

занять є урахування гендерних та вікових відмінностей курсантів (слухачів) у складі навчальних груп. Особливості жіночого організму та зрілий вік військовослужбовців не є приводом для поблажливого ставлення до їх навчання прикладних вправ. На етапі навчання вправ і дій такі військовослужбовці потребують більшої уваги, індивідуального підходу. На етапі удосконалення техніки виконання вправ, прикладних навичок потрібні специфічні методичні прийоми, які дозволяють нівелювати об'єктивні фізіологічні особливості військовослужбовців зазначених категорій.

ВИСНОВКИ

1. Специфіка організації та проведення навчальних занять із "прикладних" розділів фізичної підготовки потребують від викладача фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту якіснішої методичної підготовки до занять та постійного удосконалення власної методичної компетентності.

2. Якість проведення навчальних занять з "прикладних" розділів фізичної підготовки залежить від багатьох факторів методичної сфери, а саме: володіння засобами вербальної та невербальної комунікації, практичних умінь управляти навчальними підрозділами, навчати вправ та дій, допомоги, страхування, мотивувати до самостійного фізичного вдосконалення, організовувати тренування, контроль, демонструвати техніку виконання вправ тощо.

Напрямок подальших досліджень є розроблення й обґрунтування змісту програм методичної підготовки викладачів ФВСФП із різним рівнем методичної компетентності, їх диференціації в системі перепідготовки та підвищення кваліфікації.

ЛІТЕРАТУРА

1. До зони європейської вищої освіти (Комюніке зустрічі європейських міністрів, які відповідають за вищу освіту, м. Прага, 2001 р.) [Електронний ресурс] // Інформаційно-просвітницький портал. – Режим доступу: <http://www.pu.if.ua/images/navchalnyi-protses/2013/bolonskyi-protses/istoria-ta-osnovni-dokumenty/05.pdf>. – Заголовок з екрану.

2. Глазунов С. І. Специфіка підвищення кваліфікації викладача фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки // Збірник наукових праць ВІКНУ імені Тараса Шевченка. – Київ: ВІКНУ, 2013. – № 43. С. 229–234.

3. Кузьмінський А. І. Методичні компетентності у системі фахової підготовки майбутнього вчителя математики / А. І. Кузьмінський // Реалізація європейського досвіду компетентнісного підходу у вищій школі України [Текст] : матеріали методологічного семінару / АПН України, Ін-т педагогіки. – К. : Пед. думка, 2009. – С. 300–310.

4. Загривная Т. А. Научно-методическая компетентность как основа качества профессиональной подготовки будущих учителей / Т. А. Загривная // Перспективы развития образования взрослых в России: Культура. Общество. Человек. – Материалы Междунар. науч.-практ. конф. 18–19 мая 2005 года. В 2-х кн. Кн. вторая : Человек. – СПб. : ГНУ ИОВ РАО, 2005. – С. 71–76.

5. Kocharyan T. E. Razvitie metodicheskoy kompetentnosti prepodavatelya srednego professionalnogo uchenogo zavedeniya v usloviyakh posle diplomnogo obrazovaniya: avtoref. dis. na soiskanie uch. stepeni kand. ped. nauk: spec.: 13.00.08 / T. E. Kocharyan. – Stavropol, 2004. – 26 s.

6. Solovova N. V. Metodicheskaya kompetentnost prepodavatelya vuza / N. V. Solovova // Vestnik rossijskogo gosudarstvennogo universiteta im. I. Kanta. 2010. Vyp. 5. – S. 52–59.

7. Syasina T. V. Formirovanie metodicheskoy kompetentnosti budushhego uchitelya: na primere podgotovki budushhego uchitelya matematiki : avtoref. dis. na soiskanie uchenoj stepeni kand. ped. nauk / T. Syasina. – Komsomolsk-na-Amure, 2005. – 21 s.

8. Kiselev A. V. Vliyanie socialno-pedagogicheskoy sredy v voennykh vuzakh na process formirovaniya metodicheskoy kompetentnosti u nachinayushhix pedagogov / A. V. Kiselev // Podgotovka kadrov v interesax operativno-sluzhebnoj deyatel'nosti organov bezopasnosti: materialy 27-j nauchno-prakticheskoy konferencii. – Kaliningrad : KPI FSB Rossii, 2010. – Ch. 2. – S. 23–26.

9. Skvortcova S. J. Metodichna kompetentnist uchitelya: zmist ponyattya // Aktualni problemi doshkilnoi i pochatkovoї osviti v konteksti pedagogichnix idej fridrixa frebelya: zbirka materialiv mizhnarodnoi naukovopraktichnoi konferencii "Aktualni problemi doshkilnoi ta pochatkovoї osviti v konteksti pedagogichnix idej fridrixa frebelya" 26-28 bereznya 2014 r. u 3-x t. / Za red. Petuxovoї L.S., Polevikovoї O.B. – Xerson: Ajlant, 2014. – T. 1. – 164 s. – 140–142.

УДК 796.894:378

Голованов М.В.

Таврійський державний агротехнологічний університет, м. Мелітополь

ВИКОРИСТАННЯ ЦИКЛІЧНОСТІ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

Дослідження присвячені побудові тренувальних занять з важкої атлетики для груп спортивного удосконалення в умовах Таврійського державного агротехнологічного університету (ТДАТУ).

Ключові слова: *важка атлетика, мікроцикли, силові показники.*

Голованов М.В. Использование цикличности в тяжелой атлетике. *Исследования посвящены построению тренировочных занятий по тяжелой атлетике для учебных групп спортивного совершенствования в условиях Таврического государственного агротехнологического университета (ТДАТУ).*

Ключевые слова: *тяжелая атлетика, микроциклы, силовые показатели.*

Golovanov M.V. The use of cyclicism in weightlifting. *The research focuses on training sessions in weightlifting for groups of sports perfection in the Tauride State Agrotechnological University. The athletes preparing for a competition use all areas*

of physical intensity, alternating both minimum and average and maximum areas. The combination of several training sessions which together with the rest days comprise a relatively complete and repeatative unit of the training process is called "microcycles". Microcycles are so-called "building blocks" that make up the average mesocycles workout. Each mesocycle comprises 3-6 microcycles, preferably of the same type that form a relatively complete step of the training process. We conducted an experiment to prove the correctness of the proposed method. The experiment involved 30 students of Tauride State Agrotechnological University (15 boys in the experimental group, 15 boys in the control group). At each session the athletes of the control group raised the weight of 80-85% of the maximum weight lifted in previous competitions, taking care not to reduce the load on one session, while the experimental group worked according to the microcycles system, constantly changing the load. At the end of the experiment we measured the power rates in the snatch and jerk of the bar, the change of which was recorded during the experiment. To assess the functional capacity of the weightlifters' body we used the Harvard step-test, which was conducted at the end of each mikrocykles. The proposed system of training process arrangement proves that the laws of additivity in the sport do not work. The application of the developed concept of the training process based on microcycles effectively increases results in weightlifting.

Key words: weightlifting, microcycle, power rates.

Постановка проблеми. У процесі навчальних занять з фізичного виховання існує потреба у вирішенні цілої низки завдань, пов'язаних з підвищенням функціональних можливостей організму, розвитком фізичних якостей, однією з яких є сила, і як наслідок зміна її якісних показників. Проте, скорочення загального навчального навантаження у вищій школі в цілому і з фізичного виховання зокрема роблять процес оволодіння знаннями, навичками і вміннями, які сприяють підвищенню силових здібностей студентів, неможливим у повній мірі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Автори спортивно-популярних видань припускають, що процес підготовки спортсменів до змагань повинен відбуватися шляхом безперервного нарощування фізичного навантаження [1,2] або за силовими показниками, або за його інтенсивністю з наступним виходом на максимальні силові результати під час виступу на змаганнях. Однак, ми вважаємо, що цю методику можна використовувати у передзмагальній підготовці культуристів на останньому етапі тренувального процесу до змагань, коли навантаження є найбільш інтенсивним, тобто час відпочинку між вправами мінімальний. Досягнення високого результату можливо лише за умови фармакологічного забезпечення, спеціальної дієти, постійного медичного моніторингу і проведення інших специфічних для цього виду спорту заходів. Саме тому, у процесі занять з фізичного виховання в умовах ВНЗ, використання даної методики є не тільки важким, але й небезпечним завданням. Аналізуючи літературні дані низки провідних фахівців із силового тренінгу [3,4,7], а також ґрунтуючись на власному досвіді підготовки спортсменів [6], можна стверджувати, що у тренувальному процесі важкоатлетів переважає циклічний метод розподілу навантаження. Тобто, спортсмени у період підготовки до змагань використовують усі зони фізичної інтенсивності, чергуючи як мінімальні, так і середні та максимальні зони.

Мета роботи. Перевірити ефективність використання методу циклічності розподілу навантаження у процесі побудови навчально-тренувальних занять груп спортивного вдосконалення.

Результати дослідження та їх обговорення. Сукупність кількох тренувальних занять, які разом з днями відпочинку складають відносно закінчений, повторюваний фрагмент тренувального процесу, має назву «мікроцикл». Мікроцикли є так званими «будівельними блоками», з яких складаються середні мезоцикли тренування. Кожний мезоцикл складається з 3-6 мікроциклів, переважно одного типу, які формують відносно закінчену стадію тренувального процесу [5]. Набір мікроциклів і порядок їх поєднання (комбінування) визначається загальною логікою тренувального процесу певного етапу. Студенти, які займаються важкою атлетикою на базі кафедри фізичного виховання та спорту, щорічно беруть участь як мінімум у трьох змаганнях (відкрита першість спортклубу ТДАТУ, чемпіонат міста Мелітополя, чемпіонат Запорізької області), з обов'язковим літнім відпочинком. Виходячи з даного графіка тренувальний процес протягом року поділений на три практично однакові трохмісячні мезоцикли, кожний з яких складається з 4 мікроциклів. Відновлюючий мікроцикл є наступним кроком після напружених змагань. Характерним для нього є: зниження тренувальних вимог і збільшення кількості днів активного відпочинку, а також контрастна зміна складу вправ та зовнішніх умов занять, що у сукупності спрямовано на оптимізацію реабілітаційних процесів. Навантаження поступово збільшується від 60% до 80%.

Тренувальний мікроцикл характеризується відносно рівномірним підвищенням тренувальних навантажень, значних за об'ємом, але порівняно помірних за інтенсивністю. Навантаження знаходиться у межах 80%, а наприкінці циклу зменшується до 70%. Базовий мікроцикл – головний тип серед мікроциклів. Саме з нього починаються основні тренувальні навантаження, що збільшують функціональний потенціал організму і забезпечують засвоєння нових перетворень, засвоєних раніше форм рухової активності. Навантаження збільшується від 90% до 92,5%. Передзмагальний мікроцикл забезпечує оптимальний стан спортсменів до початку змагань, сприяє відновленню і надвідновленню його працездатності [5]. Навантаження знижується до 70%. В експерименті брали участь 30 студентів ТДАТУ, (15 юнаків експериментальної групи, 15 юнаків контрольної групи). Спортсмени контрольної групи на кожному занятті піднімали вагу 80-85% від максимально піднятої ваги на попередніх змаганнях, намагаючись не знижувати навантаження на жодному занятті, а експериментальна група працювала за системою мікроциклів, постійно змінюючи навантаження (рис. 1): В кінці експерименту вимірювалися силові показники у ривку та поштовху штанги, зміна яких фіксувалась у процесі експерименту. Для оцінки функціональних можливостей організму важкоатлетів ми використовували Гарвардський степ-тест, який проводився в кінці кожного мікроциклу. Розрахунок індексу Гарвардського степ-тесту (ІГСТ) проводився за загальноприйнятою методикою [8]. В нашому дослідженні при оцінці ІГСТ спортсменів контрольної і експериментальної групи ми використовували наступну шкалу: якщо показник ІГСТ становить нижче 54, то працездатність оцінюється як дуже погана; від 55 до 64 - погана; від 65 до 79 - середня; від 80 до 89 - хороша; 90 і вище – відмінна. У кваліфікованих спортсменів ІГСТ перевищує 100.

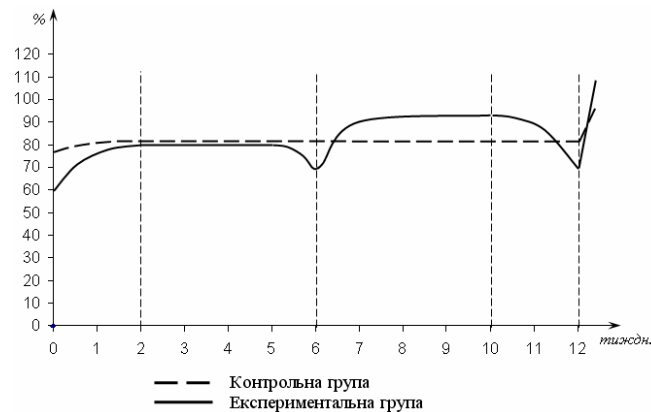


Рис. 1. Графік розподілу навантаження спортсменів важкоатлетів

На першому етапі дослідження за всіма показниками важкоатлети контрольної та експериментальної груп знаходилися на одному рівні ($p > 0,05$). У всіх учасників експерименту після проходження степ-тесту показники виявилися на рівні 68-77 одиниць – працездатність оцінюється як середня. Наприкінці другого мікроциклу відбулись зміни показників.

Організація експерименту:

1. Спортсмени експериментальної групи тренуються 3 рази на тиждень.
2. Спортсмени обов'язково виконують ривок штанги, та поштовх, згідно тренувального плану.
3. Тренування триває 1,5 - 2 години, в залежності від інтенсивності.
4. У експерименті беруть участь спортсмени II-III розрядів.
5. Обидві групи займаються за однією і тією ж програмою (винятком є вага, яку піднімають спортсмени).
6. Студентам пропонувався однотипний орієнтовний руховий режим.
7. Учасники обох груп знаходяться у приблизно однакових побутових умовах.
8. Зростання силових показників у відсотках (%) від початкової максимальної ваги, яку підіймали на першому експериментальному занятті (або на попередніх змаганнях).
9. Тривалість експерименту 12 тижнів.

у контрольній групі: після проходження степ-тесту у 80% учасників показники залишилися на колишньому рівні (70-76 одиниць), а у 20% знизилися до 65-68 одиниць, що згідно тесту оцінюється як нижня межа середньої працездатності;
в експериментальній групі: після проходження степ-тесту у 70% учасників показники залишилися на колишньому рівні (70-75 од.), а у 30% піднялися до 80 одиниць, що згідно тесту оцінюється як нижня межа хорошої працездатності.

Наприкінці третього мікроциклу ми встановили наступні зміни досліджуваних показників:

у контрольній групі: після проходження степ-тесту у 75% учасників показники знизилися до 65-68, а у 25% залишилися на рівні 70-72 одиниць;

в експериментальній групі: після проходження степ-тесту у всіх випробовуваних показники підвищилися до 80-82 одиниць, що згідно тесту оцінюється як хороша працездатність.

На останньому етапі дослідження, після чотирьох мікроциклів тренувань ми отримали наступні результати:

у контрольній групі після проходження степ-тесту в усіх важкоатлетів показники знизилися до 60-65 одиниць, що згідно тесту оцінюється як верхня межа поганої працездатності.

Результати у ривку та поштовху у спортсменів контрольної групи: 60% залишилися на попередньому рівні, у 40% підвищилися на 5-6%.

В експериментальній групі після проходження степ-тесту в усіх спортсменів показники підвищилися до 90-92 одиниць, що згідно тесту оцінюється як нижня межа відмінної працездатності.

За результатами в ривку та поштовху у спортсменів експериментальної групи встановлено: 15% залишилися на попередньому рівні, а у 85% підвищилися на 16-18%.

ВИСНОВКИ

1. Застосування розробленої концепції побудови навчально-тренувального процесу на основі мікроциклів ефективно впливає на підвищення результатів у важкій атлетичі. Їх приріст в експериментальній групі склав 16-18%, що є високим показником для атлетів даної спортивної кваліфікації (II-III розряд), певного часового інтервалу (3 місяці) для подальшої позитивної динаміки результатів у силовому двоборстві.

2. За результатами дослідження загальної працездатності організму спортсменів, яке проводилось за загальноприйнятою методикою (Гарвардський степ-тест), було встановлено перманентне підвищення (до 92 одиниць) можливостей організму до подолання фізичних навантажень студентів, які тренувалися в експериментальній групі.

3. Раціонально побудована система тренувальних мікроциклів сприяє швидшому фізичному відновленню організму, що, у свою чергу, позитивно впливає на мотивацію студентів до занять фізичною діяльністю.

4. Отримані нами результати у процесі дослідження дозволяють рекомендувати тренерам-викладачам дану методику проведення навчально-тренувальних занять зі студентами ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акоюнц М.Б. Сила плюс грація / М.Б. Акоюнц // Атлетическая гимнастика для всех. – М.: «Физкультура и

спорт», 1990. – 160 с.

2. В тренажерном зале / Пер. с англ. В. Орехова. – М.: ТЕППА, 1997. – 144 с.

3. Стародубцев М.В. Таблицы оценки результатов в тяжелой атлетике и гиревом спорте. Воронеж, тип. ВГАУ, 1991 г.

4. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Uchebnik dlya in-tov fiz. kulturyi. Tom II / Pod obschey red. L.P. Matveeva i A.D. Novikova. – [2-e izd., ispr. i dop.] – М.: «Fizkultura i sport», 1976. – 256 с.

5. Hassay D.V. Metodichni rekomendatsiyi z pauerlftingu / D.V.Hassay, M.V. Golovanov, O.I. MllaEv. – Melitopol: TDATU, 2009.

6. Medvedev A.S. Smirnov V.E. Puti dalneyshego sovershenstvovaniya teorii i metodiki sistemyi sportivnogo maysterstva v tyazheloy atletike. Teoriya i praktika fiz. kulturyi № 4. 1992 g.

7. Dzh. H. Vllmor, D. L. Kostill. Flziologiya sportu. /Vllmor Dzhek H., Kostill Devld – K.: Ollmplyska lteratura, 2003. – 655s.

УДК 796.378.011

Головійчук І.

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ЙОГИ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Стаття розкриває проблемну доцільність використання засобів йоги у процесі занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи та зміни їх фізичної підготовленості під впливом цих занять.

Ключові слова: фізичне виховання, спеціальна медична група, студент, йога, фізична підготовленість.

Головійчук Ирина. Внедрение средств йоги в учебный процесс физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Статья раскрывает проблемную целесообразность использования средств йоги в процессе занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы и изменения их физической подготовленности под влиянием этих занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, специальная медицинская группа, студент, йога, физическая подготовленность.

Goloviychuk Irina. Implementation of yoga means into the educational process of special medical group's students physical training. As of today, deterioration of the state of health of the population is defined by the world community as a problem of planetary scale. It is proved scientifically and statistically that the health of citizens of Ukraine has sharply worsened in recent years. The word "yoga" has a set of various meanings and derives from the root "yuj" that is translated as: a team, to hold firmly, to connect, to tie. Thus, the word "yoga" in the main consideration means "unification". Hatha yoga denotes a system of yoga, implemented as a prior stage of physical clarification of a body before the stages of highest meditation; it is work with consciousness by means of a body. The purpose of the study is to implement the methods of Hatha yoga gymnastics in the learning process, aimed to improve the effectiveness of physical education of students of higher educational institutions who for health reasons are referred to special medical group and have low level of functional and physical fitness. In the lessons of recreational gymnastics traditional general developmental exercises were used in the control group, in the experimental group the main methods of physical education were asanas, breathing exercises (full breath, kapalabhati, anuloma viloma), static and dynamic complexes of asanas, relaxation. The effectiveness of usage of the implemented methods of hatha yoga is proved by reliable ($p < 0,05$ - $p < 0,001$) improvement of the Shtange and Gench test indicators in the student of the experimental group, the level of physical fitness ($< 0,001$) of students significantly increased across all indicators in contrast to the students of control group where reliably significant changes are observed only in the indicators of the strength endurance of hands. Methods of recreational Hatha yoga gymnastics which are implemented for the usage in physical education of students of higher educational institution, who for health reasons are referred to special medical group, appeared to be an effective approach of general health improving, an increase of physical fitness level and working capacity.

Key words: physical training, special medical group, student, yoga, physical fitness.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день, світовою спільнотою, погіршення стану здоров'я населення, визначається проблемою планетарного масштабу. Зокрема, й, серед найбільючіших питань нашої держави є питання здоров'я нації. Адже здорова людина має більше можливостей у досягненні успіхів в навчанні, прагненні зайняти гідне місце у суспільстві, добре розвивається фізично, має врівноважений психоемоційний стан. Однак, науково і статистично доведено, що здоров'я громадян України різко погіршало в останні роки. Крім об'єктивних причин цього явища, існують і суб'єктивні – неухвага до власного здоров'я, відсутність навичок здорового способу життя, низький рівень рухової активності тощо. Безумовно, переважна більшість людей щось чула про йогу, або має невиразне уявлення про неї, як про «зав'язування тіла у вузли», «лежання на цвяхах», «споглядання пупка» і т.д., щось чули і про йогу в контексті всякої псевдо-езотеричної мішури про «астрали», «егрегори» і «космічні розуми». На жаль, у багатьох поки саме таке уявлення про йогу. А шкода. Тому, нами буде розглянуто йогу, як древню індійську оздоровчу систему, впроваджену в систему навчальних занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи.