

**ЦІЛЬОВИЙ ПІДХІД В СИСТЕМІ ТРЕНУВАННЯ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
КВАЛІФІКОВАНИХ БІАТЛОНІСТОК**

Карленко В.П., Бринзак В.М., Шамрай Г.І., Королькевич В.Б., Білова Н.О. Колупасв Є.Ф.,
Бондарук Р.Р., Марунчак І.А Зубрілов Р.О., Підгрушна О.М., Трипольський В.В., Нестеров В.М.,
Вінник А.А., Смірнова З.Д., Єфанова В.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

В статті наведені результати власних досліджень авторського колективу щодо обґрунтування ефективності застосування цільового підходу в багаторічній системі тренування та змагальної діяльності кваліфікованих біатлоністок, виявлення найбільш вагомих зовнішніх та внутрішніх факторів, що зумовлюють формування тенденції розвитку біатлону, встановлення взаємозв'язку таких тенденцій та ступеню їх впливу на прояв компонентів спеціальної підготовленості кваліфікованих біатлоністок.

Ключові слова: спортивне тренування, змагальна діяльність, біатлон.

**ЦЕЛЕВОЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОК**

Карленко В.П., Брынзак В.М., Шамрай Г.И., Королькевич В.Б., Белова Н.А. Колупаев Е.Ф.,
Бондарук Р.Р., Марунчак И.А Зубрилов Р.А., Пидгрушная А.Н., Трипольский В.В., Нестеров В.Н.,
Винник А.А., Смирнова З.Д., Ефанова В.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье приведены результаты собственных исследований авторского коллектива, касающиеся обоснования эффективности применения целевого подхода в многолетней системе тренировки и соревновательной деятельности квалифицированных биатлонисток, выявления наиболее весомых внешних и внутренних факторов, обуславливающих формирование тенденции развития биатлона, изучения взаимосвязи и влияния тенденций на проявление компонентов их специальной подготовленности.

Ключевые слова: спортивная тренировка, соревновательная деятельность, биатлон.

**TARGET APPROACH IN TRAINING AND QUALIFIED COMPETITIVE ACTIVITIES
BIATHLONISTOK**

Karlenko V, Brynzak V Shamrai G, Korolkevych V, Kolupaev E, Bondaruk R, Marunchak I
Zubrilov R, Pidgrushnyi A, Tripolsky V, Nesterov V, Vinnyk A, Smirnov Z., V Yefanova

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The paper presents the results of the research group of authors related study the effectiveness of a targeted approach to long-term system of training and competitive activity qualified biathletes, identifying the most powerful external and internal factors that determine the formation of trends in the development of biathlon, examine the relationship of these trends and their impact on the manifestation of special components readiness of the qualified biathletes.

Key words: sports training, competitive activity, biathlon.

**ДО ПИТАННЯ ПРО ВИКОРИСТОВУВАННЯ СУЧАСНИХ
МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ СИСТЕМ У
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Віталій Кашуба, Леонід Ярмолинський

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень та публікацій. Тенденції розвитку сучасного спорту окреслюють необхідність створення довгострокових програм підготовки висококваліфікованого спортивного резерву для професійного спорту. Підходи до розробки й реалізації таких програм у різноманітних видах спорту, в тому числі й футболі, мають теоретико-методологічне обґрунтування в низці робіт українських і закордонних дослідників [4, 6, 7, 9, 10].

Як зазначає у своїй роботі В.В. Ніколаєнко [1], найбільш інноваційні та прогресивні моменти накопиченого досвіду довгострокової підготовки спортивного

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

резерву у футболі в багатьох країнах, насамперед Західної Європи, заслуговують не тільки пильної уваги українських спеціалістів, але й наукового обґрунтування напрямків їхнього використання задля якісної трансформації вітчизняної системи підготовки юних футболістів.

Останніми роками активно обговорюють проблеми вдосконалення теорії і практики спортивної підготовки дітей, підлітків та молоді, пропонують нові методи і підходи.

Сучасні загальнотеоретичні знання й вагомий практичний досвід управління навчально-тренувальним процесом у галузі спорту дозволяють критично оцінювати підготовку спортсменів у футболі, відстежувати позитивні сторони, визначати резервні можливості й шляхи подальшого вдосконалення навчально-тренувального процесу [2, 8].

Сьогодні, з розвитком технологій спортивної підготовки, застосування інформаційних технологій у тренувальному процесі стало актуальною проблемою науково-педагогічної діяльності. Постійне зростання можливостей інформаційних систем обумовлює необхідність пошуку нових напрямків застосування сучасних інформаційних технологій у спортивній науці та практиці, потребує ще більш пильної уваги до можливостей оптимізації інформаційних процесів у педагогічній діяльності [2, 3].

Дослідження було виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України та Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на тему 3.7 «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації 0111U001734.

Методи, організація дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження. Дослідження було проведене на базі кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Результати досліджень та їхнє обговорення. На основі даних констатувального експерименту, а також дослідження низки спеціалістів [], які обґрунтовують необхідність використання інформаційних технологій у системі спортивної підготовки, ми розробили мультимедійну інформаційно-методичну систему «TORSO», яку доцільно використовувати як для профілактики функціональних порушень опорно-рухового апарату (ОРА) футболістів на початковому етапі підготовки, так і для підвищення рівня теоретичних знань тренерів та юних футболістів.



Рис. 1. Головне вікно інформаційно-методичної системи «TORSO» (роздруківка з екрану комп'ютера)

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Для відкриття програми необхідно активувати ярлик «TORSO», розташований у меню «Пуск» чи на «Робочому столі», після чого на екрані з'явиться головне вікно програми (рис. 1).

Меню програми – це сторінковий елемент управління з вкладками і гіперпосиланнями. Активувавши курсором мишки потрібну вкладку, можна отримати доступ до необхідних функцій програми «TORSO».

На панелі робочого вікна містяться такі вкладки.

Вкладка «НАЛАШТУВАННЯ» — використання цієї вкладки передбачає налаштування основних елементів програми (рівень звуку, розмір відеокартинки, розмір текстових шрифтів тощо).

Вкладка «Корисно знати» містить декілька підрозділів, орієнтованих на отримання додаткових даних про поставу, типи її порушень. Усю інформацію подано як окремі розділи та підрозділи:

Розділ перший – «ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА» включає інформацію про правильну поставу та її характеристики.

Розділ другий – «РЕКОМЕНДАЦІЇ» містить інформацію: що необхідно знати для формування правильної постави, як запобігти виникненню порушень постави, як правильно набути статичної робочої пози, як правильно приймати ортоградну позу, як правильно обрати спальне місце та як правильно лежати в ліжку.

У цьому розділі подано рекомендації про те, як правильно набувати вертикального положення тіла. Зважаючи на те, що величезну кількість часу в школі та вдома діти проводять за партою чи письмовим столом, готуючи домашнє завдання, в цьому розділі приділено увагу питанням правильного положення тіла під час сидіння за столом. Варто зазначити, що в розділі також подано інформацію про те, як правильно готувати місце для сну, і як правильно приймати положення тіла під час сну.

У розділі «ПРО ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ» репрезентовано інформацію про порушення постави у фронтальній і сагітальній площинах.

У розділі «ПОРУШЕННЯ ОПОРНО-РЕСОРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ» – коротка інформація про те, що таке плоскостопість і методи її визначення.

3. Вкладка «Рекомендації для тренерів» містять інформацію про можливість використання корекційно-профілактичних заходів у навчально-тренувальному процесі юних футболістів. Цей розділ надає можливість перейти до бази даних відеоуроків. Ці наочності – відеоролики з комплексом фізичних вправ, розроблених для використання в процесі навчально-тренувальних занять.



Рис. 2. Вікно інформаційно-методичної системи «TORSO» – «Рекомендації для дітей» (роздруковка з екрану комп'ютера)

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Вкладка «Рекомендації для батьків» інформує про можливості використання корегувальних фізичних вправ у домашніх умовах.

Вкладка «Рекомендації для дітей» подає інформацію, спрямовану на підвищення мотивації у дітей для занять фізичними вправами (рис. 2).

У кожному підрозділі наявне гіперпосилання, за допомогою якого можна отримати детальнішу інформацію на цю тему: все, що потрібно зробити – лише активувати посилання *детальніше* внизу сторінки.

Висновки: Останнім часом у методиці спортивної підготовки помітні радикальні зміни, пов'язані зі збільшенням конкуренції на великих змаганнях і висуненням на перший план тренувальних програм, виконання яких часто перевищує адаптаційні можливості організму людини. Ця проблема набуває особливої гостроти на початкових етапах багатолітньої підготовки дітей і підлітків, коли резерви їхнього організму інтенсивно витрачаються на природне зростання й розвиток, а також на енергетичне і пластичне забезпечення заданих навантажень. Таке становище поглиблюється ранньою спеціалізацією в спорті, інтенсифікацією тренувань і їхнім негативним впливом на організм людини. Виникають протиріччя між підвищеними вимогами до підготовки юних спортсменів, що продиктовані необхідністю постійного зростання результатів та обмеженими функціональними можливостями їхнього організму, який розвивається.

Сьогодні, в умовах нестримної технологізації діяльності тренера, запровадження комп'ютерних технологій у практику підготовки юних спортсменів та пошук шляхів їхнього ефективного використання дозволить вивести якість підготовки спортивного резерву на вищий методичний рівень.

Навчальний матеріал розробленої мультимедійної програми містить два розділи: *теоретичний* і *практичний*. *Теоретичний* розділ складається зі самостійних, взаємопов'язаних, оптимальних за величиною блоків інформації: про правильну поставу, порушення постави, особливості організації статодинамічного режиму. Фото- і відеоряд *практичного* розділу розкривають особливості використання фізичних вправ, спрямованих на корекцію порушень постави в процесі навчально-тренувальних занять. Створена мультимедіа інформаційно-методична система є інтерактивною та адаптивною.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з упровадженням мультимедіа інформаційно-методичної системи до навчально-тренувального процесу юних футболістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Николаенко В. Построение многолетней подготовки в современном футболе / В. Николаенко // Наука в олимпийском спорте.- 2014. - №1. – С. 12-16.
2. Кашуба В.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В.А. Кашуба, Л.М.Ярмолинский, Т.А. Хабинец // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». – Харьков, 2012. – № 2. - С. 34-37.
3. Максименко И.Г. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных спортсменов в спортивных играх : автореф. дис. на соискание уч. степени д. физ. вос: спец. 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт» / И.Г. Максименко. – К., 2011. – 46 с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник монография / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.
5. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А. В. Петухов. - М.: Сов.спорт, 2006. -232 с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. - К.: Олимп, лит., 2004. - 808 с.
7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. - К.: Олимп, лит., 2013. - 624 с.
8. Сулов Ф. П. Проблемы детско-юношеского спорта на современном этапе его развития / Ф. П. Сулов // Физическая культура воспитание, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 2-6.
9. Wein PL Developing Game Intelligence In Soccer / H. Wein. - Michigan: Reedswain Inc., 2004.-312 p.
10. Wein H. Developing Youth Football Players / H. Wein. — Champaign, IL: Human Kinetics,2007.-253 p.

АНОТАЦІЇ

ДО ПИТАННЯ ПРО ВИКОРИСТОВУВАННЯ СУЧАСНИХ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ СИСТЕМ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Віталій Кашуба, Леонід Ярмолинський

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Сучасні загальнотеоретичні знання й вагомий практичний досвід управління навчально-тренувальним процесом у галузі спорту дозволяють критично оцінювати підготовку спортсменів у футболі, відстежувати позитивні сторони, визначати резервні можливості й шляхи подальшого вдосконалення навчально-тренувального процесу. Сьогодні, з розвитком технологій спортивної підготовки, застосування інформаційних технологій у тренувальному процесі стало актуальною проблемою науково-педагогічної діяльності. Постійне зростання можливостей інформаційних систем обумовлює необхідність пошуку нових напрямків застосування сучасних інформаційних технологій у спортивній науці та практиці, потребує ще більш пильної уваги до можливостей оптимізації інформаційних процесів у педагогічній діяльності. Навчальний матеріал розробленої мультимедійної програми передбачає два розділи: теоретичний і практичний. Теоретичний розділ складається з самостійних взаємопов'язаних та оптимальних за величиною блоків інформації: про правильну поставу, порушення постави, особливості організації статодинамічного режиму. Практичний розділ представлено фото- й відеорядом, які розкривають особливості використання фізичних вправ, спрямованих на корекцію порушень постави в процесі навчально-тренувальних занять.

Ключові слова: юні спортсмени, інформаційні технології, мультимедіа.

К ВОПРОСУ О ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОВРЕМЕННЫХ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО СИСТЕМ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Виталий Кашуба, Леонид Ярмолинский

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Современные общетеоретические знания и большой практический опыт управления учебно-тренировочным процессом в области спорта позволяют критически подходить к оценке подготовки спортсменов в футболе, проследить положительные стороны, определять резервные возможности и пути дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса. Сегодня с развитием технологий спортивной подготовки применение информационных технологий в тренировочном процессе стало актуальной проблемой научно-педагогической деятельности. Постоянный рост возможностей информационных систем вызывает необходимость поиска новых направлений применения современных информационных технологий в спортивной науке и практике, требует еще более пристального внимания к возможностям оптимизации информационных процессов в педагогической деятельности. Учебный материал разработанной мультимедийной программы содержит два раздела: теоретический и практический. Теоретический раздел состоит из самостоятельных, взаимосвязанных, оптимальных по величине блоков информации: о правильной осанке, нарушениях осанки, особенностях организации статодинамического режима. Практический раздел представлен фото и видеорядом раскрывающих особенности использования физических

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

упражнений направленных на коррекцию нарушений осанки в процессе учебно-тренировочных занятий.

Ключевые слова: юные спортсмены, информационные технологии, мультимедиа

ON THE USE OF MODERN MULTIMEDIA INFORMATION SYSTEMS IN METHODOLOGICAL TRAINING PROCESS OF YOUNG SPORTSMEN

Vitaly Kaszuba, Leonid Yarmolynskyy

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Modern theoretical knowledge and significant experience in the field of sport training and education management allow us critically evaluate approaches towards training process of football players, track positive developments, identify potential capacities for further improvement of the training process. With the development of the modern technologies in sports training, its application in the training process has become an actual issue of the pedagogical and scientific research. On-going development of the information systems provides opportunities to search for new areas of application of modern information technologies in sports science and practice; it also gives new perspectives for the optimization of information processes in education. Developed educational multimedia program consists of theoretical and practical sections. The theoretical section includes independent and interrelated balanced blocks of information on: correct posture, posture disorders, and specifics of static and dynamic mode. The practical section includes photo and visual information of the specialized physical exercises aimed at correcting posture disorders during the training sessions.

Key words: young athletes, information technologies, multimedia.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Сергей Киприч, Саида Гасанова

Полтавский национальный педагогический университет имени В.Г.Короленка

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Актуальность. В настоящее время получила активное развитие система женского бокса. Женский бокс включен в программу олимпийских игр, проводятся чемпионаты мира, престижные международные соревнования. Значительно возросла конкуренция, и как следствие, напряженность соревновательной борьбы. В системе подготовки боксеров все больше внимание уделяется не только совершенствованию специфических умений и навыков, но и тех сторон подготовленности, которые позволяют поддерживать высокий уровень работоспособности в условиях повышенного напряжения функционального обеспечения соревновательной деятельности, в том числе в условиях накопления утомления[3].

Все это предполагает более широкое применение средств и методов спортивной тренировки, направленных на повышение функционального обеспечения специальной выносливости боксеров. Вместе с тем, сложилось понимание того, что совершенствование специальной выносливости женщин-боксеров во многом связано с переносом методических подходов, принятых в системе физической подготовки в мужском боксе [5]. Требования к специальной физической подготовке женщин в специальной литературе представлено явно недостаточно. На необходимость учитывать специфические требования к функциональному обеспечению специальной выносливости на которые указывают специалисты в женском спорте[6]. При этом авторы отмечают, что высокая степень специфичность функциональных возможностей проявляется по высокоспециализированным реактивным свойствам организма, которые могут быть охарактеризованы по реакции кардиореспираторной системы на нарастание ацидемических сдвигов в организме [2].

Одновременно отмечено отсутствие данных о структуре функционального обеспечения специальной выносливости, в частности об отсутствие нормативной базы специальных функциональных возможностей женщин-боксеров, которые