

стверджувати, що наприкінці експерименту досліджуваних спортсменів відрізняли: спокій, упевненість у собі, розвинене почуття особистого обов'язку, здатність розподіляти зусилля під час виконання вправ з гирями та контролювати свої дії. Покращення перерахованих показників психологічної підготовленості в цілому призвело до підвищення впевненості у собі, зниження страху перед змаганнями та, в результаті, до зростання спортивної майстерності. Так, середні за усіма категоріями змагальні результати гирьовиків у поштовху зросли на 18,5 підйомів, а в ривку – на 24,3 підйоми ( $P < 0,001$ ) (табл. 1).

**ВИСНОВКИ.** Обгрунтовано та впроваджено в тренувальний процес авторську програму вдосконалення психологічної підготовки спортсменів-гирьовиків, у основу якої покладено методику вольової підготовки та комплекс методів саморегуляції. Перевірка ефективності експериментальної програми засвідчила її позитивний ефект за показниками психологічної підготовленості спортсменів та результатами їх змагальної діяльності.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Передбачається дослідити рівень та динаміку показників психологічної підготовленості гирьовиків різної кваліфікації у ході тренувального процесу та під час змагань.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 192 с.
2. Воропаев В. И. Динамика психического состояния спортсмена-гиревика в процессе подготовки к соревнованиям / В. И. Воропаев // Гиревой спорт – 2002 : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2002. – С. 88–91.
3. Кириленко Т. С. Психология спорта. Регуляция психических состояний : Навчальний посібник / Т. С. Кириленко. – К. : КНУТШ, 2001. – 112 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Пронтенко К. В. Сучасний стан та ефективність психологічної підготовки у гирьовому спорті / К.В. Пронтенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 112, т. 1. – С. 269–271.
6. Baranov V. V. Weightball exercises as the means of developing students professionally-applied abilities / V. V. Baranov // 3-rd International scientific-applied conference «Conditions and problems of development of weightball lifting». – Athens : IWBF, 2002. – p. 7.
7. Biddle S. Attribution research and sport psychology / S. Biddle // Handbook of research on sport psychology. – New York : Macmillan, 1993. – pp. 437–464.
8. Chelladurai P. Leadership in sport. A review / P. Chelladurai // International Journal of Sport Psychology. – 1990. – vol. 21. – pp. 328–354.
9. Delyukov A. Changes in physiological characteristics in humans caused by extra low-frequency atmospheric pressure perturbations / A. Delyukov, Yu. Gorgo, L. Didyk // Proceedings of the 14-th International Congress of Biometeorology, 1-8. Sept. 1996, Slovenia. – Ljubljana, 1996. – P 2, vol. 2. – pp. 312–320.
10. Signevich I. V. The prospects of development of weightball lifting / I. V. Signevich // 3-rd International scientific-applied conference «Conditions and problems of development of weight ball lifting». – Athens : IWBF, 2002. – p. 5.

**Римар Ю., Губриенко А., Слабышев Ю.**

**Запорожский национальный технический университет**

#### **АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ, ПРИСТУПИВШИХ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЧАЛЕ И ПОСЛЕ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА.**

*В статье дана оценка текущей физической работоспособности и физической подготовленности юных гребцов - академистов в начале и после формирующего эксперимента. В исследовании принимали участие 50 юных гребцов в возрасте 12 лет. Был проверен анализ уровней физической работоспособности, физической подготовленности в начале и после формирующего эксперимента.*

**Ключевые слова:** анализ, академическая гребля, эксперимент, физическая подготовленность.

*Римар Ю., Губриенко О., Слабышев Ю. Анализ показателей, уровня физической работоспособности та фізичної підготовленості юних веслувальників, які приступили до систематичних занять на етапі початкової підготовки на початку та після формувального експерименту. У статті дана оцінка поточної фізичної работоспособності і фізичної підготовленості юних веслярів - академістів на початку та після*

формуючого експерименту. У дослідженні брали участь 50 юних веслярів у віці 12 років. Був перевірений аналіз рівнів фізичної підготовленості, фізичної працездатності на початку та після формуючого експерименту.

**Ключові слова:** порівняльний аналіз, академічне веслування, експеримент, фізична підготовленість.

*Rimar Y, Gubrienko A., Slabyshev. Y. The analysis of indicators of the level of physical operability and physical readiness of young rowers to begin systematic work on the stage of the initial training in the beginning and at the end of the formative experiment. This article assesses current physical operability and physical readiness of young rowers, academics in the beginning and at the end of the formative experiment. The study involved 50 young rowers at the age of 12 years. Been tested analysis of the levels of physical fitness, physical performance in the beginning and at the end of the formative experiment. The paper analyses the initial level of physical capacity, physical and functional preparedness of young rowers aged 12-13 years, as well as the features of dynamics of these parameters influenced by traditional and experimental training program on the preparatory period of the initial stage of athletic training. The aim of the research is to study and justify the content of experimental program of planning training sessions for young 12-13 year-old rowers on the preparatory period of the initial stage of training, aimed at improving their physical and functional preparedness by identifying individual energy cost. The proposed program has got such features: a redistribution of the volume training loads with a focus on increasing the amount of special training on water and aerobic exercise, and a method of individual dosage of physical activity by calculating the optimal values of energy consumption for certain types of physical activity, corresponding to the content of individual training sessions. It is proved that using of the experimental program of training sessions for 12-13 year-old rowers at the initial stage of sporting preparation promotes optimizing their physical and functional preparedness. The paper has extended the theoretical data on the physical and functional preparedness of 12-13 year-old rowers at the stage of initial training through the use of modern computer software «OBERIG».*

*Key words:* comparative analysis, rowing, experiment, physical readiness.

Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций.

Одной из наиболее актуальных тем спорта в настоящее время является подготовка резерва [1, 5, 6, 8, 10]. Подбор тренировочных средств и методов, соответствующих подготовленности юношей в академической гребле, рациональное построение тренировочных занятий, знание особенностей и закономерностей в подготовке, имеют существенное значение в воспитании гребцов - академистов. Академическая гребля относится к циклическим видам спорта, для которых характерно значительное проявление выносливости и скоростно-силовых способностей. Комплексное развитие этих способностей требует применения широкого круга средств и методов подготовки. При этом многие вопросы по развитию основных физических способностей у юных гребцов еще недостаточно полно изучены, требуют научного обоснования, особенно в современных условиях [2, 3, 4, 7, 11, 12].

Большинство работ по вопросам юношеского спорта, рассматривающих подготовку и обучение гребцов - академистов, выполнены достаточно давно (А.Ф. Дунаев 1973; Г.А. Гуцин 1973; Л.И. Иванов, 1976; Л.А. Егоренко 1978; и другие). В вопросе оптимального содержания отдельных сторон подготовки начинающего спортсмена одни специалисты указывают на необходимость уже на первом году занятий добиваться четкого выполнения отдельных элементов техники, соблюдая правильную форму движений, другие придерживаются иного мнения и связывают эффективность начальной подготовки не с правильностью формы движений, а с количеством приобретенных самых разнообразных двигательных умений и навыков, с развитием физических способностей. Требуется конкретизация представления о начальной физической подготовке в академической гребле у юношей. Необходимо уточнить возможность развития выносливости в сочетании со скоростной подготовкой. Одни специалисты указывают на целесообразность развития на первых этапах многолетнего совершенствования выносливости в основном аэробного характера, причем некоторые подчеркивают, что стайерская специализация в юном возрасте - предпосылка последующих успехов и в спринте. Другие же, напротив, считают, что большой объем длительной равномерной работы исключает изначальную ценность детского спорта - удовлетворять потребность в движениях в эмоционально окрашенной форме. **Цель исследования.** Определить уровень физической работоспособности и физической подготовленности юных гребцов на этапе начальной подготовки в начале и после формирующего эксперимента. **Методы исследования.** Метод определения уровней физической работоспособности и физической подготовленности с использованием компьютерной программы «ОБЕРІГ».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты предварительного обследования юных спортсменов, проведенного нами в начале подготовительного периода годового цикла спортивной подготовки (начало констатирующего эксперимента), позволили установить следующее. Показано, что в начале подготовительного периода для юных спортсменов были характерны ниже среднего показатели, характеризующие уровень их силовых, скоростно - силовых способностей, общей выносливости, ловкости, а также общей физической работоспособности (табл. 1). Так, в начале констатирующего эксперимента мальчики выполняли  $5,35 \pm 0,31$  подтягиваний на высокой перекладине, осуществляли  $40,28 \pm 0,74$  подъемов туловища за 60 с, пробегали 1500 м за  $415,92 \pm 3,21$  с, прыгали в длину с места на  $184,88 \pm 0,67$  см, имели результат в челночном беге 3 по 10 метров -  $8,62 \pm 0,13$  с. Индекс физической работоспособности (ИР) составлял  $11,81 \pm 0,32$  у.е. К завершению формирующего эксперимента были зарегистрированы существенные достоверные изменения показателей физической подготовленности мальчиков экспериментальной группы и уровня их физической работоспособности (табл. 1). Так, у них отмечалось существенное увеличение числа раз подтягиваний на высокой перекладине (с  $5,61 \pm 0,39$  раза до  $14,81 \pm 0,48$  раза), подъемов туловища за 60 с (с  $41,16 \pm 0,79$  раза до  $49,44 \pm 0,48$  раза), прыжка в длину с места (с  $173,51 \pm 0,64$  см до  $185,33 \pm 2,12$  см). Достоверно снизилось также время на преодоление 1500 м (с  $420,21 \pm 2,98$  с до  $388,51 \pm 0,70$  с) и челночного бега 3 по 10 м (с  $8,58 \pm 0,10$  с до  $8,29 \pm 0,04$  с).

Таблица 1

**Показатели физической работоспособности и физической подготовленности юных гребцов экспериментальной группы в начале и после формирующего эксперимента ( $\bar{x} \pm s$ )**

Показатели	Начало	Окончание	t	P
Индекс физической работоспособности, у.е.	$11,30 \pm 0,56$	$9,46 \pm 0,42^{**}$	2,63	<0,01
Подтягивания на высокой перекладине, раз	$5,61 \pm 0,39$	$14,81 \pm 0,48^{***}$	14,88	<0,001
Челночный бег 3 по 10 м, с	$8,58 \pm 0,10$	$8,29 \pm 0,04^{**}$	2,69	<0,01
Прыжок в длину с места, см	$173,51 \pm 0,64$	$185,33 \pm 2,12^{***}$	5,34	<0,001
Бег на 1500 м, с	$420,21 \pm 2,98$	$388,51 \pm 0,79^{***}$	10,28	<0,001
Кол-во подъемов туловища за 60 с, раз	$41,16 \pm 0,79$	$49,44 \pm 0,48^{***}$	8,96	<0,001
Уровень физической подготовленности, баллы	$53,71 \pm 1,52$	$67,69 \pm 1,92^{***}$	5,71	<0,001

Примечание: \*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\* -  $p < 0,001$  по сравнению с началом формирующего эксперимента.

Соответственно этим изменениям у мальчиков экспериментальной группы существенно повысился и уровень их физической подготовленности (с  $53,71 \pm 1,52$  балла до  $67,69 \pm 1,92$  балла), который рассматривался, как и в середине формирующего эксперимента, как средний. Подтвердили представленные данные и результаты анализа внутригруппового перераспределения мальчиков экспериментальной группы по уровню их физической подготовленности к завершению формирующего эксперимента (табл. 2).

Таблица 2

**Внутригрупповое распределение юных гребцов экспериментальной группы по уровню физической подготовленности в начале и после формирующего эксперимента (в % от общего числа мальчиков)**

Функциональные классы	Начало	Окончание
Низкий	11,20	0 (-11,20)
Ниже среднего	49,60	15,20 (-34,40)
Средний	28,00	73,60 (+45,60)
Выше среднего	11,20	0 (-11,20)
Высокий	0	11,20 (+11,20)

После формирующего эксперимента значительно (до 73,60% или на 45,60%) увеличилось число мальчиков со средним уровнем физической подготовленности. На 11,20% снизилось число детей в низком и выше среднего структурных подразделениях и на такое же число увеличилось число мальчиков с высоким уровнем их физической подготовленности.

В связи с представленными данными можно было констатировать высокую эффективность предложенной нами программы тренировочных занятий на этапе начальной подготовки, способствовавших выраженному улучшению физического состояния юных гребцов и его отдельных

компонентов. Достаточно существенными оказались у мальчиков экспериментальной группы и позитивные изменения параметров кардиореспираторной системы их организма. Высокую эффективность разработанной нами программы планирования тренировочных занятий для мальчиков 12-13 лет на этапе начальной подготовки подтвердили результаты сравнительного анализа величин указанных параметров, зарегистрированных после формирующего эксперимента у юных гребцов экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 3

**Показатели физической работоспособности и физической подготовленности юных гребцов контрольной и экспериментальной групп после формирующего эксперимента ( $\bar{X} \pm S$ )**

Показатели	КГ	ЭГ	t	P
Индекс физической работоспособности, у.е.	10,89±0,25	9,46±0,42**	2,89	<0,01
Подтягивания на высокой перекладине, раз	7,14±0,29	14,81±0,48***	13,68	<0,001
Челночный бег 3 по 10 м, с	8,45±0,10	8,29±0,04	1,49	>0,05
Прыжок в длину с места, см	176,21±0,41	185,33±2,12***	4,22	<0,001
Бег на 1500 м, с	402,55±2,68	388,51±0,79***	5,03	<0,001
Кол-во подъемов туловища за 60 с, раз	42,44±0,62	49,44±0,48***	8,93	<0,001
Уровень физической подготовленности, баллы	58,93±1,57	67,69±1,92***	3,53	<0,001

Примечание: \*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\* -  $p < 0,001$  по сравнению с контрольной группой.

Как видно из результатов, представленных в таблице 3, после формирующего эксперимента для юных гребцов экспериментальной группы были характерны достоверно более лучшие, чем у их сверстников из контрольной группы, показатели в силовом тесте (соответственно 14,81±0,48 раз и 7,14±0,29 раз), скоростно-силовом тесте (185,33±2,12 см и 176,21±0,41 см), тесте на общую выносливость (соответственно 388,51±0,79 с и 402,55±2,68 с), тесте на уровень развития ловкости (8,29±0,04 с и 8,45±0,10 с) и достоверно лучшая величина индекса физической работоспособности (соответственно 9,46±0,42 у.е. и 10,89±0,25 у.е.). Следствием этого стало существенное преимущество мальчиков экспериментальной группы в общем уровне их физической подготовленности – соответственно 67,69±1,92 балла для юных гребцов экспериментальной группы и 58,93±1,57 балла для юных гребцов контрольной группы.

**ВЫВОДЫ.** В целом, полученные в ходе формирующего эксперимента материалы свидетельствуют о том, что применение на начальном этапе многолетней спортивной подготовки юных гребцов 12-13 лет авторской программы планирования тренировочных занятий способствовало существенному повышению общего физического состояния мальчиков данного возраста. Установлено, что применение в тренировочном процессе юных гребцов на этапе начальной подготовки авторской программы планирования тренировочных занятий способствовало достоверному улучшению всех показателей, характеризующих уровень их физической работоспособности, физической: к окончанию формирующего эксперимента для юных гребцов экспериментальной группы было характерно достоверное ( $p < 0,05$ ) увеличение числа раз подтягиваний на высокой перекладине (с 5,61±0,39 раза до 14,81±0,48 раза), подъемов туловища за 60 с (с 41,16±0,79 раза до 49,44±0,48 раза), прыжка в длину с места (с 173,51±0,64 см до 185,33±2,12 см). Достоверно снизилось также время на преодоление 1500 м (с 420,21±2,98 с до 388,51±0,70 с) и челночного бега 3 по 10 м (с 8,58±0,10 с до 8,29±0,04 с).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Агеев. Ш.К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле / Ш.К. Агеев // Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.- Казань, 2012.- 8с.
2. Андреева Л.Я. Исследование системы физической подготовки юношей-новичков (13- 15 лет) в академической гребле в годичном цикле подготовки / Андреева Л.Я., Егоренко Л.А // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт – Петербург, 2006. – Выпуск 20. – С. 12-17.
3. Богуславська В. Ю. Удосконалення функціональної та фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки фізичними навантаженнями аеробного та анаеробного спрямування / В. Ю. Богуславська // Фізична активність, здоров'я і спорт: наук. Журнал. – Л.: ЛДУФК, 2012. - №4(10). – С. 50- 56. – ISSN 2221-1217. – С. 50-56.
4. Качмар П. Оцінювання функціонального стану й адаптаційних резервів веслувальників за даними варіабельності серцевого ритму / П. Качмар // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 15-18. – Бібліогр.: с. 18.



5. Клешнев В.В. Особенности гребли на эргометрах и их значения в подготовке гребцов академистов / В.В. Клешнев // Теория и практика физической культуры. Вып. № 6 - С.П., 1996. - С. 21-26, 39
6. Маліков М.В. Фізіологія фізичних вправ у запитаннях та відповідях / М.В. Маліков. - Навчальний посібник (під грифом МОН України). – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 218 с.
7. Raczek Z., Mynerski W., Ljach W. Teoretyczno-empiryczna podstawy kształtowania i diagnozowania koordynacyjnych zdolności motorycznych. – Katowice, 1998. – 187 p.
8. Rodger G., Garabedian E.N. Relation between environment and recurring upper-airway infections in children // Pediat, Pulmonol. - 1997. - №16. – P. 77-78.
9. Rutkauskaitė, R. Changes in specific training and sport performance of 13-14 year old athletes in rhythmic gymnastics / R. Rutkauskaitė, A. Skarbalius // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 3. – С. 21-24. – Бібліогр.: с. 23-24.
10. Sadzeviciene, R. Schoolchildren physical activity and attitude to physical education / R. Sadzeviciene, E. Maciuleviciene // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 97-99. – Бібліогр.: с. 98-99.
11. Taylor, J. Psychological Approaches to Sports Injury Rehabilitation / Jim Taylor, Shel Taylor. – Gaithersburg, Maryland : Aspen Publishers, Inc., 1997. – 332p. – (На англ. яз.). – : 28.00.
12. Weilgosz Adreas T. The decline in cardiovascular health in developing countries // World Health statist. Quart., 1993. – vol. 46. - №2. – P. 90.
13. Wuest, D. A. Foundations of Physical Education and Sport. : Вуст Д.А., Бумер К.А. Основы физического образования и спорта. / Deborah A. Wuest, Charles A. Bucher. – Boston : WCB/McGraw-Hill, 1995. – 472с. – ISBN 0-8151-9612-1.
14. Wyznikiewicz-Kopp Z.: Koordynacyjne zdolności dzieci i młodzieży. US, Szczecin, 1992. – P. 33-38.

**Сватъев А.В.**

### **ОСВІТНІЙ КОНТЕКСТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

**Сватъев А.В. Освітній контекст підготовки майбутнього тренера-викладача у вищих навчальних закладах України.** В статті на основі аналізу психолого-педагогічної літератури було з'ясовано освітній контекст підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності, а саме: "освіта", "професійна освіта", "виховання", "виховання й розвиток", "розвиток особистості". На основі теоретичного аналізу було визначено, що незважаючи на значну кількість досліджень з питань організації процесу навчання фахівців у вищих навчальних закладах, проблема підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності висвітлена недостатньо. Залишаються нерозв'язаними питання відповідності вимог, які пред'являються суспільством до підготовки майбутніх фахівців відповідно до нових соціально-економічних умов і наявним рівнем підготовки цих фахівців до професійної діяльності.

**Ключові слова:** освіта, професійна підготовка, професійна діяльність тренера-викладача.

**Сватъев А.В. Образовательный контекст подготовки будущего тренера-преподавателя в высших учебных заведениях Украины.** В статье на основе анализа психолого-педагогической литературы был выяснен образовательный контекст подготовки будущего тренера-преподавателя к профессиональной деятельности, а именно: "образование", "профессиональное образование", "воспитание", "воспитание и развитие", "развитие личности". На основе теоретического анализа было определено, что несмотря на значительное количество исследований по вопросам организации процесса обучения специалистов в высших учебных заведениях, проблема подготовки будущего тренера-преподавателя к профессиональной деятельности освещена недостаточно. Остаются нерешенными вопросы соответствия требованиям, которые пред'являются обществом к подготовке будущих специалистов в соответствии к новым социально-экономическим условиям и существующим уровнем подготовки этих специалистов к профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** образование, профессиональная подготовка, профессиональная деятельность тренера-преподавателя.

**Svatyev A.V. The educational context of preparation of the future of coach-teacher in higher educational institutions of Ukraine.** In article on the basis of the analysis of psychological and pedagogical literature, it was found education context of preparation of the future of coach-teacher of professional activity, namely: "education", "professional education", "education", "education and development", "development of the personality". On the basis of theoretical analysis it was determined that despite the significant amount of research on the organization of process of training specialists in higher educational institutions, the problem of training of the future of coach-teacher of professional activity