

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
СПОРТИВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЯ
ХАРКІВСЬКА МІСЬКА РАДА
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізична культура, спорт та здоров'я

матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції

Україна, Харків, 14 грудня 2018 року



Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції “Фізична культура, спорт та здоров’я: стан, проблеми та перспективи” (Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків: ХДАФК, 2018. 156 с. Режим доступу: http://journals.urau.ua/ksarc_conference

У збірнику розміщено тези доповідей XVIII Міжнародної науково-практичної конференції “Фізична культура, спорт та здоров’я”, яка проходила в Харкові 14 грудня 2018 року.

Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції сформовано за наступними науковими напрямками:

- *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*
- *Удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації*
- *Здоров’я людини, фізична реабілітація, фізична рекреація та медико-біологічні аспекти фізичної культури та спорту*
- *Біомеханічні й інформаційні засоби і технології у фізичній культурі та спорту*
- *Управлінські, психолого-педагогічні, соціологічні, філософські та історичні аспекти фізичної культури і спорту*

Статті друкуються у авторській редакції.

Думка редакції може не співпадати з думкою авторів



ЗМІСТ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Дейнеко А. Х., Марченков М. К. Організаційно-педагогічні умови формування в учнів здорового способу життя	7-10
Дружининская Е. А. Анализ особенностей организации занятий по аквааэробике с людьми разного возраста	11-13
Забора А. В., Сергієнко В. В. Гирьовий спорт як ефективний засіб фізичної та функціональної підготовки курсантів ХНУВС	14-16
Ільницька Л. В., Ільницький С. В. Дослідження стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студентів 1 курсу філологічного факультету	17-19
Лисак І. В., Кулібаба С. О. Факторна структура фізичного стану школярів 7-х класів	20-22
Микитчик О., Пірогова К. Мотиваційні передумови до занять акафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку	23-25
Проскуров Є. М., Камаєв О. І. Оцінка здоров'я, фізичної та розумової працездатності 10–11-річних учнів на основі факторного аналізу	26-28
Федоряка А. В. Вплив занять спортивними танцями оздоровчої спрямованості на розвиток гнучкості у дівчат 15–16 років	29-31
Шейко Л. В. Функциональное состояние женщин 25–35 лет, занимающихся плаванием	32-34
Юденок В. М. Оцінка рухової підготовленості учнів закладів загальної середньої освіти	35-37
Яремчук П. В., Пільганчук Л. І. Теоретична підготовка школярів як важливий компонент фізичного виховання	38-39
УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	
Абдураман А., Непша О. Особливості проведення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл	40-42



Особливості проведення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Абдураман А., Непша О.

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького,
Мелітополь, Україна*

Анотація. У теперішній час сучасний спорт досяг такого високого рівня, при якому вдосконалення спортивної майстерності неможливо без опори на спортивну науку. Успішне вирішення багатьох питань, пов'язаних з вдосконаленням методів спеціальної фізичної підготовки спортсменів, неможливо без чітко розробленої системи планування тренувального процесу. Покращення спортивних результатів неможливе без глибокого дослідження і контролю за впливом фізичних вправ, без вдосконалення методів спеціальної фізичної підготовки.

Ключові слова: легка атлетика, спринтерський біг, спортивне вдосконалення, підготовчий період, змагальний період, перехідний період.

Вступ. Для досягнення найвищого спортивного результату, на тлі жорстокої конкуренції в світовому спринтерському бігу, необхідно приділяти велику увагу тренувальному процесу спортсмена в аспекті багаторічного планування. Багаторічне планування повинне будуватись на основі поєднання п'яти основних сторін підготовки спортсмена: навчання спортивної техніки та спортивної тактики, розвиток фізичних якостей, придбання теоретичних знань, формування психологічних особливостей [2, 3, 7]. Питаннями особливостей планування тренувального процесу легкоатлетів висвітлено лише в окремих працях, зокрема, В.В. Кузнєцова, 1979; А.П. Шарова, 2007; Т.П. Юшкевича., 2007, 2016; Grigore Ursanu, 2008; В.І. Бобровник, 2011, 2012; В.О. Сутула, 2013; В.Г. Овчарук, 2018.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження полягала у виявленні особливостей планування тренувального процесу легкоатлета-спринтера на етапі спортивного вдосконалення. Завдання передбачали визначення пріоритетності видів підготовки спринтерів групи спортивного вдосконалення в різні періоди річного циклу тренерами та спортсменами.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводились в рамках виконання наукової теми кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького «Основні напрямки формування здорового способу життя студентів засобами фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (НДР 0118 U004191). Дослідження проводились на базі ДЮСШ №1 та ДЮСШ №2 м. Мелітополь Запорізької області в секції з легкої атлетики. В дослідженнях брали участь 5 викладачів-тренерів та 10 легкоатлетів-спринтерів за період з 01.01.2018 р. по 01.10.2018 р. Методами дослідження: аналіз літературних джерел, проведення анкетування серед тренерів-викладачів і спортсменів



групи спортивного вдосконалення.

Результати дослідження та їх обговорення. Основні цілі і завдання тренування спринтера визначаються в багаторічному і перспективному плані на кілька років. У плані багаторічної підготовки слід планувати не тільки зростання спортивних результатів, а й розвиток основних рухових якостей, зміцнення здоров'я, виховання вольових якостей, набуття досвіду тренувань і виступи на змаганнях [1, 4, 6].

Річний цикл тренування визначає становлення спортивної форми, більшість завдань спортсмена вирішується протягом усього циклу. Однак в залежності від періодів тренування рішенням одних завдань приділяється більше уваги, інших – менше. Зазвичай, підготовчий період спринтера триває шість з половиною місяців. Тривалість змагального періоду – п'ять місяців і перехідного – близько одного місяця [1, 2, 3, 5].

На основі завдань кожного з періодів будуються певні тренувальні мезо- і мікроцикли спортсменів. В таблиці 1 нами представлені результати опитування тренерів-викладачів ДЮСШ м. Мелітополь різних категорій з легкої атлетики (всього було опитано 5 тренерів-викладачів). Їм потрібно було розподілити пріоритетність видів підготовки спринтерів групи спортивного вдосконалення в різні періоди річного циклу.

Таблиця 1

Результати анкетування тренерів-викладачів ДЮСШ №1 та №2 м. Мелітополь з легкої атлетики

Вид підготовки	Період підготовки		
	підготовчий	змагальний	перехідний
технічна	40%	10%	20%
тактична	5%	15%	20%
ЗФП	30%	10%	10%
СФП	10%	40%	10%
теоретична	10%	5%	20%
психологічна	5%	20%	20%

Як показує аналіз результатів анкетування, представлених в таблиці 1, більшість тренерів виділяють технічну і загально-фізичну підготовку пріоритетною в підготовчому періоді, а спеціальну фізичну та психологічну підготовку в змагальному. У перехідному періоді спостерігається баланс усіх видів підготовки спортсменів.

Таблиця 2

Результати анкетування спортсменів групи спортивного вдосконалення ДЮСШ №1 та №2 м. Мелітополь з легкої атлетики

Вид підготовки	Період підготовки		
	підготовчий	змагальний	перехідний
технічна	10%	5%	20%
тактична	5%	5%	20%
ЗФП	40%	20%	10%
СФП	20%	50%	10%
теоретична	5%	5%	20%
психологічна	20%	15%	20%



У таблиці 2 представлені результати опитування спортсменів групи спортивного вдосконалення ДЮСШ з легкої атлетики (всього було опитано 10 спортсменів). Яскраво виражену перевагу самі спортсмени віддають фізичній підготовці в усі періоди річного циклу підготовки. Але при цьому загальна фізична підготовка переважає на підготовчому етапі, а спеціальна – на змагальному етапі. Також велике значення, на їх думку, необхідно приділяти психологічній підготовці спринтерів.

Висновки. Можна відзначити, що на підставі проведеного анкетування було виявлено, що особливості планування тренувального процесу у легкоатлетів-спринтерів полягають в наступному: тренери-викладачі різних категорій в підготовчому періоді віддають перевагу технічній та загальній фізичній підготовці, а самі спортсмени виділяють фізичну підготовку найбільш пріоритетною. У змагальний період обидві опитані групи сходяться на важливості спеціальної фізичної та психологічної підготовки спортсменів, в перехідному періоді також спостерігаються ідентичні думки до планування тренувального процесу, спрямованого на баланс усіх видів спортивної підготовки.

Список використаної літератури:

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: Підручник / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. Бобровник В.І. Шляхи вдосконалення процесу кваліфікованих легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки / В.І. Бобровник, О.В. Криворученко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 1. – С.113-119.
3. Кулик Н.А. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі / Н.А. Кулик // Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення». – Харків, 2016. – С.93-99.
4. Мерзлікін А.Є. Особливості розвитку загальної витривалості легкоатлетів / А.Є. Мерзлікін, О.В. Непша, А.С. Жгір // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. –Бердянськ:БДПУ, 2017. –С.303-305.
5. Овчарук В.Г. Аналіз структури тренувального процесу легкоатлетів [Електронний ресурс]/ В.Г. Овчарук // Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 14-23 березня 2018 р. – Режим доступу: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/20163/3776>.
6. Сутула В.О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема / В.О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник. - №3. - 2013. – С.40-44.
7. Юшкевич Т.П. Особенности тренировки легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования / Т.П. Юшкевич, В.Л. Царанков //Мир спорта. – № 2 (63). – 2016. – С.47-51.