

сторони спортсмена.

*Ключевые слова:* подготовленность, исследование, техника, тактика, борцы, критерии.

**Lozhechka M. V. Theoretical and Methodological Approaches to the Definition of Criteria for Evaluating the Technical and Tactical Training of Wrestlers**

The paper presents an analysis of literature on the problem of study of technical and tactical training of wrestlers. The results of research of domestic scientists are generalized. The analysis of the latest researches and publications testifies that modern sports science and practice is remained by the problem of determination of estimation criteria of technical and tactical training in the different types of sports wrestling. Efficient management of training is related with the use of various model characteristics of sportsman degree of training. Development of theoretical bases of modelling of the strongest sportsmen is the implementation of requirement and basic tendencies of development in any kind of sports. The analysis of the latest research and publications indicates that contemporary sports science and practice is a very topical problem of determination technical and tactical training in various kinds of sports wrestling. According to the leading specialists, the evaluation of determination criteria in technical and tactical training allows us to determine the basic peculiarities for the formation of mastery in wrestlers during training spells and competitive activity.

*Key words:* training, research, technician, tactics, wrestlers, criteria.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д.н.з ф.в.і с., проф. Максименко І.Г.

УДК 796.077.5:796.61.093.55

**Т. Л., Полулященко, А. І. Півоваров**

**ДЕЯКІ ПРОБЛЕМИ ПОБУДОВИ РІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ ДЮСШ З ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З КРОС – КАНТРИ**

Основними нормативними документами планування тренувальних навантажень в ДЮСШ є спеціально розроблені навчальні спортивні програми. Навчальні програми для велосипедного спорту були розроблені: з їзди на треку в 2004 р., з їзди на шосе в 2004 р. та в 1999 р. з БМХ і маунтенбайку. Дослідження вище вказаних джерел свідчать про

те, що на сьогодні однією з гострих проблем залишається форсування спортивної підготовки у дитячому віці. Але в той же час практика показує, що теорія і практика спорту на сьогодні має недостатньо науково обґрунтованих досліджень саме з підготовки велосипедистів які спеціалізуються з крос-кантрі на етапі початкової підготовки. Тому проблема розподілення тренувального навантаження в річному циклі підготовки велосипедистів – початківців, які спеціалізуються з крос-кантрі на сьогодні є актуальною.

Аналіз навчальної програми з підготовки велосипедистів, які спеціалізуються з крос – кантрі дозволив нам встановити, що на етапі початкової підготовки параметри тренувальної роботи, що рекомендовані для груп початкової підготовки першого і другого року навчання відповідно становлять 300-304 години на рік з них загальна фізична підготовка становить 43-49%, спеціальна фізична підготовка становить 57-51% [8, с. 41]. Виявлені показники підтверджують наявність збільшення тренувального навантаження у порівнянні з рекомендованими провідними фахівцями зі спорту. Платонов В. вважає, що на етапі початкової підготовки параметри тренувального навантаження не повинні перевищувати такі модельні показники: загальна фізична підготовка – 50%, допоміжна – 45%, спеціальна фізична підготовка – 5%.

Проведені дослідження у велосипедному спорті Петренко І., свідчать про можливість організації тренувальних занять з велоспорту у більш ранньому віці (8-10 років), а дослідження Молчанової Т. свідчать про можливість збільшення параметрів навантаження в річному циклі підготовки велосипедистів – новачків ніж передбачено програмою ДЮСШ [5, с. 142]. Петренко І. вважає, що при плануванні підготовки дітей молодшого шкільного віку необхідно враховувати концепцію про сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей, дані розвитку структури фізичної підготовленості, і темпів вікового приросту його компонентів і рекомендував розподілити співвідношення засобів підготовки велосипедистів – новачків таким чином: перший рік навчання (з 8 до 9 років) – загальна фізична підготовка – 60%, допоміжна (із застосуванням велотренажерів) – 30%, спеціальна – 10%; другий рік навчання (з 9 до 10 років) – загальна фізична підготовка – 45%, допоміжна – 30%, спеціальна – 25% [6, с. 16].

За підсумками узагальнення результатів дослідження Молчанова Т. радить для велосипедистів – новачків дотримуватися примірних параметрів тренувальних навантажень розроблених з врахуванням перспективних тенденцій, що намітилися за останні роки в тренуванні юних спортсменів, де об'єм річного навантаження складає для дітей 9-10 – років 300-350 годин, 3-4 тренувальних занять в тиждень по 45-60 хвилин. Для 10-11 літніх 450-480 годин, 3-4 рази на тиждень по 60-90 хвилин і для 11-12 літніх 480-500 годин, 4-5 раз на тиждень по 90-100 хвилин [5, с. 142].

Фахівці з велосипедного спорту [1, с. 132; 3, с. 37; 2, с. 32] вважають, що на сьогодні ранній початок занять дозволяє проводити якісну, багатолітню підготовку майбутніх гонщиків без форсування їх результатів. У крос – кантрі це стало можливим з появою нового виду велосипедної спеціалізації вело тал, БМХ. Тому Краснов В. рекомендує використовувати наступний тренувальний об'єм засобів підготовки, для жінок на етапі початкової підготовки. На першому році навчання (10-11 років) загальний об'єм 190-300 годин, загальний об'єм кілометрів за рік 700-800; з них МТБ 5%, шосе 3%, велокрос 2%, ВМХ 10%, ОФП 80%, число стартів за рік від 6 до 12. На другому році навчання (12-13 років) загальний об'єм 400 годин, загальний об'єм кілометрів за рік 3000-4200; з них МТБ 10%, шосе 20%, велокрос 5%, ВМХ 15%, ОФП 50%, кількість стартів за рік до 25 [4, с. 144].

Поліщук Д. принципово за необхідне вважає розглядати систему підготовки юних велосипедистів, як частину загальної системи підготовки висококваліфікованих спортсменів. Рекомендує розподіляти об'єми тренувальної роботи та засоби підготовки з урахуванням специфіки велосипедного спорту, а саме використовувати приблизне планування річного навантаження новачкам таким чином: ЗФП – 45%, допоміжна – 45%, спеціальна підготовка – 10%. На думку автора це обумовлено тим, що без правильної побудови підготовки на ранніх етапах вся робота з підготовки гонщиків високого класу на завершальних етапах не дасть бажаних результатів [7, с. 118].

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати оптимальні параметри тренувальних навантажень у річному циклі тренування велосипедистів, які спеціалізуються з крос-кантрі на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Дослідити сучасний стан побудови навчально-тренувального процесу велосипедистів, які спеціалізуються з крос-кантрі.
2. Обґрунтувати оптимальні параметри тренувальних навантажень та показники їх підготовленості на етапі початкової підготовки у річному циклі тренування велосипедистів – новачків, які спеціалізуються з крос-кантрі.
3. Виявити особливості підготовки велосипедистів початківців, які спеціалізуються з крос-кантрі.

З метою вирішення поставлених перед нами завдань ми обрали наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури і даних Internet – джерел.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Антропометрія.
6. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі обласної дитячо-юнацької спортивної школи Луганського обласного ФСТ «Спартак» з вересня 2009 року до вересня 2011 року. Ми провели дворічний експеримент в ході якого було експериментально обґрунтовано оптимальні параметри тренувальних навантажень та показники їх підготовленості на етапі початкової підготовки у річному циклі тренування велосипедистів.

У процесі експерименту параметри тренувальної роботи груп початкової підготовки першого року навчання на 2009-2010 навчальний рік становили:

Ї у контрольній групі А становили всього – 312 години із них загальна фізична підготовка 72 години (23%), допоміжна підготовка – 168 годин (54%) спеціальна фізична підготовка – 72 години, (23%), , контрольні нормативи та змагання – 6 стартів на рік;

Ї в експериментальній групі Б становили всього - 340 години із них загальна фізична підготовка – 204 годин (60%), допоміжна підготовка – 119 годин (35%) спеціальна фізична підготовка – 17 годин (5%), контрольні нормативи 2 рази на рік, змагання -10 стартів на рік.

Параметри тренувального навантаження на другому році навчання 2010-2011 навчальний рік становили:

Ї в контрольній групі А – усього – 312 години із них загальна фізична підготовка 72 години (23%), допоміжна підготовка – 158 годин (51%), спеціальна фізична підготовка – 72 години, (23%), контрольні нормативи та змагання – 10 стартів на рік;

Ї в експериментальній групі Б другого року навчання загальний тренувальний об'єм становив усього – 456 годин з них: загальна фізична підготовка – 182 години (40%), допоміжна підготовка – 228 годин (50%) спеціальна фізична підготовка – 46 годин (10%), контрольні нормативи 2 рази на рік, змагання – 15-20 стартів на рік.

Одними з показників рівня тренуваності організму є показники розвитку фізичних якостей, показники функціонального стану організму спортсмена та показник працездатності. З метою вивчення впливу тренувального навантаження на розвиток фізичних якостей юній велосипедистів ми використали контрольні вправи див. табл. №1.

У кінці проведення експерименту за період вересень 2009 р. вересень по вересень 2011 р. було проведене повторне тестування між групами А і Б див. тал. №1. За допомогою метода математичної статистики були виявлені статистично значимі достовірні відмінності, див. тал. №1., ( $p < 0.0$ ) по всім показникам фізичної підготовленості. В експериментальній групі Б спортивні результати, рівень функціональної підготованості, рівень фізичних якостей були вищі ніж у контрольній групі А, отже ми можемо припустити, що виконані об'єми тренувального навантаження експериментальною групою Б є більш оптимальними, та відповідають особливостям для цього віку, сприяють розвитку фізичних якостей, функціональної підготовленості, покращення працездатності

юних велосипедистів.

**Таблиця 1**

*Показники фізичної, технічної підготовленості, функціонального стану та працездатності після проведення дворічного експерименту у велосипедистів – початківців(11-13 років, вересень 2011 року)*

№	Контрольні вправи	Група А		р	Група Б	
		$\bar{x}$	m		$\bar{x}$	m
1	Біг на 30 м, с	5,26	0,07	<0,05	5,05	0,03
2	Біг на 60м, с	9,8	0,05	<0,05	9,52	0,05
3	Кількість обертів педалей на вело станку за 30с.,кіл-ть, раз	67,06	1,27	<0,05	74,4	1,90
4	Стрибок у довжину з місця, см	185,23	1,74	<0,05	195	2,58
5	Десятерний стрибок у довжину з місця, м	18,30	0,45	<0,05	20,04	0,61
6	Стрибок у висоту (за мет. Абалакова)	39,26	0,47	<0,05	44,60	0,47
7	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги,	24	0,95	<0,05	27,40	0,86
8	Кількість обертів педалей на вело станку за 1 хв., кіл-ть раз.	124,2	0,47	<0,05	130	1,55
9	Присідання, кількість разів	100,35	0,63	<0,05	125,53	0,95
10	Станова динамометрія, кг	50	0,79	<0,05	55	0,47
11	Біг на 1500 м, хв.	6,5834	0,04	<0,05	6,311112	0,066
12	Їзда на велосипеді - шосе 10км, хв. с	21,7678	0,1085	<0,05	18,166667	0,0952
13	Їзда на велосипеді крос-кантрі 3 км. хв. с	9,804513	0,1799	<0,05	9,233333	0,1057
14	Нахил тулубу вперед з положення стоячи, см.	8	0,63	<0,05	11	0,51
15	Показники технічної підготовленості, заг. оцінка	4,1	0,02	<0,05	4,52	0,02
16	проба Штанге	44,76	1,25	<0,05	51,38	0,64
17	проба Генчи	21,88	0,44	<0,05	23,46	0,51
18	Життєва ємкість легені	2245,0	14,9	<0,05	2294,667	16,20
19	Максимальне споживання кисню (МСК), мл·мин·кг	48	0,32	<0,05	50	0,32

**Висновки**

Проведений нами експеримент дозволив нам вважати:

1. Оптимальними параметрами тренувальних навантажень на етапі початкової підготовки:

– на першому році навчання всього 340 г. з них: ЗФП – 60% , допоміжної підготовки – 35%, СФП – 5% ;

– на другому році навчання всього 456 годин, з них: ЗФП – 40% , допоміжна підготовка – 50%, СФП – 10% .

2. Що ранній початок занять у спеціалізації велосипедного спорту крос-кантрі дозволяє проводити якісну, багатолітню підготовку майбутніх гонщиків без форсування їх результатів з використанням велосипедної спеціалізації велотриал та БМХ.

3. Основною проблемою побудови навчально-тренувального процесу велосипедистів новачків, які спеціалізуються з крос-кантрі – є недостатнє вдосконалення організаційної структури багатолітньої підготовки на всіх її етапах з урахуванням розгляду системи підготовки кваліфікованих велосипедистів у багатолітньому аспекті у всій сукупності завдань спорту вищих досягнень, а розгляд підготовки юних спортсменів, як одного з етапів підготовки кваліфікованих велосипедистів.

Перспективи подальших пошуків у цьому напрямку. Розглянута проблема потребує подальшого дослідження психофізіологічних показників велосипедистів – новачків з метою порівняльної характеристики виявлених даних з рівнем розвитку фізичної, технічної підготовленості спортсменів, їх працездатності та функціонального стану.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Архипов Е. М.** Велосипедный спорт [Текст] / Е. М. Архипов, А. М. Седов. – Москва.: Физкультура и спорт, 1990. – 265 с.
- 2. Баранов М. Г.** Навчальна спортивна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (трек) [ програма спортивної підготовки для ДЮСШ, СДЮШ, ШВСМ]. [Текст] / М. Г Баранов, В. П. Осадчий // В. О. Орел. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 2004. – 94 с.
- 3. Захаров А. Л.** Велосипедный спорт (гонки на шоссе) [примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШ, ШВСМ] / А.Л. Захаров – М. : Советский спорт, 2005 – 160 с.
- 4. Краснов В. Н.** Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов [Монография] / В.Н. Краснов – М.: научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 446 с.
- 5. Молчанова Т. В.** «Фактурная структура физической работоспособности велосипедистов групп начальной подготовки». Дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Т. В. Молчанова – Малаховка – 2002. – 170 с.
- 6. Петренко И. Г.** Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса начальной подготовки юных велосипедистов. Автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Петренко И. Г. – Киев 1988. – 24 с.
- 7. Полищук Д. А.** Велосипедный спорт [Текст] / Д. А. Полищук – Киев. : Олимпийская литература, 1997. –

236 с. **8. Савенков В. А.** Велосипедний спорт (маунтенбайк і BMX) : [навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності] / під ред. В. А. Савенко, І. І. Ткаченко, Л. А. Лепшеева // – К. : Республіканський науково-методичний кабінет Держкомспорту України, 1999. – 82 с.

**Полулященко Т. Л., Пивоваров А. І. Деякі проблеми побудови річного навчального плану ДЮСШ з велосипедного спорту в групах початкової підготовки, які спеціалізуються з крос-кантрі**

У статті розглядаються питання щодо можливості оптимізації навчально-тренувального процесу велосипедистів – новачків з використанням різних навчальних програм. Метою експерименту було обґрунтувати оптимальні параметри тренувальних навантажень у річному циклі тренування велосипедистів, які спеціалізуються з крос-кантрі на етапі початкової підготовки.

*Ключові слова:* діти, методика, навантаження, фізична підготовленість.

**Полулященко Т. Л., Пивоваров А. И. Некоторые проблемы построения учебно плана ДЮСШ с велосипедного спорта в процессе годичной подготовки групп новичков, которые специализируются в кросс – кантри**

В статье рассматриваются вопросы о возможности оптимизации учебно-тренировочного процесса велосипедистов – новичков с использованием вариативного подхода к планированию учебной программе.

*Ключевые слова:* методика, нагрузка, физическая подготовленность.

**Polulyashchenko T. L, Pivovarov A.I . Some Issues of Sports School Curriculum in Bicycling during Annual Preparation of Novices, Specialized in Cross-Country**

The article considers the issues of the optimization possibilities of training of novice bicyclists with the use of variative approach to curriculum planning. Optimal parameters of training loads at the stage of initial training are given. Early beginning of classes in the specialization of cross-country bicycling allows us to conduct high quality long-term training of future racers without forcing of their results, using cycling specialty of BMX and trials bikes. The main problem of curriculum of novice bicyclists, specialized in cross-country, is insufficient organizational development of long-term training at all stages, taking into account consideration of training system of qualified bicyclists in long-term aspect, as one of the stages of preparation of qualified bicyclists. The determined parameters prove the presence of increase of training load in comparison with ones, given by the leading specialists in

sports. V.M. Platonov thinks that parameters of training load at the initial stage of preparation should not exceed such model parameters as overall physical condition, which is 50%, secondary training makes 45 %, and conditioning for gymnastics, which is 5%.

*Key words:* method, load, physical training.

Стаття надійшла до редакції 14.02.2013 р.

Прийнято до друку 29.03.2013 р.

Рецензент –к. н. з ф. в. і с., доц. Саєнко В. Г.

УДК 796.853.26.015.1 – 053.67

**М. С. Скляр**

### **ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ**

Зростання спортивних досягнень в різних видах карате, що розвинені на території сучасної України все більшою мірою залежить від ефективності планування системи багаторічного тренування юних каратистів, яку можна визначити як раціонально організований процес навчання, виховання і тренування дітей, підлітків, юнаків і дівчат, здійснюваний у ДЮСШ, спортивних клубах, секціях тощо. У своїй більшості планування тренувального процесу здійснюється без науково-методичного підґрунтя, не дотримуючись розроблених ефективних програм та не використовуючи інноваційних підходів. Це призвело до зменшення чисельності вітчизняних каратистів високої кваліфікації, які в змозі скласти конкуренцію закордонним спортсменам на міжнародній спортивній арені. Однією з причин є неефективне планування і побудова процесу багаторічної підготовки каратистів, починаючи з початкових тренувальних етапів. Тому, проведення дослідження у даному напрямку та надання рекомендацій щодо покращення планування процесу підготовки юних каратистів є актуальним.

Особливості підготовки каратистів, які спеціалізуються з різних видів карате розкриті у численних джерелах [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15]. Організації занять з юними каратистами присвячені лише окремі наукові розробки [3, 9, 13]. У наших попередніх публікаціях [11,12], досліджувались характеристики фізичної підготовленості каратистів високої кваліфікації. У даній роботі робиться спроба висвітлення різноманітних аспектів підготовки юних каратистів.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема «Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та