

УДК797.122.2.015:796.071.2

Дзогій Т. С.
Національний університет фізичного
виховання і спорту України

ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ СТИМУЛЯЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИМИ ВЕСЛУВАЛЬНИКАМИ

Проведено аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури і практики підготовки кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у веслуванні на байдарках і каное. Розроблено комплекс позатренувальних засобів стимуляційної спрямованості, в основу якого лягли спеціальні засоби стимуляційної спрямованості – спеціальний масаж, вправи з партнером в режимі близькому до ізокінетичного. Експериментальний комплекс був апробований 28 кваліфікованими веслувальниками на байдарках. Встановлено, що після застосування комплексу засобів індекс напруги регуляторних систем збільшився на 44 %, що засвідчує стимуляційний ефект після його застосування. Представлений комплекс дій надасть можливість удосконалити підготовку кваліфікованих веслувальників.

***Ключові слова:** змагальна діяльність, кваліфіковані спортсмени, комплекс позатренувальних засобів, позатренувальні засоби стимуляційної спрямованості.*

Все більша інтенсивність тренувальної та змагальної діяльності, а також зміни, що відбулись в олімпійській програмі змагань – в деяких номерах програми у веслуванні на байдарках і каное відбулась заміна 500-метрової змагальної дистанції на більш коротку – 200-метрову, що визначило зміни методики підготовки веслувальників. На сьогодні актуальною проблемою в веслувальному спорті є пошук найбільш ефективних шляхів вирішення проблеми реалізації функціональних можливостей кваліфікованих спортсменів на різних змагальних дистанціях, у тому числі на спринтерській 200-метровій дистанції [2, 5]. Важливою стороною цього процесу є вдосконалення позатренувальних засобів, які впливають на ефективність безпосередньої підготовки до старту. Необхідно зазначити, що такі засоби можуть бути інтегровані в систему підготовки спортсменів у конкретному виді спорту і представляти комплекси тренувальних і позатренувальних впливів, об'єднаних єдиною цільовою спрямованістю [1, 3, 4]. Аналіз літературних джерел свідчить про ефективність цього підходу [1, 4].

Слід зазначити, що на сьогодні існує загальна концепція застосування позатренувальних засобів у спорті, в тому числі в веслувальному спорті, але аналіз літературних джерел виявляє недостатню увагу до розробки спеціальних засобів стимуляційної спрямованості, які можуть бути застосовані в тренувальній та змагальній діяльності веслувальників для

спрямованого формування мобілізаційних можливостей. Відсутні науково-обґрунтовані методи застосування позатренувальних засобів для підвищення працездатності безпосередньо перед стартом. Наукове обґрунтування застосування позатренувальних засобів стимуляційної спрямованості дасть змогу збільшити мобілізаційний ефект передстартових дій веслувальників, активізувати діяльність функціональних систем і реалізувати енергетичний потенціал спортсменів у процесі як тренувальної, так і змагальної діяльності. У зв'язку з вищевикладеним розробка спеціальних засобів, спрямованих на підвищення працездатності кваліфікованих веслувальників, набуває високої актуальності.

Дослідження виконується згідно зі зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.10. “Управління тренувальними навантаженнями в умовах інтенсифікації змагальної діяльності” (№ держреєстрації 0111U001724).

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити комплекс позатренувальних засобів, спрямований на стимуляцію працездатності кваліфікованих веслувальників на байдарках.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, метод експертного опитування, варіаційна пульсометрія, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел, результатів експертного опитування 42 провідних фахівців у галузі веслувального спорту дав змогу розробити комплекси позатренувальних засобів. Кожний комплекс засобів має свої цільові установки. Цей комплекс складається із спеціальних масажних прийомів і вправ з партнером, що виконуються в режимі, близькому до ізокінетичного. Застосування комплексу починається з масажу довільно напружених м'язів, який сприяє підвищенню лабільності центральної нервової системи і підготовки м'язів верхнього плечового поясу до спеціальних вправ з партнером. Веслувальникам необхідно довільно напружувати м'язи, що масажуються в спеціально підібраних вихідних положеннях. Масажні прийоми виконуються у високому темпі: 2-3 рухи в секунду, 4-5 рухів на кожну групу м'язів. Масажні дії необхідно виконувати в наведеній нижче послідовності та вихідних положеннях (В. п.):

1. В. п. спортсмена – сидячи, спина пряма. Положення для напруження м'язів шиї: підборіддя притиснути до грудей, м'язи задньої поверхні розтягнуті і напружені. Масаж м'язів шиї ззаду і збоку. Масажні прийоми: погладжування, розтирання основою долоні, віджим виконуються по черзі з кожної сторони.

2. В. п. спортсмена – сидячи, спина пряма. Положення для напруження трапецієподібних м'язів: підборіддя притиснути до грудей, плечі висунуті

вперед на максимально можливу відстань, трапецієподібні м'язи розтягнуті і напружені. Масажні прийоми: погладжування, розтирання, вижимання виконуються одночасно двома руками.

3. В. п. спортсмена – сидячи, спина пряма. Положення для напруження дельтоподібних м'язів: права рука випрямлена і відведена в сторону, дельтоподібні м'язи довільно напружені. Масаж заднього, середнього пучків дельтоподібних м'язів. Масажні прийоми: розтирання, вижимання виконуються по черзі з кожної сторони.

4. В. п. – сидячи, спина пряма. Положення для напруження дельтоподібних м'язів: ліва рука випрямлена і відведена в сторону, дельтоподібні м'язи довільно напружені. Масаж заднього, середнього пучків дельтоподібних м'язів. Масажні прийоми: розтирання, вижимання виконуються по черзі з кожної сторони.

5. В. п. спортсмена – сидячи, спина пряма. Положення для напруження широкого м'язу: права рука напівзігнута і злегка притиснута до тулуба. Масаж широкого м'язу спини з правого боку. Масажні прийоми: вижимання, розминання.

6. В.п. спортсмена – сидячи, спина пряма. Положення для напруження широкого м'язу: ліва рука напівзігнута і злегка притиснута до тулуба. Масаж широкого м'язу спини з лівого боку. Масажні прийоми: вижимання, розминання.

7. В. п. – сидячи, спина пряма. Положення для напруження грудних м'язів: плечі висунуті максимально вперед-всередину, грудні м'язи напружені. Масаж грудних м'язів. Масажні прийоми: розтирання, вижимання, розминання.

8. В. п. – сидячи, спина пряма. Положення для напруження м'язів трицепса: права рука відведена назад в сторону, трицепс правої руки довільно напружений. Масаж трицепса правої руки. Масажні прийоми: погладжування, розтирання, вижимання.

9. В. п. – сидячи, спина пряма. Положення для напруження м'язів трицепса: ліва рука відведена назад в сторону, трицепс лівої руки довільно напружений. Масаж трицепса лівої руки. Масажні прийоми: погладжування, розтирання, вижимання.

10. В. п. спортсмена – сидячи. Положення для напруження квадратних м'язів попереку правого боку: полунахил зі скручуванням в праву сторону, квадратні м'язи попереку праворуч довільним зусиллям напружені. Енергійне розтирання квадратних м'язів попереку правої сторони однією і двома руками.

11. В. п. спортсмена – сидячи. Положення для напруження квадратних м'язів попереку лівого боку: полунахил зі скручуванням в ліву сторону, квадратні м'язи попереку лівої сторони довільним зусиллям напружені.

Енергійне розтирання квадратних м'язів попереку лівої сторони однією і двома руками.

Після застосування масажних прийомів спортсменам слід виконати вправи з партнером у режимі, близькому до ізокінетичного (табл. 1). Запропоновані вправи являють собою короткі шестисекундні інтенсивні рухи з опором партнера, що приводять у дію м'язові групи і суглоби, що найбільш задіяні при веслуванні, з метою викликати стимуляцію пропріорецепторів. Виконання вправ поєднується з особливим режимом дихання – інтенсивний видих при виконанні вправи і подоланні опору партнера. Вправи виконуються в положеннях стоячи, сидячи, лежачи на спині. Відпочинок між вправами становить 10 секунд. Необхідно зазначити, що кожна вправа виконується 4-6 разів. Остання вправа – “велосипед” – являє собою останню частину комплексу, що виконується спортсменами протягом 30 секунд. Загальний обсяг часу, витраченого спортсменами на виконання цього комплексу засобів, становить 12 хвилин. Слід зазначити, що цей комплекс дій рекомендовано застосовувати за 15 хвилин до виконання тренувального заняття з великим навантаженням.

Для визначення особливостей термінових адаптаційних реакцій організму спортсменів на розроблений комплекс позатренувальних впливів були застосовані метод варіаційної пульсометрії, методи математичної статистики. Необхідно зазначити, що в дослідженні взяли участь 28 кваліфікованих веслувальників на байдарках. Дані варіаційної пульсометрії у спортсменів були зняті в положенні лежачи, до застосування і на 3-5 хвилині після застосування. В таблиці 2 наведені результати варіаційної пульсометрії до та після застосування комплексу засобів.

Таблиця 2

Результати варіаційної пульсометрії до та після застосування комплексу засобів (n=28)

Показники	До застосування комплексу засобів				Після застосування комплексу засобів			
	\bar{x}	S	Mo	Me	\bar{x}	S	Mo	Me
ЧСС, уд/хв ⁻¹	64,3	5,7	71	64,5	69,9*	4,6	71	71
Амплітуда моди, %	31,7	4,4	36	32,5	35,5*	3,8	36	36
Варіаційний розмах значення R-R інтервалів, с	0,3	0,1	0,25	0,27	0,3*	-	0,25	0,25
Мода, с	0,9	-	0,8	0,9	0,8*	-	0,8	0,8
Індекс напруги Баєвського, у.о.	62,1	18,3	84	52	89,3*	28,1	84	84

Примітка:* – відмінності статистично значущі при $p < 0,05$.

З таблиці видно, що після застосування комплексу впливів у спортсменів відзначається збільшення таких показників: величина показника індекс напруги регуляторних систем збільшилась на 43,8% ($p < 0,05$), величина показника частоти серцевих скорочень збільшилась на 8,7% ($p < 0,05$), величина показника амплітуди моди збільшилась на 12% ($p < 0,05$), у свою чергу відзначається зменшення показника моди на 11% ($p < 0,05$).

Результати аналізу даних, наведених у таблиці 2, свідчать, що після застосування комплексу у спортсменів відзначається високий рівень активності симпатичного відділу вегетативної нервової системи і високий ступінь централізації управління серцевим ритмом. Збереження на певному рівні активності симпатичного відділу вегетативної нервової системи підтримує високі можливості активізації функцій організму у відповідь на наступні фізичні навантаження, що позитивно впливає на передстартовий стан спортсменів і створює передумови для збільшення ефективності застосування комплексу позатренувальних впливів як у процесі тренувальної, так і змагальної діяльності.

Висновки.

Був розроблений комплекс позатренувальних засобів, основною спрямованістю якого було стимуляція працездатності кваліфікованих веслувальників на байдарках. В основу цього комплексу покладені спеціальні засоби стимуляційної спрямованості – спеціальні вправи з партнером у режимі, близькому до ізокінетичного, спеціальні масажні дії. Особливістю цих вправ було те, що вони приводять у дію основні м'язові групи і суглоби, що найбільш задіяні при веслуванні, з метою викликати стимуляцію пропріорецепторів. Необхідно зазначити, що в процесі виконання вправ з партнером був застосований спеціальний режим дихання – швидкий вдих та повільний видих.

Встановлено, що після застосування комплексу впливів у спортсменів відзначається збільшення таких показників варіаційної пульсометрії, як індекс напруги регуляторних систем, частота серцевих скорочень, амплітуда моди, у свою чергу відзначається зменшення показників моди, варіаційного розмаху. Результати аналізу даних варіаційної пульсометрії, свідчать про підвищення в регуляції серцевого ритму у спортсменів симпатичних впливів і підвищення рівня збудливості симпатичного каналу регуляції, що позитивно впливає на передстартовий стан спортсменів і створює передумови для збільшення ефективності застосування комплексу позатренувальних впливів як у процесі тренувальної, так і змагальної діяльності.

Таблиця 1

Вправи з партнером в режимі, близькому до ізокінетичного

<p>Вправа №1</p>	<p>Вправа №2</p>	<p>Вправа №3</p>	<p>Вправа №4</p>	<p>Вправа №5</p>	<p>Вправа №6</p>
<p>Вправа №7</p>	<p>Вправа №8</p>	<p>Вправа №9</p>	<p>Вправа №10</p>		
<p>Вправа №11</p>	<p>Вправа №12</p>	<p>Вправа №13</p>	<p>Вправа №14 (велосипед)</p>		

3. Проведені дослідження дають підстави вважати, що застосування в практиці комплексу засобів стимуляційної спрямованості з використанням позатренувальних засобів дасть змогу реалізувати наявний функціональний і енергетичний потенціал спортсменів як у процесі тренувальної, так і змагальної діяльності, що дає підставу для застосування цього комплексу в тренувальному процесі та в природних умовах змагальної діяльності веслувальників.

Перспективи подальших досліджень лежать в експериментальній перевірці систематичного застосування в практиці розробленого комплексу засобів з використанням позатренувальних засобів стимуляційної спрямованості кваліфікованими веслувальниками на байдарках.

Використана література:

1. *Виноградов В. Е.* Стимуляция работоспособности и восстановительных реакций в системе тренировочных воздействий в подготовке квалифицированных спортсменов : дис. на соискание уч. степени доктора наук. по физ. воспит. и спорту: спец. 24.00.01. "Олимпийский и профессиональный спорт" / В. Е. Виноградов. – Киев, 2010. – 249 с.
2. *Дьяченко А. Ю.* Специальная подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, направленная на увеличение скорости развертывания реакции аэробного энергообеспечения работы : дис. ... канд. пед. наук / А. Ю. Дьяченко. – К., 1991. – 156 с.
3. *Ровная О. А.* Особенности адаптивных реакций системы дыхания высококвалифицированных спортсменов синхронного плавания во время интервальной гипоксической тренировки / О. А. Ровная, В. Н. Ильин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [зб. наук. праць / наук. ред. С. Єрмаков]. – Харків : ХДАДМ, 2010. – № 9. – С. 71-75.
4. *Рибачок Р.* Вплив комплексу стимулюючих позатренувальних засобів на вегетативну регуляцію серцевого ритму кваліфікованих боксерів / Роман Рибачок // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 45-50.
5. *Спичак Н. П.* Реалізація функціональних можливостей кваліфікованих веслувальників-байдарочників на різних змагальних дистанціях / Наталія Петрівна Спичак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 3. – С. 79-84.
6. <http://bigarnold.ru/novaya-enciklopediya-bodibildinga>
7. *Gee T.* Strength and conditioning practices in rowing / T. Gee, P. Olsen, N. Berger, J. Golby, K. Thompson // Journal of Strength & Conditioning Research (Lippincott Williams & Wilkins). – 2011. – Vol. 25, Issue 3. – P. 668-682.

Дзогий Т. С. Применение комплекса внутренировочных средств стимуляционной направленности квалифицированными гребцами.

Проведён анализ и обобщение данных специальной литературы и практики подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ. Разработан комплекс внутренировочных средств стимуляционной направленности, в основу которого легли специальные средства стимуляционной направленности – специальный массаж, упражнения с партнёром в изокинетическом режиме. Экспериментальный комплекс был апробирован 28 квалифицированными гребцами на байдарках. Установлено, что после применения комплекса средств индекс напряжения регуляторных систем увеличился на 44%, что свидетельствует об стимуляционном эффекте после его использования. Представленный комплекс средств даст возможность усовершенствовать подготовку квалифицированных гребцов.

Ключевые слова: *соревновательная деятельность, квалифицированные гребцы, комплекс внутренировочных средств, внутренировочные средства стимуляционной направленности.*

DZOGIY T. S. Application of complex of subsidiary means of stimulation orientation by qualified paddlers.

The analysis and compilation of literature and practice of preparing athletes, who specializing in canoeing. A complex subsidiary means of stimulation of orientation, which is based on the special massage and special exercises with a partner in the isokinetic mode were developed. The experimental complex has been tested 28 qualified paddlers. It was found, that after applying the complex of subsidiary means the index of regulatory systems tension increased by 44%, indicating that testifies to the stimulation effect after his use. The presented the complex of subsidiary means of stimulation orientation will enable improved the training of qualified paddlers.

Keywords: *competitive activity, qualified paddlers, complex of subsidiary means, subsidiary means of stimulation orientation.*

УДК 811.111:378.147

Дудолодова А. В.
Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ТА ПРАКТИКИ ВИКЛАДАННЯ ДРУГОЇ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ВНЗ

Статтю присвячено розгляду методики та практики викладання другої іноземної мови, а саме: обґрунтуванню її специфічних особливостей у процесі розвитку мовленнєвих умінь. Увага зосереджується на теоретичному аналізі принципів викладання другої іноземної мови поряд із першою у системі мовної освіти вищого навчального закладу. На основі дослідження останніх розвідок у галузі сучасної методики викладання уточнюються поняття “інтерференція” та “трансференція”. Розкриваються сутнісні характеристики двох протилежних видів міжмовного перенесення (позитивного та негативного). Автор аналізує дидактичні та методичні способи подолання явища інтерференції у процесі викладання другої іноземної мови. Розглядаються можливості позитивного перенесення на прикладі навчання мовної пари “німецька-англійська”. Наголошується важливість формування у студентів металінгвістичної свідомості.

Ключові слова: *друга іноземна мова, методика викладання іноземної мови, принципи викладання, інтерференція, трансференція.*

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства глобалізаційні процеси впливають на усі аспекти життєдіяльності людини та, зокрема, спричиняють зміни у підходах та поглядах на підготовку фахівців сьогодні. Володіння більш ніж двома іноземними мовами зумовлює кар’єрне зростання студентів у майбутньому, а мовна освіта набуває все більш мультілінгвального характеру.

Через збільшення кількості міжнародних контактів та розширення міжкультурної взаємодії в світі, з одного боку, виникає потреба у вивченні декількох іноземних мов, а з другого, необхідність постійної оптимізації мовної освіти. Тому в методиці викладання іноземних мов актуальним стає