

ВЫВОДЫ

1. Терминальные ценности, преобладающие у квалифицированных спортсменов это «достижение» (6,73 стена), «духовное удовлетворение» (6,23 стена) и «социальные контакты» (6,18 стена). Доминирование ценности «достижение» доказывает, что спортивное достижение является результатом тщательно планируемого тренировочного процесса. Для того чтобы добиться поставленной цели спортсменам надо ставить конкретные цели на каждом этапе спортивного совершенствования, и, таким образом добиваться конечной цели – максимально возможного результата для данного спортсмена в избранном виде спорта. Уровень достоверных различий между показателем ценности «достижения» и другими показателями терминальных ценностей $p < 0,05$.
2. В то же время, позиция ценостной ориентации «духовное удовлетворение» указывает на стремление спортсменов к получению морального удовлетворения во всех сферах жизни, ощущению счастья, радости, а также заниматься любимой и интересной работой, которой является избранный вид спорта. У спортсменов, которые добились высоких результатов (призеры и чемпионы крупных международных первенств) ценность «духовное удовлетворение» доминирует.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев В.А. Психология здоровья: [метод. пособ. по первичной специфической и неспецифической профилактике] / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 320 с.
2. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособ. / В.Ф. Сопов. – М.: Академический Проект, Трикса, 2005. – 128 с.

УДК 796.015.132:796.42-055

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Головкіна Т.О., студент, Карапурова С.І., к.фіз.вих., доцент, Ізотова Д.В., студент

Запорізький національний університет

Наведено кореляційний аналіз між інтегральними показниками, які характеризують рівень розвитку фізичної підготовленості, зі спортивним результатом у бігу на середній дистанції. Представлені в дослідженні контрольні вправи рекомендовано використовувати як засіб педагогічного контролю в підготовчому періоді тренувального процесу спортсменок віком 15-16 років, які займаються легкою атлетикою.

Ключові слова: фізична підготовленість, тренувальний процес, легкоатлетки, тренувальне навантаження.

Головкина Т.А., Карапурова С.И., Изотова Д.В. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ / Запорожский национальный университет, Украина.

Представлен корреляционный анализ между интегральными показателями, характеризующими уровень развития физической подготовленности, со спортивным результатом в беге на средние дистанции. Представленные в исследовании контрольные упражнения рекомендовано использовать как средство педагогического контроля в подготовительном периоде тренировочного процесса спортсменок в возрасте 15-16 лет, которые занимаются легкой атлетикой.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тренировочный процесс, легкоатлетки, тренировочная нагрузка.

Golovkina T.A., Karaulova S.I., Izotova D.V. ATHLETES PHYSICAL TRAINING FEATURES IN PREPARATORY PERIOD / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

This article present a correlation analysis between the integrated data which characterizes physical preparedness extension level with the sports result in middle distance running, is submitted. Represented exercises in the research are recommended to use like a pedagogical control tool of the training process preparatory period for the 15-16 years aged sportswomen which are athletes.

Key words: physical preparedness, training process, female athletes, training load.

ВСТУП

Один із найважливіших елементів системи управління підготовкою спортсменів – метрологічний контроль, під яким розуміється сукупність організаційних заходів для оцінки різних сторін підготовленості спортсменів, реакції організму на тренувальні й змагальні навантаження, ефективності тренувального процесу, а також обліку адаптаційних перебудов функцій організму спортсменів. Метрологічний контроль у спорти передбачає практичну реалізацію різних видів контролю (етапного, поточного, оперативного), вживаного в структурних ланках тренувального процесу (річний цикл, мезоцикл, мікроцикл, окремі заняття) для отримання об'єктивної різносторонньої інформації про стан спортсмена і його динаміку з метою управління процесом спортивної підготовки [2, 3].

Тренувальний процес спортсменів усе більшою мірою починає набувати характеру науково-практичного пошуку, вимагаючи науково-обґрунтованого підходу до організації і планування спортивної підготовки, до використання досягнень науки і техніки для отримання і аналізу інформації про діяльність спортсменів. На думку провідних фахівців у галузі теорії і методики спортивного тренування, одним із перспективних напрямів вдосконалення системи підготовки спортсменів є розробка і практична реалізація нових, високоефективних засобів, методів, технологій комплексного контролю і управління тренувальним процесом [1, 5].

Орієнтуючись на сучасні теоретико-методичні положення по організації системи комплексного контролю і управління підготовкою спортсменів, враховуючи досягнення сучасної науки і техніки, слід зазначити, що існує явна суперечність між ступенем розробленості науково-методичних положень теорії і методики спортивного тренування і рівнем інформаційного забезпечення системи комплексного контролю і управління в спорті [4, 6].

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою нашої роботи стало вивчення рівня розвитку фізичної підготовленості в дівчат 15-16 років, які займаються легкою атлетикою.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення наступних завдань:

1. Вивчити рівень розвитку фізичних якостей досліджуваних спортсменок на початку підготовчого періоду тренувального процесу.
2. Проаналізувати особливості структури тренувального навантаження в підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. Оцінити фізичну підготовленість досліджуваних спортсменок після проведення всього періоду підготовки.

Педагогічне спостереження та експеримент поводилися для визначення рівня розвитку фізичних якостей, виявлення взаємозв'язку спортивного результату в бігу на 800 метрів та показників розвитку фізичних якостей, а також для оцінки ефективності використання вправ різної направленості на підготовчому етапі для підвищення спортивного результату.

У дослідженні брали участь 10 легкоатлеток 15-16 років, які спеціалізуються в бігу на 800 м і мали III-II дорослі розряди. Програма тренувальних занять відповідала етапу спеціалізованої базової підготовки в цьому виді легкої атлетики.

Для оцінки розвитку фізичних якостей використовувалися такі показники: біг 60 м з високого старту (60 м); біг на 1000 м; потрійний стрибок з місця (3-й); п'ятірний стрибок «скоком» на поштовховій нозі з шести бігових кроків із розбігу (5-й); штовхання ядра (4 кг).

Методами математичної статистики були опрацьовані дані показники і було встановлено взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та спортивним результатом у бігу на 800 м. Під час математичних операцій розраховувалися такі статистичні характеристики: середнє арифметичне (X), помилка середнього арифметичного (m), коефіцієнт достовірності (t), коефіцієнт кореляції (r) та детермінації (D). Відмінності за коефіцієнтом Стьюдента вважалися статистично вірогідними при $p < 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Більшість тренерів та фахівців в галузі фізичної культури та спорту єдині в тому, що в період початкової спортивної спеціалізації основна мета тренування – це підвищення рівня різносторонньої фізичної підготовки з урахуванням вікових та анатомо-фізіологічних особливостей організму спортсменів. Основне завдання цього етапу – створення фундаменту функціональної та фізичної підготовленості для подальшого спеціалізованого тренування. Тому, при використанні показників необхідно приділяти увагу тим, які відповідають специфіці виду спорту, віковим особливостям, рівню спортивної кваліфікації та оцінюють широту та різноманітність рухових навиків, які засвоєні.

На початку констатуючого експерименту було проведено контрольне тестування за допомогою наведених вище тестів для визначення вихідного рівня розвитку фізичних якостей на підготовчому етапі річного циклу підготовки.

Нами було проведено кореляційний аналіз між інтегральними показниками фізичної підготовленості та спортивним результатом бігу на 800 м (таблиця 1).

Проведений кореляційний аналіз встановив, що всі показники фізичної підготовленості спортсменів, які були використані в дослідженні, мають високий кореляційний коефіцієнт із результатом бігу на 800 м, тобто при змінах середніх величин одного показника змінюються середні величини другого.

Таблиця 1 – Величини коефіцієнтів кореляції результату бігу на 800 м із показниками фізичної підготовленості легкоатлеток 15-16 років.

Показники	60 м	ш/я	1000 м	3-й	5-й
r	0,68	0,54	0,87	0,55	0,62
$D(%)$	46,24	30,0	75,69	30,25	38,44

Примітка: тут і далі 60 м, 1000 м – результат у бігу; ш/я – результат штовхання ядра; 3-й – результат потрійного стрибка з місця (см); 5-й – результат п'ятірного стрибка (см); D – коефіцієнт детермінації (%).

Як бачимо із експериментальних даних, які представлені в таблиці 1, при аналізі кореляційної залежності результату в бігу на 800 м та в бігу на 1000 м було виявлено високий коефіцієнт кореляції ($r = 0,87$), це свідчить про те, що вони знаходяться в прямому позитивному взаємозв'язку. Значення коефіцієнта детермінації (D) склало 75,69 %, це говорить, що із збільшенням результату в бігу на 1000 м покращується результат у бігу на 800 м. Високі значення коефіцієнта кореляції були зареєстровані

також між показниками бігу на 60м ($r = 0,68$; $D = 46\%$), з результатом у п'ятірному стрибку «скоком» з шести бігових кроків розбігу на поштовховій нозі ($r = 0,62$; $D = 39\%$), у потрійному стрибку ($r = 0,55$; $D = 30\%$) та штовханні ядра ($r = 0,54$; $D = 30\%$).

У цілому результати кореляційного аналізу дозволили виділити найбільш інформативні показники для контролю за рівнем фізичної підготовленості легкоатлеток віком 15-16 років на 800 м. На наш погляд, це необхідно враховувати при плануванні тренувального навантаження як в окремих мікроциклах, так і в мезоциклах на підготовчому етапі річного циклу підготовки.

Виходячи із завдань дослідження, у рамках формуючого експерименту було проаналізовано структуру тренувального навантаження в підготовчому періоді. Спортивна практика показала, що в цьому періоді спортсменки використовували значний обсяг вправ загальної направленості, які складали основу базової підготовки. Були використані такі вправи, як фартлек, кросовий біг, біг на відрізках від 600 м до 2000 м з інтенсивністю 75-80 % від максимального результату, біг угору, великий обсяг різноманітних стрибкових вправ та вправ з метання та штовхання снарядів із невеликою інтенсивністю, плавання та спортивні ігри тощо.

З метою експериментальної перевірки ефективності використання вправ для різностороннього розвитку фізичних якостей у рамках формуючого експерименту було проведено повторне контрольне тестування легкоатлеток (табл. 2).

Таблиця 2 – Зміни показників фізичної підготовленості легкоатлеток на 800 м у підготовчому періоді тренування

Показники	На початку дослідження $X_1 \pm m$	Наприкінці дослідження $X_2 \pm m$	t
60м (с)	$7,4 \pm 0,043$	$7,3 \pm 0,03$	0,2
1000м (с)	$218 \pm 0,78$	$199 \pm 0,73^{**}$	17,8
ш/я (см)	$1532 \pm 37,38$	$1570 \pm 31,71$	0,8
3-й (см)	$656 \pm 8,98$	$698 \pm 8,77^*$	3,3
5-й (см)	$1594 \pm 13,97$	$1633 \pm 11,58^*$	2,1

Примітки: * – $p < 0,05$ у порівнянні з початковими результатами; X_1 – результати, отримані на початку дослідження; X_2 – результати, отримані наприкінці дослідження.

Аналіз даних, які представлені в таблиці 2, дозволив констатувати, що вірогідно були покращені результати в бігу на 1000 м (з $218 \pm 0,78$ с на початку дослідження до $199 \pm 0,73$ с наприкінці дослідження, $p < 0,001$). Результат у п'ятірному стрибку «скоком» на поштовховій нозі з шести бігових кроків з розбігу поліпшився (з $1594 \pm 13,97$ см на початку дослідження до $1633 \pm 11,58$ см наприкінці дослідження, $p < 0,05$) та в потрійному стрибку з місця (відповідно з $656 \pm 8,98$ см до $698 \pm 8,77$ см, $p < 0,05$). Результати в бігу на 60 м та в штовханні ядра мали тенденцію до покращення.

Таким чином, представлені в дослідженні експериментальні матеріали дозволили констатувати, що система тренувальних занять, у яких використовувалися вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей, сприяли підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості та ефективності тренувального процесу спортсменок.

ВИСНОВКИ

Виявлені найбільш інформативні показники, які характеризують рівень розвитку фізичної підготовленості, рекомендовано використовувати як засіб педагогічного контролю на різних етапах підготовки жінок-бігунів на 800 м.

У цілому, можна констатувати, що систематичні заняття легкою атлетикою здатні підвищувати рівень фізичної підготовленості легкоатлеток, а використання різних видів контролю дозволить тренеру з урахуванням отриманих результатів скоректувати тренувальний процес.

ЛІТЕРАТУРА

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
2. Годик М.А. Контроль за уровнем развития выносливости / М.А. Годик // В кн.: Спортивная метрология: учеб. для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 131-139.
3. Булкин В.А. Теоретические концепции управления тренировочным процессом в спорте высших достижений / В.А. Булкин. – М.: ЦНИИС, 1993. – С. 57-62.
4. Верхощанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхощанский. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 331с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных загрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 165 с.
6. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 256 с.

УДК 37.037.1:796.332

ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В СИСТЕМІ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ФУТБОЛІСТІВ

Дорошенко Е.Ю., к. пед. н., доцент, Царенко К.В., викладач, Шалфієв П.О., викладач

Запорізький національний університет

Розглянуто застосування тестування для педагогічного контролю фізичної підготовленості футболістів ФК «Металург» (Запоріжжя) протягом річного циклу підготовки. Показано, що наведений перелік вправ є достатньо ефективним для визначення рівня фізичної підготовленості футболістів. У дослідженні використано дані навчально-тренувального процесу футболістів старших вікових груп дитячо-юнацької спортивної школи ФК «Металург» (Запоріжжя). Встановлено, що в структурі річного циклу підготовки специфічні засоби тестування є необхідним компонентом педагогічного контролю рівня фізичної підготовленості футболістів.

Ключові слова: футбол, тренування, засоби, вправи, тестування, контроль, підготовленість.

Дорошенко Э.Ю., Царенко Е.В., Шалфеев П.А. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ФУТБОЛИСТОВ / Запорожский национальный университет, Украина.

Рассмотрено применение тестирования для педагогического контроля физической подготовленности футболистов ФК «Металлург» (Запорожье) в годичном цикле подготовки. Показано, что приведенный перечень упражнений является достаточно эффективным для определения уровня физической подготовленности футболистов. В исследовании использованы данные учебно-тренировочного процесса футболистов старших возрастных групп детско-юношеской спортивной школы ФК «Металлург» (Запорожье). Установлено, что в структуре годичного цикла подготовки специфические средства тестирования являются необходимым компонентом педагогического контроля уровня физической подготовленности футболистов.

Ключевые слова: футбол, тренировка, средства, упражнения, тестирование, контроль, подготовленность.

Doroshenko E., Tsarenko K., Shalfeev P. TESTING IN THE PEDAGOGICAL CONTROL OF PHYSICAL READINESS OF FOOTBALL PLAER'S / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

The application of testing for pedagogical control of the physical readiness of football player's of FC «Metalurg» (Zaporizhzhya) in the annual cycle of training. It is shown that the above list of exercises is very effective to determine the level of physical preparedness of football player's. The