

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 18

Том 2

Вінниця – 2014

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 18/
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;
головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – 372 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
Драчук А.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
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 № 11 від 28.05.2014 р.**

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

Реєстраційний № КВ 8415
від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

Зміст.....	3
I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ	
СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ	
<i>Андрєєва Регіна</i> Дослідження психомоторних здібностей юних гімнасток-художниць.....	9
<i>Рустам Ахметов, Тамара Кутек, Віктор Шаверський</i> Електроміографія як метод контролю в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменок.....	13
<i>Ольга Бекас, Юлія Паламарчук</i> Оцінка фізичної підготовленості борців 10-11 років різних соматотипів.....	19
<i>Вікторія Богуславська, Василь Митурич</i> Особливості вдосконалення функціональної підготовленості юних вестувальників чоловічої і жіночої статі навантаженнями аеробного і анаеробного спрямування	25
<i>Кирило Бойченко</i> Визначення динаміки рівня фізичної підготовленості спортсменів під час змагального періоду на підставі експрес-діагностики.....	31
<i>Юрій Бріскін, Зоряна Семеряк, Мар'ян Пітин</i> Результативно-значущі техніко-тактичні дії фехтувальниць-шпажисток різної кваліфікації.....	37
<i>Ольга Висоцька, Володимир Сергієнко</i> Колове тренування як засіб розвитку швидкоісно-силових здібностей юних легкоатлетів.....	43
<i>Володимир Гончаренко, Ольга Гончаренко</i> Програмування фізичної підготовки кваліфікованих спортсменок у хокеї на траві залежно від амплуа.....	47
<i>Петро Данчук, Дмитро Присяжнюк, Тетяна Дідик</i> Біомеханічні особливості техніки легкоатлетичного бігу	53
<i>Євгеній Добродуб, Володимир Поголоцький</i> Вплив ігрового методу на вивчення ударів та блоків в карате під час занять з дітьми 7-8 років на початковому етапі	57
<i>Сергій Драчук, Юрій Чуйко</i> Перспектива занять спортивним плаванням у хлопчиків 10 – 11 років.....	62
<i>Ольга Каковкіна, Маргарита Гусаренко</i> Зміна показників технічної підготовленості баскетболістів 13-14 років з порушеннями слуху під впливом спеціальних вправ.....	68

Анатолій Касьян, Людмила Цюкало Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді річного циклу підготовки.....	74
Антон Козак, Марина Ібраїмова Значущість розвитку координаційних здібностей під час навчання тенісу дітей 5-6 років.....	78
Світлана Кокарева Удосконалення системи початкової підготовки дівчаток 6 – 8 років у спортивній аеробіці.....	84
Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Шацьких В.В., Дудник О.К. Нейродинамічні та вегетативні функції у борців високої кваліфікації в умовах поточного контролю	88
Виктор Костюкевич Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации.....	92
Петро Коханець Педагогічний контроль за техніко-тактичною змагальною діяльністю кваліфікованих футболістів.....	102
Петро Коханець Моделльні характеристики змагальної діяльності у футболі.....	107
Олена Лежньова Динаміка показників фізичної підготовленості футболістів студентської команди впродовж підготовчого періоду.....	111
Вячеслав Лемешко, Тетяна Дух, Антоніна Дунець-Лесько Кінематичні та динамічні параметри технічної підготовленості стрибунку у довжину різної кваліфікації	116
Юрій Литвиненко Характеристика біомеханічних критеріїв оцінки статодинамічної стійкості тіл спортсменів, які спеціалізуються у складно координаційних видах спорту.....	121
Юрій Маніло Спеціальні компоненти професійної діяльності футбольного арбітра.....	127
Олена Мітова, Сергій Терентьєв, Валентин Сидоренко Контроль ефективності командного захисту в сучасному чоловічому баскетболі вищої ліги України.....	132
Олена Мітова, Вадим Митяи Сучасний стан технічної підготовленості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки	137
Олена Міщак Особливості відбору у веслуванні на байдарках і каное.....	143

<i>Діана Міщук, Ганна Бойко</i> Особливості варіабельності серцевого ритму у студентів нтуу «КПІ», які навчаються на навчальному відділенні волейболу.....	148
<i>Валерій Ніколаєнко</i> Формування ефективної системи багаторічної підготовки юних футболістів.....	153
<i>Ігор Оксенок</i> Напрямки оптимізації ефективності спортивного тренування з футболу.....	159
<i>Анатолій Орлов</i> Ефективність використання тяг у тренувальному процесі важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки груп першого року навчання.....	163
<i>Максим Перепелиця</i> Динаміка показників тактичної підготовленості кваліфікованих гравців в хокеї на траві.....	167
<i>Мар'ян Пітиш</i> Загальна характеристика системи теоретичної підготовки у спорті	173
<i>Дмитро Прищепиук, Віктор Ромашейко, Олександр Романенко</i> Особливості техніки Би у на короткі дистанції юнаків різної кваліфікації.....	178
<i>Станіслав Сиділовець</i> Ефективність програм вестибулярного тренування на кінематичну структуру базових технічних прийомів борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки.....	183
<i>Галина Сіренко, Олег Нижник, Юрій Сіренко[*], Катерина Лисовська[*]</i> Психофізіологічна адаптація організму плавців до стресу під час змагальної діяльності.....	188
<i>Оксана Солодка</i> Аналіз біомеханічних характеристик техніки поштовху штанги важкоатлетками різних груп вагових категорій.....	194
<i>Володимир Сорока, Олена Сорока</i> Особливості методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства.....	198
<i>Алла Суліма, Юрій Фурман</i> Застосування методики «ендогенно-гіпоксичного дихання» в системі підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві для підвищення анаеробних процесів енергозабезпечення.....	205
<i>Валерія Тищенко</i> Особливості змагальної діяльності гандболістів в сучасних умовах.....	210
<i>Алла Хохла</i> Ефективність програми диференційованої фізичної підготовки юних фехтувальників-шпажистів.....	215

Сергій Чернявський Особливості впливу тренувань на велосипедах із різною довжиною шатуна на різні сторони спеціальної підготовленості велосипедистів-переслідувачів у командних гонках на треку.....	221
Віктор Шандригось, Сергій Латинцев Травматизм та його профілактика у спортивній боротьбі.....	228
Шевчук Марина Динаміка та темпи приросту показників статодинамічної стійкості юних акробатів при спортивному відборі.....	233
Наталія Щепотіна Моделльні характеристики підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток.....	239
Олена Яковенко Розробка алгоритму відбору та формування екіпажів у веслуванні академічному.....	246
Юлія Якушева, Олена Буртова, Антоніна Сівер Методичні основи моделювання змагальної діяльності волейбольних команд високої кваліфікації.....	251

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СПОРТУ

Вікторія Бакурідзе-Маніа Поширеність гіпермобільності суглобів серед студентів медичного ВУЗу.....	257
Катерина Бондуріна Відновлення дрібної моторики дітей з церебральним паралічем засобами фізичної реабілітації.....	261
Тетяна Баршак, Ірина Сегода Відновлення функції ходьби після перенесеного інсульту.....	267
Ольга Бас Алгоритмізація процесу фізичної реабілітації жінок прооперованих з приводу онкопатології молочної залози.....	271
Оксана Беспалова, Надія Авраменко Фізична реабілітація студентів першого курсу смт із хронічним обструктивним бронхітом.....	277
Надія Богдановська, Ірина Кальцова, Ольга Андрійско Сучасні аспекти корекції статодинамічних порушень у дітей з церебральним паралічем.....	283

Денис Воронин, Александр Звиряка Алгоритм использования средств и методов физической реабилитации в восстановительном лечении больных ДЦП.....	288
Валентина Воронова, Сергей Латисhev, Елена Спасивих, Igor Сороневич Дослідження показників, що визначають нейродинамічні функції спортсменів, які займаються спортивними танцями	294
Марина Сльнікова Аналіз динаміки антропометричних показників у чоловіків другого періоду зрілого віку з метаболічним синдромом під впливом фізичної реабілітації.....	299
Алла Єрмоласва Необхідність врахування психоемоційного стану жінок з атеросклеротичною хронічною ішемією мозку при призначенні фізичної реабілітації.....	304
Наталія Жарська, Оксана Гузій, Віра Будзин Сучасні підходи щодо оцінки рівня індивідуального здоров'я осіб з ішемічною хворобою серця.....	308
Наталія Івасик Підбір дихальних вправ для дітей при бронхо-легеневих захворюваннях відповідно до клінічної картини на момент втручання.....	313
Юрій Корж Методика дихальних вправ оздоровчо-корекційної програми "богатир" для дітей дошкільного віку з порушенням функцій опорно-рухового апарату.....	318
Тетяна Майкова, Ольга Луковська, Олександра Афанасьєва Програма фізичної реабілітації слабкочуючих дітей середнього шкільного віку з порушенням постави у фронтальній площині.....	324
Людмила Максименко Застосування рекреаційних технологій для зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років через співпрацю дошкільного закладу освіти і сім'ї.....	329
Сергій Овчаренко, Артем Яковенко Модельні характеристики функціональної та фізичної підготовленості футболістів з дитячим церебральним паралічем.....	335
Вікторія Онищук Перспективи застосування штучно створеної гіпоксії для профілактики та лікування хворих з хронічними обструктивними захворюваннями легень.....	339
Ірина Потапюк Організація медико-соціальної реабілітації дітей з органічними ураженнями нервової системи та порушенням психіки.....	344
Анвар Пур Хейдарі Рудбери, Всеволод Манжуловский Ефективність средств физической реабилитации у больных с нарушением коронарного кровообращения	347

Романна Руденко

Специфіка програми фізичної реабілітації спортсменів з обмеженими фізичними можливостями в рамках нозологічної групи 353

Ольга Сидоренко, Віктор Азаренков, Лариса Бережна

Організація навчальних занять з фізичного виховання зі студентами з відхиленням у стані здоров'я 357

Наталія Талова

Спеціальні показники як критерії оцінки функціонального стану верхньої кінцівки хворих з контрактурою ліктьового суглоба при фізичній реабілітації 362

Сергій Черкасов

Фізична реабілітація хворих на мозковий інсульт на другому етапі раннього відновного періоду 367

технічного мистецтва спортсменок, но і індивідуально здійснювати підбір найбільш раціональних тренувальних вправ.

Ключевые слова: контроль, електромиографія, техніка, спортсменка, управління, міжм'язова координація.

THE METHOD OF ELECTROMYOGRAPHY AS A METHOD OF CONTROL IN TRAINING PROCESS OF QUALIFIED FEMALE ATHLETES

Rustam Akhmetov, Tamara Kutek, Victor Shaverskyu

Zhytomyr State I. Franko University

The paper deals with the possibility of using electromyography method in training process of qualified female athletes. The authors show that electromyography method allows purposeful controlling of the level of technical skills of female athletes by means of studying intermuscular coordination during the run-up and push-off in high jumping. Furthermore the use of electromyography method in evaluation of degree of utilization of speed-and-power capabilities during the push-off, allows not only determining the level of technical skills of female athletes, but also conducting selection of the most rational training exercises on individual basis.

Key words: control, electromyography, technic, female athlete, management, intermuscular coordination.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ 10-11 РОКІВ РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ

Ольга Бекас, Юлія Паламарчук

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Навчально-тренувальний процес юних спортсменів потребує постійного комплексного оперативного контролю, який треба здійснювати з урахуванням конституційних особливостей активного біологічного та психічного розвитку дітей і підлітків, при чому він не повинен вимагати великого технічного арсеналу рухів і значних фінансових витрат.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оцінювання фізичної підготовленості спортсмена залишається перспективним напрямом удосконалення системи спортивного тренування у спортивній боротьбі. Успішне розв'язання цього питання передбачає диференційований підхід у створенні системи комплексного контролю розвитку фізичної підготовленості [2, 8, 10].

Ряд науковців наголошують на тому, що фізична підготовленість спортсмена базується на функціональних можливостях, прояв яких визначається конституційними особливостями організму [3, 6, 7]. Зокрема В.М. Платонов [6] зазначає, що вже на другому етапі багаторічної підготовки спортсмена конституційні особливості потрібно враховувати як найважливіші для визначення його перспективності.

Проведені нами дослідження засвідчують, що у борців 10-11 років різних соматотипів уже чітко виражені антропометричні відмінності, що визначаються показниками лінійних розмірів частин тіла, а також компонентним складом маси тіла [5]. Виявлено також соматотипологічні закономірності розвитку якісних параметрів рухової діяльності у дзюдоїстів 10-11 років [4]. Отримані нами дані підтверджують думку фахівців про вплив конституції не лише на фізичний розвиток, але й рухові здібності, оскільки візуальні відмінності у статури тіла є проявом відмінностей у структурі обміну речовин і функцій найважливіших фізіологічних систем організму [9].

Викладені вище аргументи свідчать про доцільність диференційованого підходу до оцінки фізичної підготовленості юних дзюдоїстів, що слугує одним із високоєфективних критеріїв реалізації принципу індивідуалізації у спорті.

Наукове дослідження виконано в рамках теми наукових досліджень кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації «Оптимізація процесу вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості учнівської та студентської молоді фізичними навантаженнями різного спрямування».

Мета дослідження – розробити критерії оцінки фізичної підготовленості борців 10–11 років на основі соматотипування юних дзюдоїстів.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети застосовували аналіз науково-методичної літератури, контрольні тестування фізичних якостей, антропометричні дослідження і методику соматотипування за схемою Штефка-Островського у модифікації С.С. Дарської, а також методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь юні спортсмени (10-11 років) торакального, м'язового і дигестивного типів тілобудови, які спеціалізуються у боротьбі дзюдо.

Результати дослідження та їх обговорення. В основу розробленої системи оцінювання фізичних якостей юних борців нами покладено результати власних багаторічних досліджень та аналіз наукової роботи інших фахівців у галузі дитячо-юнацького спорту [1,2,4,5,10]. З огляду на юний вік дзюдоїстів (10-11 років), ми враховували гетерохронність морфологічних та фізіологічних зрушень, які відбуваються в зазначених вікових межах, а також існування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей.

Проведені нами дослідження якісних параметрів рухової діяльності виявили окремі розбіжності у сенситивних періодах розвитку фізичних якостей борців торакального, м'язового та дигестивного соматотипів одного віку, що звайшло своє вдображення у встановлених критеріях оцінки.

Так, дзюдоїсти 10–11 років торакального соматотипу показали кращі результати у «Висі на зігнутих руках», який характеризує силову витривалість, порівняно з представниками м'язового соматотипу на 18,79 с і дигестивного – на 21,62 с ($P<0,05$). У представників м'язового соматотипу отримано кращі результати тестування спеціальних якостей борця: «Виконання 6-ти різних прийомів на швидкість у правий і лівий бік» порівняно з представниками торакального на 11,73% і дигестивного соматотипу – на 7,76% ($P<0,05$). Показники загальної витривалості у дзюдоїстів м'язового соматотипу за тестом «6-хвилинний біг» вищі порівняно з торакальним соматотипом на 6,82% та дигестивним – на 8,75% ($P<0,05$); показники силовій витривалості за тестом «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» вищі порівняно з особами торакального соматотипу на 34,25%, а дигестивного – на 16,72% ($P<0,05$); гнучкість у м'язового соматотипу за тестом «Міст» вища порівняно з торакальним на 22,71% і дигестивним – на 21,63% ($P<0,05$). Представники дигестивного соматотипу показали кращі результати в тестуванні спритності: «Човниковий біг (3×10 м) з високого старту» порівняно з особами торакального соматотипу на 10,50% та м'язового – на 5,98% ($P<0,05$). Показники швидкісної сили у дзюдоїстів дигестивного соматотипу за тестом «Кидок набивного м'яча вперед через голову» вищі порівняно з особами торакального соматотипу на 31,95%, а м'язового – на 11,95% ($P<0,05$); результати тесту «5-разове виконання вправи: вставання на «міст» із стійки, вихід з «моста» із забіганням у правий або лівий бік і повернення у в.п.», який характеризує спеціальні якості борця вищі порівняно з дзюдоїстами торакального соматотипу на 13,31% та м'язового – на 11,67% ($P<0,05$).

Тому, при оцінці м'язової сили та силовій витривалості, вищі вимоги ставляться до представників торакального соматотипу, спеціальних якостей борця

та прояву швидкісної витривалості – представників м'язового соматотипу; у тестуваннях спритності – до дзюдоїстів дигестивного соматотипу (таблиця 1).

Таблиця 1

Критерії оцінки фізичних якостей за результатами тестувань у дзюдоїстів різних соматотипів 10-11 років

Фізична якість	Назва тесту	Соматотипи	Оцінка, бали					
			1	2	3	4	5	
Швидкість та її прояви при дослідженні різних груп м'язів	Біг 30 м, с	Торакальний	6,06	5,80	5,54	5,28	5,01	
		М'язовий	6,48	6,23	5,98	5,74	5,49	
		Дигестивний	6,33	6,04	5,73	5,43	5,13	
	Підтягування на поперечині за 20 с (к-сть разів)	Торакальний	3	4	6	7	9	
		М'язовий	4	6	7	8	10	
		Дигестивний	2	3	4	5	6	
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с (к-сть разів)	Торакальний	15	17	19	21	23	
		М'язовий	16	18	20	22	24	
		Дигестивний	16	18	20	22	24	
	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв	Торакальний	29	33	36	40	44	
		М'язовий	38	43	48	53	58	
		Дигестивний	32	38	45	52	59	
	Лазіння по канату (3 м), с	Торакальний	11,97	11,44	10,91	10,38	9,85	
		М'язовий	11,78	11,03	10,29	9,542	8,79	
		Дигестивний	13,05	11,83	10,61	9,39	8,16	
	Стрибок у довжину з місця, см	Торакальний	155	160	165	170	175	
		М'язовий	155	161	166	172	177	
		Дигестивний	155	160	165	170	175	
	Кидок набивного м'яча (3 кг) вперед через голову, см	Торакальний	126	135	143	152	160	
		М'язовий	152	161	170	179	188	
Дигестивний		171	180	189	198	207		
Кидок набивного м'яча (3 кг) назад через голову, см	Торакальний	201	225	249	273	297		
	М'язовий	250	270	290	310	330		
	Дигестивний	205	242	280	318	355		
Сила та її прояви при дослідженні різних груп м'язів	Силовий індекс, ум.од.	Торакальний	0,42	0,48	0,54	0,59	0,65	
		М'язовий	0,33	0,42	0,51	0,59	0,69	
		Дигестивний	0,33	0,42	0,51	0,59	0,69	
	Вис на зігнутих руках, с	Торакальний	24,55	28,01	31,48	34,95	38,41	
		М'язовий	7,71	10,20	12,69	15,18	17,68	
		Дигестивний	7,01	8,44	9,86	11,28	12,71	
	Присідання на одній нозі (макс. к-сть разів)	Торакальний	6	7	8	9	10	
		М'язовий	5	6	7	8	9	
		Дигестивний	7	8	9	10	11	
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (макс. к-сть разів)	Торакальний	17	19	21	23	25	
		М'язовий	27	29	32	35	37	
		Дигестивний	23	25	27	29	31	
	Підтягування на поперечині (макс. к-сть разів)	Торакальний	5	6	7	8	9	
		М'язовий	6	7	8	9	10	
		Дигестивний	3	4	5	6	7	
	Витривалість	6-хвилинний біг, м	Торакальний	845	919	993	1067	1141
			М'язовий	878	970	1061	1152	1244
			Дигестивний	829	902	975	1048	1121
	---	Ловіння м'яча після	Торакальний	1,01	0,94	0,88	0,82	0,75

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

	стрибка з колін на ноги, с	М'язовий	1,05	0,97	0,89	0,81	0,73
		Дигестивний	1,01	0,94	0,88	0,82	0,75
	Човниковий біг (3×10 м) з високого старту, с	Торакальний	10,18	9,62	9,05	8,48	7,92
		М'язовий	9,64	9,17	8,70	8,23	7,76
	10 перекидів уперед, с	Дигестивний	9,19	8,69	8,19	7,69	7,19
		Торакальний	9,74	9,41	9,08	8,75	8,42
М'язовий		10,30	9,79	9,33	8,87	8,40	
Дигестивний		9,96	8,45	8,94	8,43	7,92	
Гнучкість	«Міст» (відстань в см від п'яток до кіччиків пальців рук)	Торакальний	37	35	33	31	29
		М'язовий	31	29	27	25	23
		Дигестивний	37	35	33	31	29
Спеціальні якості борця	Виконання 6-ти різних прийомів на швидкість у правій і лівій бік, с	Торакальний	51,71	47,41	43,11	38,82	34,52
		М'язовий	45,61	42,12	38,64	35,15	31,67
		Дигестивний	49,49	45,49	41,49	37,48	33,48
	5-разове виконання вправи: вставання на «міст» із стійки, вихід з «моста» із забіганням у правий або лівий бік і повернення у в.п., с	Торакальний	17,89	16,49	15,10	13,71	12,31
		М'язовий	17,87	16,44	15,01	13,59	12,16
		Дигестивний	16,33	14,85	13,37	11,90	10,42
	Кидки партнера за 20 с (к-сть кидків)	Торакальний	6	7	8	9	10
		М'язовий	7	8	9	10	11
		Дигестивний	7	8	9	10	11

Запропоновані нами рухові тести передбачають п'ятибальну шкалу оцінки та розділені на блоки за якісною спрямованістю: 1) швидкість та її прояви при дослідженні різних груп м'язів; 2) сила та її прояви при дослідженні різних груп м'язів; 3) витривалість; 4) координаційні здібності, 5) гнучкість; 6) спеціальні якості борця. Найширше у даній системі оцінки представлена швидкість та її прояви, оскільки ця фізична якість відіграє провідну роль у діяльності дзюдоїста. Для оцінки спеціальної фізичної підготовленості були відібрані тести, які містять елементи змагальної діяльності дзюдоїстів та широко використовуються у тестуванні спортсменів інших видів спортивної боротьби.

З метою уніфікації педагогічного контролю та визначення найбільш інформативних рухових тестів ми перевірили наявність парних кореляційних взаємозв'язків між показниками загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних дзюдоїстів. У результаті встановлено високі значення кореляції у дзюдоїстів 10-11 років між параметрами, які характеризують швидко-силову витривалість, швидкість, динамічну силову витривалість м'язів-згиначів рук, координаційні здібності, з одного боку і спеціальну фізичну підготовленість, з іншого (таблиця 2).

Результати проведеного нами кореляційного аналізу дозволять тренерам легко здійснювати науково обгрунтований добір найбільш інформативних тестів, з метою якісного педагогічного контролю розвитку фізичних якостей борців 10-11 років.

**Взаємозв'язки результатів тестувань спеціальної і загальної фізичної
підготовленості дзюдоїстів 10–11 років**

Тестування спеціальної фізичної підготовленості	Тестування рухових якостей	Коефіцієнт кореляції при $P < 0,05$ у вікових групах
Виконання 6-ти різних кидків на швидкість у правий і лівий бік, с	6-хвилинний біг, м	0,55
	Човниковий біг (3×10 м) з високого старту, с	0,77
	Ловіння м'яча після стрибка з колін на ноги, с	0,70
	Підняття тулуба в сід з положення лежачи на спині за 1 хв (к-сть разів)	-0,81
	Кидок набивного м'яча (3 кг) вперед із-за голови, см	-0,58
	Тепінг-тест (сума рухів за 30 с)	0,65
	Тепінг-тест (кількість рухів за 5 с у першому відрізу)	0,63
5-разове виконання вправи: вставання на «міст» із стійки, вихід з «моста» із забіганням у правий або лівий бік і повернення у в.п., с	10 перекидів уперед, с	0,62
	Біг 30 м, с	0,57
	Кидки партнера за 20 с (к-сть кидків)	0,82
	Тепінг-тест (кількість рухів за 5 с у першому відрізу)	-0,55
Кидки партнера за 20 с (к-сть кидків)	Біг на 30 м, с	-0,55
	Стрибок у довжину з місця, см	0,69
	Підтягування на поперечині (макс. к-сть разів)	-0,59
	10 перекидів уперед, с	0,78
	Кидок набивного м'яча (3 кг) назад через голову, см	-0,61
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с (к-сть разів)	-0,68
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (макс. к-сть разів)	-0,59
	Стрибок у довжину з місця, см	-0,59

Висновки. Отже, на основі результатів педагогічного тестування та проведеного кореляційного аналізу показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних дзюдоїстів нами сформовано комплекс інформативних тестів та оціночну п'ятибальну шкалу їх результатів, які доцільно застосовувати в процесі педагогічного контролю за навчально-тренувальним процесом дзюдоїстів 10–11 років з урахуванням їхніх соматотипів. Даний комплекс тестових завдань має просту технічну характеристику, охоплює всі фізичні здібності і ті їх форми вияву, до яких пред'являються підвищені вимоги в боротьбі.

Перспективи подальших досліджень і публікацій пов'язані з продовженням модернізації навчально-тренувального процесу та розробкою критеріїв для оцінки фізичних якостей борців різних соматотипів 11–12 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.

2. Волков В.Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка. - Бориспіль: "Різно графіка", 2005. - 93 с.
3. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В.П. Губа. - М.: СпортАкадемПрес, 2000. - 120 с.
4. Паламарчук Ю.Г. Прояв якісних параметрів рухової діяльності у дзюдоїстів 10–11 років з різними соматотипами / Ю.Г. Паламарчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. праць. – Випуск 11. Вінниця, 2011. – С.104–110.
5. Паламарчук Ю.Г. Удосконалення фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років з урахуванням їх конституційних особливостей: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт / Ю Паламарчук. - К., 2013. - 20 с.
6. Платонов В.М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.М. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
7. Савка В.Г. Спортивна морфологія / В.Г. Савка, М.М. Радько, О.О. Воробйов [та ін.]. - Чернівці: Книги - XXI, 2005. - 196 с.
8. Тронь Р.А. Контроль фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо / Тронь Р.А., Ільїн В.М., Бицора Р.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. [http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html].
9. Хрисанфова Е.Н. Конституция и биохимическая индивидуальность человека / Е.Н. Хрисанфова. - М.: МГУ, 1990. - 152 с.
10. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов. - Варшава, Киев: изд-во АВФ, 2002. - 351 с.

АНОТАЦІЇ

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ 10-11 РОКІВ РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ

Ольга Бекас, Юлія Паламарчук

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті представлено розроблений комплекс інформативних рухових тестів для юних борців та оціночну шкалу результатів у балах. Обґрунтовано доцільність його застосування у процесі педагогічного контролю дзюдоїстів 10–11 років з різними соматотипами. Комплекс тестових завдань має просту технічну характеристику, охоплює всі фізичні здібності і ті їх форми прояву, до яких пред'являються підвищені вимоги в спортивній боротьбі.

Ключові слова: оціночна шкала, фізична підготовленість, борці-дзюдоїсти, соматотип.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ 10-11 ЛЕТ РАЗЛИЧНЫХ СОМАТОТИПОВ

Ольга Бекас, Юлия Паламарчук

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье представлен разработанный комплекс информативных двигательных тестов для юных борцов и оценочная шкала результатов в балах. Обоснована целесообразность его применения в процессе педагогического контроля дзюдоистов 10-11 лет с различными соматотипами. Комплекс тестовых заданий имеет простую техническую характеристику, охватывает все физические способности и те их формы проявления, к которым предъявляются повышенные требования в спортивной борьбе.

Ключевые слова: оценочная шкала, физическая подготовленность, борцы-дзюдоисты, соматотип.

ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF FIGHTERS 10-11 YEARS DIFFERENT SOMATOTYPES

Olga Bekas, Yulha Palamarchuk

Vinnitsa state pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynsky.

The paper presents the developed complex motor informative tests for young wrestlers and scale results in points. The expediency of its application in the process of pedagogical control in judo 10-11 years with different somatotypes. Complex test tasks is a simple technical description, covers all physical abilities and those of their forms, which have to meet high requirements in wrestling.

Key words: evaluation scale, physical training, wrestlers, somatotype.

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ЧОЛОВІЧОЇ І ЖІНОЧОЇ СТАТІ НАВАНТАЖЕННЯМИ АЕРОБНОГО І АНАЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ

Вікторія Богуславська, Василь Митурич

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського.

Постановка проблеми. Відомо, що фізична робота у веслуванні супроводжується активізацією тих систем організму, які визначають аеробні та анаеробні (лактатні) процеси енергозабезпечення. Пасамперед це стосується серцево-судинної та дихальної систем [4, 6]. Ефективність адаптаційної перебудови цих систем, зумовлена зовнішньою та внутрішньою сторонами навантаження [7, 8].

Оптимізації режимів тренувальної роботи у веслуванні присвячено чимало робіт [1, 2, 4, 6]. Разом з тим, серед науковців не існує єдиної думки щодо обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень для веслувальників, що тренуються на етапі попередньої базової підготовки. Актуальність даного дослідження зумовлена також тим, що в науковій літературі недостатньо висвітлено питання можливостей застосування різних режимів тренувань для вдосконалення кардіореспіраторної системи веслувальників на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням статевих особливостей юних спортсменів. Тому це питання потребує подальшого вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомості спеціальної науково-методичної літератури з теми нашого дослідження свідчать про те, що незалежно від етапу багаторічної підготовки спортсменів, тренувальний процес повинен спрямовуватися на оптимізацію специфічної адаптаційної перебудови організму, яка обумовлена характером фізичного навантаження. На етапі попередньої базової підготовки вік веслувальників збігається з пубертатним періодом онтогенезу людини, який характеризується кумулятивними (біохімічними, морфологічними та функціональними) змінами в організмі юних спортсменів, пов'язаними не лише з фізичними навантаженнями, але й з інтенсивною віковою (фізіологічною) перебудовою організму. Це необхідно враховувати під час організації навчально-тренувальних занять, тому що такі перетворення зумовлюють можливості вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів [3, 9].

Форсування адаптаційних процесів на етапі попередньої базової підготовки за рахунок застосування навантажень, які не відповідають функціональним можливостям організму спортсменів, може негативно вплинути не лише на динаміку спортивних результатів, але й викликати порушення стану здоров'я [5]. Крім того надмірні навантаження, застосовані під час тренування юних спортсменів, можуть стимулювати швидку адаптацію до них з одного боку, а з іншого – сприяти вичерпуванню пристосувальних можливостей зростаючого організму [7].