УДК 796.422.12

Ірина ДЕМИДОВА, Олена ДЕМИДОВА
викладачі кафедри фізичної культури та спорту
Миколаївського національного університету
імені В. О. Сухомлинського, м. Миколаїв, Україна
e-mail: irajump@rambler.ru

Наталія МАКУХ
викладач кафедри теорії та методики фізичної культури
Миколаївського національного університету
імені В. О. Сухомлинського, м. Миколаїв, Україна
e-mail: nataliamakuh@gmail.com

ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА ЗАСТОСУВАННЯ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПРИНТЕРІВ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Стаття присвячена проблемі раціонального розподілу тренувальних засобів швидкісної та швидкісно-силової підготовки бігунів на короткі дистанції за структурними елементами тренувального річного макроциклу. Здійснено спробу з'ясувати та узагальнити думку провідних вітчизняних фахівців-практиків щодо ранжирування тренувальних засобів спеціальної підготовки спринтерів за ступенем їх значущості, в залежності від періоду підготовки спортсменів. Отримані результати порівняні з відповідними рекомендаціями, наведеними у науково-методичних джерелах та нормативних документах; виявлено збіги та розбіжності в уявленнях науковців та тренерів-практиків стосовно значущості основних тренувальних засобів та їх місця в річному циклі підготовки бігунів на короткі дистанції.

Ключові слова: біг на короткі дистанції, тренувальні засоби, швидкісно-силова підготовка, макроцикл, період підготовки, анкетування, ранжирування.

Сьогодні високі результати в легкоатлетичному спорті залежать від ряду компонентів спільної діяльності спортсмена і тренера різного ступеня значущості. Очевидно, що перше місце серед них займає процес спортивної підготовки. У свою чергу, найважливішими його компонентами є фізична і технічна підготовка. Головним завданням цього процесу є входження в стан піку спортивної форми (оптимальної готовності до вищих досягнень) безпосередньо в період найважливіших змагань даного сезону з метою досягнення високого результату. Ряд наукових досліджень свідчить, що успішність придбання стану спортивної форми та виходу на її пік безпосередньо залежить від адекватного добору тренувальних навантажень і раціонального їх розподілу за структурними одиницями тренувальних макроциклів [1, 3, 5].

У бігу на короткі дистанції спортивними вченими неодноразово розглядалося дане питання, але їх роботи, в основному, стосувалися вищої спортивної майстерності [3, 7] або дитячого спорту [1]; для спринтерів студентського віку (17-22 роки) кількість робіт досить обмежена і не дозволяє вважати проблему остаточно вирішеною.

Незважаючи на наявність ряду наукових розробок даної проблеми [3, 5, 7], рекомендації з нормування тренувальних навантажень спринтерів студентського віку (17–22 роки) досить суперечливі і не завжди експериментально обґрунтовані. Досить часто спостерігається вагома різниця в поглядах фахівців на питання нормування навантажень для одного вікового контингенту, груп однакового кваліфікаційного рівня.

Тренування легкоатлетів-спринтерів, спрямоване на розвиток швидкості і сили в найширшому діапазоні їх поєднань, обумовлює використання певного кола засобів. Однак все ще невирішеною залишається проблема оптимального їх ранжирування.

У рамках роботи над поставленою проблемою була зроблена спроба з'ясувати думку українських тренерів, які працюють з бігунами на короткі дистанції, з питань, що стосуються різних аспектів тренувального процесу на етапі підготовки до вищих досягнень.

Для визначення думок тренерів спринтерів була складена анкета, яка містила 13 питань. До початку анкетування складена анкета була надана для експертної оцінки провідним фахівцям, Заслуженим тренерам України, і відкоригована відповідно до зауважень експертів.

При складанні анкети ставився ряд завдань, в тому числі з'ясувати думку українських тренерів про розподіл засобів розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей в різні періоди річного макроциклу спринтерів на етапі підготовки до вищих досягнень. Респондентам було запропоновано розташувати ряд поширених тренувальних засобів, рекомендованих провідними спортивними вченими [3, 7] і нормативними документами [6], відповідно до ступеня їх значущості, окремо для підготовчого та змагального періодів. За даними ряду досліджень ці тренувальні засоби мають високу ступінь кореляції з кінцевим результатом в бігу на короткі дистанції [1, 3, 6]. Анкетування проводилося в 2016 році в м. Миколаїв, під час навчально-тренувальних занять, міських і обласних змагань з легкої атлетики, а також на зимовому (м. Суми) та літньому (м. Луцьк) Чемпіонатах України 2016 р. Всього було опитано 16 фахівців; всі вони мають вищу освіту. Стаж роботи на час опитування склав: у чотирьох тренерів – до 10 років, у шістьох – до 20 років і ще у шістьох – більше 20 років. Три тренери мають звання Майстра спорту міжнародного класу, четверо – Заслуженого тренера України, двоє – Заслуженого працівника фізичної культури і спорту України.

Для обробки отриманих даних використовувалося обчислення процентного співвідношення різних за змістом відповідей [5, 7]. Відповіді респондентів при проведенні анкетування були досить суперечливими, але, одночасно, ряд тренувальних засобів тренери поставили на ідентичні місця за рангом значущості в аналізованому періоді переважною більшістю голосів.

Аналізуючи відповіді респондентів за ступенем значущості запропонованих основних засобів швидкісної і швидкісно-силової підготовки в підготовчому періоді, слід зауважити, що на перше місце 62,5% опитаних поставили біг 100–300 м (інтенсивність – 80–90% від максимальної), на друге місце – біг понад 300 м (інтенсивність 80% і нижче) (43,7%). З приводу третього місця за ступенем значущості думки тренерів розділилися. 31,3% респондентів вважають, що воно повинно належати вправам з обтяженням, що виконуються в швидкому темпі. Але одночасно 25% тренерів дотримуються думки, що на третьому місці за значущістю повинні стояти стрибкові вправи.

Дещо менший відсоток респондентів (18,7%) поставив стрибкові вправи на четверте і п'яте місця.

Спринтерський біг 100–300 м з інтенсивністю 91–100% від максимальної тренери поставили на 4, 5 і 6 місця (31,3%, 25%, 25% відповідно). Найбільший розкид думок викликав такий тренувальний засіб, як біг до 80 м (інтенсивність 95–100%). Однакова кількість респондентів (25%) вважає, що за ступенем значущості ця вправа має займати 5 і 6 місця; така ж кількість опитаних тренерів висловилася за те, щоб не використовувати даний засіб в підготовчому періоді взагалі.

При розстановці засобів швидкісно-силової підготовки за ступенем значущості в змагальному періоді, респонденти також виявили певну розбіжність думок.

Так, перше і друге місця переважна більшість тренерів відвела бігу до 80 м з інтенсивністю 95–100% (75%) і бігу 100–300 м з інтенсивністю 91–100% (62,5%).

Однак на третє місце 37,5% респондентів поставили стрибкові вправи, стільки ж опитаних висловилися за біг 100–300 м з інтенсивністю 80–90%; дещо менша кількість тренерів віддала перевагу вправам з обтяженням (31,3%) і 18,7% респондентів віддали третє місце бігу понад 300 м з інтенсивністю 80% і нижче.

Четверте місце однакова кількість опитаних тренерів (25%) віддала вправам з обтяженням і стрибковим вправам. П'яте місце, за більшістю думок (50%), зайняли вправи з обтяженням, що виконуються в швидкому темпі.

Таку вправу, як біг понад 300 м з інтенсивністю 80% і нижче, переважна кількість опитаних тренерів (62,5%) поставила на останнє місце за ступенем значущості. Четверта частина респондентів (25%) вважає, що цей тренувальний засіб взагалі не слід використовувати в змагальному періоді підготовки спринтерів.

Узагальнюючи все вищевикладене, можна зробити наступні висновки:

1. На думку українських тренерів найбільш значущими для процесу швидкісної і швидкісно-силової підготовки бігунів на короткі дистанції в підготовчому періоді річного циклу є застосування бігу на 100–300 м з інтенсивністю 80–90% від максимальної, а в змагальному періоді – бігу до 80 м з інтенсивністю 95–100%, що збігається з рекомендаціями фахівців і Програмних документів.
2. Узагальнення результатів анкетування українських тренерів дозволяє в змагальному періоді поставити на друге місце за значущістю біг 100-300 м з інтенси-

вністю 91–100%), на п'яте – вправи з обтяженням, що виконуються в швидкому темпі, і на шосте – біг понад 300 м (інтенсивність 80% і нижче).

3. Українські тренери не мають єдиної думки про ступінь значущості застосування бігу до 80 м з інтенсивністю 95-100% в підготовчому періоді і бігу з інтенсивністю 90% і нижче, вправ з обтяженням і стрибкових вправ в змагальному періоді річного циклу підготовки спринтерів студентського віку.
4. Ряд фахівців-практиків не застосовує в різних періодах річного мезоциклу окремі засоби підготовки, які рекомендовані науково-методичною літературою для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей спринтерів.
5. Результати узагальнення думок провідних фахівців практиків виявили їх часткову розбіжність з рекомендаціями науковців та нормативних документів у питанні раціонального розподілу основних засобів спеціальної фізичної підготовки спринтерів не етапі підготовки до вищих досягнень, що свідчить про необхідність подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, В. П. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 244 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М.: «ФиС», 1978. – 223 с.
3. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
4. Бутенко И. А. Анкетный опрос как общение социолога с респондентами / И. А. Бутенко. – М.: «Высшая школа», 1989. – 176 с.
5. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
6. Легка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, НОК України, ФЛАУ. – 2007. – 164 с.
7. Новое в построении годичного цикла подготовки в скоростно-силовых беговых и прыжковых видах легкой атлетики / В. Ф. Таранов и др. // Совершенствование управления многолетним процессом становления спортивного мастерства: Сб. науч. тр. – Волгоград, 1994. – С. 74–78.
8. Платонов В. Н. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3 –13.

References

1. Alabin V. G. (1993). Mnogoletnyaya trenirovka junykh sportsmenov [Long-term training of young athletes]. Kharkov: Osnova, 244 [in Russian].
2. Ashmarin B. A. (1978). Teoriya i metodika pedagogicheskih issledovanij v fizicheskom vospitanii [Theory and methodology og the pedagogical research in physical education]. Moscow: Fizkultura i sport, 223 [in Russian].
3. Bondarchuk A. P. (2005). Periodizatsija sportivnoj trenirovki [Periodization of the sport training]. Kyiv: Olimpijskaya literatura, 304 [in Russian].
4. Butenko I. A. (1989). Anketnyj opros kak obshchenije sotsiologa s respondentami [Questionnaire survey as a communication of the sociologist with respondents]. Moskow: Vysshaja shkola, 176 [in Russian].
5. Verkhoshanskij Y. V. (1985). Programmirovanije i organizatsiya trenirovochnogo protsessa [Programming and arrangement of the training process]. Moscow: Fizkultura i sport, 176 [in Russian].
6. Legka atletyka. Navchalna programa dlya DYSSH, SDYSHOR, SHVSM [Track and Field. Educational program for sport schools of different qualification]. Kyiv, Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sport, NOC of Ukraine, FLAU, 164 [in Ukrainian].
7. Taranov V. F. and others (1994). Novoje v postrojenii godichnogo tsykla podgotovki v skorostno-silovyh begovyh i pryzhkovyh vidah legkoy atletiki.// Sovershenstvovanije upravlenija mnogoletnim processom stanovlenija sportivnogo masterstva: Sb. nauch. tr. [New in construction of a yearly cycle of preparation in speed-power running and jumping track and field events.// Improvement in management of the long-term process of sportsmanship formation]. Volgograd, 74-78 [in Russian].
8. Platonov V. N. (2003). Sovremennaja strategija mnogoletnej sportivnoj podgotovki [Modern strategy of long-term sports preparation] // Nauka v olimpijskom sporte [Science in the Olympic sport] – №1. – 3-13 [in Russian].

Демидова И. В., Демидова О. В., Макух Н. И.

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ПРИМЕНЕНИЯ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Статья посвящена проблеме рационального распределения тренировочных средств скоростной и скоростно-силовой подготовки бегунов на короткие дистанции по структурным элементам тренировочного годичного макроцикла. Осуществлена попытка выяснить и обобщить мнение ведущих отечественных специалистов-практиков относительно ранжирования тренировочных средств специальной подготовки спринтеров по степени их значимости, в зависимости от периода подготовки спортсменов. Полученные результаты сравниваются с соответствующими рекомендациями, предложенными в научно-методической литературе и нормативных документах; определены совпадения и разногласия представлений научных работников и тренеров-практиков относительно значимости основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки бегунов.

Ключевые слова: бег на короткие дистанции, тренировочные средства, скоростно-силовая подготовка, макроцикл, период подготовки, анкетирование, ранжирование.

Demydova I., Demydova O., Makuh N.

EXPERT REVIEW OF THE USE OF MAIN MEANS OF THE SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF SPRINTERS IN A YEARLY MACROCYCLE

The article devoted to the problem of rational distribution of the training means of speed and speed-power preparation of short-distance runners on structural elements of the yearly training macrocycle. Although there is a number of works devoted to this problem, the recommendations on the rationing and distribution of the training loads in a yearly cycle for the student-sprinters (17–22 years of age) are quite contradictory and not always supported by experimental materials.

As a part of the work on the named problem it was attempted to find out opinions of the leading national coaches, which specialize in sprint running, on the questions about application of the main means of speed-power preparation in a yearly macrocycle. Coaches were given questionnaires and asked to rate the training means, recommended by the specialized literature and program documents, on the scale of significance, for each and every yearly preparation cycle. The achieved results were analyzed and compared with relevant recommendations. Analysis of the results allowed us to compare data from the literature and use of special training means on practice, find out the divergences and inconsistencies, and outline the ways of further research.

Key words: sprint, training means, speed-strength training, a macrocycle, the period of preparation, surveys, rankings.

Стаття надійшла до редколегії 02.05.2017

УДК 372.8:811

Тетяна ДНІПРОВСЬКА
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри філології та видавничої справи
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського,
м. Кременчук, Україна
e-mail: akernickii@ukr.net

ДИДАКТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОДУКТИВНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

У статті розглянуто сутність та особливості продуктивного навчання, можливості та переваги продуктивного навчання студентів іноземної мови, комунікативний підхід до навчання іноземної мови, визначити основні навчальні продукти та завдання щодо навчання студентів іноземної мови, схарактеризувати види самостійної мовної практики студентів.

Особливого значення набуває комунікативна спрямованість навчання, яка потребує творчого підходу у навчальному процесі. Досить дієвими визначено методи, що стимулюють активну розумову діяльність і спонукають студента висловлювати свої думки як українською мовою, так і англійською мовою.

Зазначається, що технологія продуктивного навчання надає можливість навчання на основі практичного життєвого досвіду, що допомагає молоді в її професійному пошуку та особистісній реалізації.

Продуктивна педагогічна технологія дозволяє досягти високоякісного результату при розумному сполученні індивідуального навчання з груповим та одержати продукт максимальної кількості і якості за мінімальний час. Вона дозволяє студентам пізнати навколишній світ за допомогою когнітивних методів, та створити освітню продукцію – за допомогою креативних.

Пропонуються такі когнітивні методи як емпатія, смислове бачення, метод фактів, евристичне спостереження, конструювання понять і правил теорії, прогнозування, символічне бачення, метод гіпотез, метод помилок.

Ключові слова: професійна підготовка, студенти, іноземна мова, комунікативний підхід, продуктивне навчання іноземній мові.

Метою сучасної вищої школи є формування фахівця, компетентного в певній галузі знань, з активною громадською позицією, самостійного, здатного до адекватного оцінювання будь-якої проблеми, з відповідними вміннями й навичками [2].

Сучасний фахівець має володіти ґрунтовними теоретичними знаннями, професійними