШФТЕРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Іван Мичка

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Сучасні тенденції розвитку спорту вимагають систематичного удосконалення організаційно-методичних основ спортивної підготовки. Необхідність удосконалення системи підготовки спортсменів визначається певними обставинами і умовами, що істотно впливають на структурно-функціональну організацію тренувального процесу.

У статті розглядається питання дослідження корекції тренувального процесу з використанням засобів спеціальної витривалості спортсменів-пауерліфтерів 1-2 року тренування. Цикл складався з трьох тренувальних днів, який є оптимальним для спортсменів початківців.

Результати дослідження виявили достовірні відмінності використання засобів спеціальної витривалості для пауерліфтерів 1-2 року тренувань.

Ключові слова: пауерліфтинг, спеціальна витривалість, фізична підготовка.

КОРРЕКЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПАУЭРЛИФТЕРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Иван Мьгчка

Житомирский государственный университет имени Ивана Франка

Современные тенденции развития спорта требуют систематического совершенствования организационно-методических основ спортивной подготовки. Необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов определяется определенными обстоятельствами и условиями, которые существенно влияют на структурно-функциональную организацию тренировочного процесса.

В статье рассматривается вопрос исследования коррекции тренировочного процесса с использованием средств специальной выносливости спортсменов-пауэрлифтеров 1-2 года тренировки. Тренировочный состоял из трех тренировочных дней, который является оптимальным для спортсменов начинающих.

Результаты исследования выявили достоверные различия использования с специальной выносливостью для пауэрлифтеров 1-2 года тренировок.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, специальная выносливость, физическая подготовка.

CORRECTION TRAINING PROCESS POWERLIFTERS WITH THE USE OF SPECIAL ENDURANCE

Ivan Mychka

Zhytomyr State University named after Ivan Franko

Modern trends in sports require systematic improvement of organizational and methodological foundations of athletic training. The need for improving the system of training of athletes determined certain circumstances and conditions that significantly affect the structural and functional organization of the training process.

The article discusses research correction training process with the use of special endurance athletes powerlifters 1-2 year training. Training consisted of three training days, which is optimal for athletes beginners.

Results of the study revealed significant differences use of special endurance for powerlifters 1-2 year training.

Key words: powerlifting, special endurance physical training.

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олена Мітова, Оксана Івченко

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Питання про підготовку спортивного резерву дотепер є актуальною проблемою. Більшість головних тренерів з баскетболу виявляють значне