

- Романенко О.І. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.175-177.
6. Дмитренко С.М. Зміни показників швидкості учнів середніх класів під впливом педагогічної технології / Дмитренко С.М. // Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015.
 7. Драчук С.П. Шляхи вдосконалення швидкісних якостей школярів на етапі початкової підготовки. / С.П. Драчук, Ю.А. Чуйко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 1. - ВДПУ ім. М. Коцюбинського; ЖДУ ім. І. Франка / головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – С. 56-62
 8. Дідик Т.М. Педагогічна оцінка інтегральної підготовленості юних легкоатлетів / Т.М. Дідик, І.А. Кульчицька // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: зб. наук. праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. – С. 66-71.
 9. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штаба, 1997. – 207 с.
 10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I - / Б.М. Шиян. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ДО НАВАНТАЖЕНЬ

Горбенко Андрій, Цуприк Олег
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті висвітлені питання адаптаційних можливостей волейболіста з урахуванням навантажень різної величини та спрямованості.

Summary. The article is dedicated to the problem of the adaptive abilities of the volleyball players considering different physical exercises.

Актуальність теми. Адаптація у процесі як багаторічного так, і річного тренування можлива лише за умови систематичного використання тренувальних стимулів оптимальної інтенсивності і тривалості, що в свою чергу, визначається кваліфікацією і підготовленістю спортсмена [1].

Адаптація до спортивних навантажень супроводжується швидким наростанням функціональних резервів організму, тому сам тренувальний процес варто розглядати як один з надійних засобів розкриття і підвищення резервів адаптації спортсменів [3, 7]. Ріст спортивних досягнень до кінця тренувальних циклів забезпечує не тільки застосовувана система тренувальних

впливів (засоби і методи тренування, їхнє співвідношення, динаміка обсягу й інтенсивності тощо), але й способи їхньої побудови.

Мета дослідження. Розробити тренувальні завдання, які значно покращили б адаптаційні можливості волейболістів.

У ході проведення дослідження передбачалося розв'язання наступні завдання:

1. Вивчити механізми, що лежать в основі формування адаптації волейболістів до тренувального навантаження.
2. Виявити динаміку тренувальних навантажень у процесі адаптації кваліфікованих волейболістів.

До тренувальним завдань належить сукупність засобів і методів тренування з конкретним визначенням їх спрямованості, яка виявляється в умовах і характері впливу вправ, інтенсивності навантажень і формі організації вправ для розв'язання окремого педагогічного завдання.

Результати дослідження та їх обговорення. Для підвищення тренуваності та здобуття функціональної стійкості до прогресуючого стомлення і психогенних чинників у турнірних змаганнях тренувальні завдання виконувалися з урахуванням таких додаткових стимуляторів, як попереднє стомлення, емоційне напруження, гучні подразники, неочікувані ситуації, які вимагають дії у жорсткому ліміті часу, протиборство у меншості та інші збиваючі чинники.

Тренувальні завдання включали комплекс логічно пов'язаних між собою підготовчих, підвідних і спеціальних вправ, покликаних розв'язувати одне загальне педагогічне завдання.

Для цього враховувалися загальні правила чергування на тренувальних заняттях навантажень різної величини та спрямованості. Кожне наступне заняття проводилося на фоні підвищеної працездатності з урахуванням ефекту гетерохроності відновлювальних процесів після навантаження різної спрямованості (табл. 1).

Таблиця 1

Спрямованість і основний зміст тренувальних завдань волейболістів

Спрямованість тренувального впливу	Зміст вправ	Форма тренувальної роботи	Характеристика тренувального навантаження			
			Інтенсивність	Тривалість	Час відпочинку	Кількість повторень
Переважно аеробна	н/у з другої передачі	Одноразова рівномірна	Мала	Від 10 хв більше	-	-
	н/у з другої передачі	Повторна	Середня	10-15 хв.	15 с між ударами	До 60 ударів
	з/д з участю трьох гравців	Повторна	Середня	Від 3 до 15 хв.	За ситуацією	1
	прийом подач трьома гравцями	Одноразова перемінна	Мала	Від 5 хв. більше	-	1
	вихід на виконання другої передачі після прийому подач	Одноразова перемінна	Середня	До 10 хв.	5-10 с	До 60 ударів

Аеробно-анаеробна	з/д в парі (почергові удари і гра в захисті)	Перемінна	Максимальна	До 4 хв	За ситуацією	2-4 серії
	з/д волейболістів	Перемінна	Субмаксимальна	До 6 хв	За ситуацією	1-2 серії
	рухливе блокування	Повторна	Субмаксимальна	До 3 хв	5 с між стрибками, до 3-4 хв. між серіями	2-2 серії
	гра 3x3, 4x4	Одноразова перемінна	Перемінна	Від 15 до 30 хв	За ситуацією	–
Анаеробна гліколітична	н/у з першої передачі	Інтервальна безперервна	Максимальна	3-4 хв.	5 с між ударами, до 4 хв між серіями 3 хв. між серіями	2-3 серії
	з/д в парі (партнер накидає м'яч уперед, у сторону від захисника)	Повторна	Максимальна	До 1 хв.		3-4 серії
	з/д одного волейболіста	Повторна	Максимальна	До 2 хв.	3-5 хв. між серіями 5 с між ударами, до	2-3 серії
	блокування (нерухливе)	Повторна	Максимальна	3-4 хв.	5 хв між серіями	2-3 серії
<i>Примітки: н/у - нападаючий удар; з/д - змагальна діяльність</i>						

У тижневих циклах спеціально-підготовчого етапу у процесі планування ми дотримувалися наступної спрямованості тренувальних завдань:

- 1-й день - анаеробна алактатна спрямованість;
- 2-й день - анаеробний гліколітичний вплив;
- 3-й день - змішана аеробно-анаеробна робота.

У кожному наступному занятті збільшуються кількість повторів, тривалість їх виконання і зменшуються паузи відпочинку.

Навантаження аеробного алактатного впливу мають за мету підвищення анаеробних можливостей організму і досягнення високого рівня швидкості рухів. Головна мета анаеробної гліколітичної спрямованості — розвиток витривалості волейболістів (стрибкової, швидкісної). Аеробно-анаеробний вплив досягається у процесі ігрових тренувань.

За даними фахівців [2, 4, 5, 6, 8 та ін.] така послідовність зміни тренувальних завдань з урахуванням їх специфічного впливу сприяє підвищенню рівня спеціальних якостей волейболістів.

Динаміка тренувальних навантажень у процесі адаптації волейболістів мала позитивну тенденцію (рис. 1). За умови загального зростання обсягу тренувальної роботи протягом, підготовчого періоду підготовки волейболістів співвідношення тренувальних навантажень за спрямованістю мала різну тенденцію.

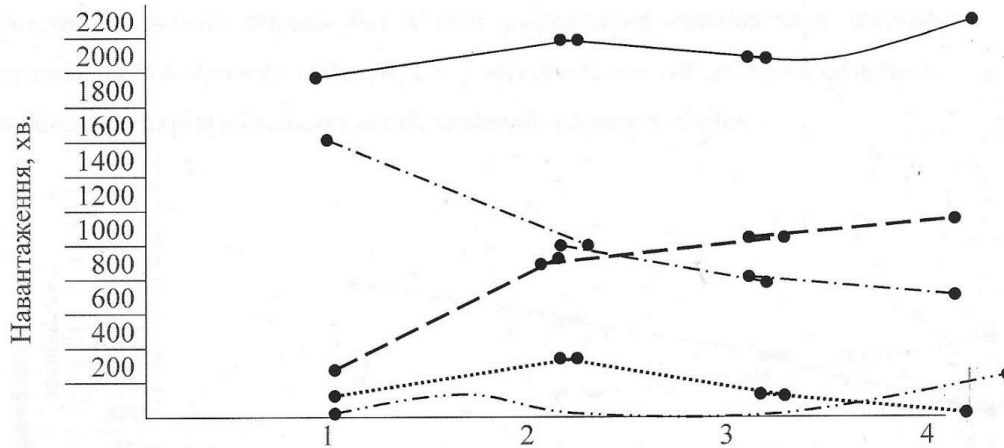


Рис. 1. Загальний об'єм і динаміка спрямованості в підготовчому періоді підготовки кваліфікованих волейболістів

1 – утягуючий мезоцикл; 2 – базовий розвиваючий мезоцикл;
3 – базовий стабілізуючий мезоцикл; 4 – передзмагальний мезоцикл.

●●●●● – загальний об'єм тренувальної роботи;
- - - - - – змішана робота;
..... – аеробна робота;
..... – анаеробна гліколітична робота;
..... – анаеробна алактатна робота

Висновки.

1. Фізичне навантаження включає в себе комплекс вправ, що приводять до адаптаційних змін в організмі. Ці зміни викликають певні фізіологічні і біохімічні зрушення в організмі, наслідком яких є підвищення рівня тренуваності.

Структурно-функціональний стан організму знаходиться у прямій залежності від його фізичної активності. Чим більше біологічна система, працює, тим довше вона зберігається. При цьому якщо збільшення роботи носить систематичний характер, то ріст функціонування призводить до збільшення позитивних структурних змін.

Стосовно до спортивного тренування цю властивість варто розуміти як ріст підготовленості організму спортсмена у результаті поступового збільшення об'єму та інтенсивності навантаження.

2. Так, найбільші обсяги аеробної роботи спостерігалися у втягуючому мезоциклі і потім помітно знижувалися в інших мезоциклах. Робота змішаного характеру значно зростала у базовому розвиваючому мезоциклі порівнянно з утягуючим мезоциклом і далі поступово зростала в базовому стабілізуючому і передзмагальних мезоциклах. Що стосується роботи анаеробно-алактатного й

анаеробно-гліколітичного характеру, то перша з них істотно зростала в базовому розвиваючому мезоциклі, а потім, незначно знижувалася в інших мезоциклах, а друга - мала позитивну тенденцію до зростання від мезоцикла до мезоциклу.

Література.

1. Асаулюк І.О. Педагогічні аспекти діяльності тренера / Асаулюк І.О., Дяченко А.А., Каплінський В.В. // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця». – Вип. № 3, 2017. – С.12-15.
2. Вознюк Т.В. Структура та зміст фізичної підготовки на передзмагальному етапі у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток. / Т.В. Вознюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. вих. і спорту – Львів, 2006. – С. 86-91.
3. Ільїн В. Структурно-лінгвістичний аналіз адаптаційних реакцій організму людини на фізичне навантаження / Ільїн В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – №2-3. – С. 74-78.
4. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: навч. посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. / В. М. Костюкевич. – Вінниця ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 183 с.
5. Костюкевич В. М. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 9. – Вінниця, 2010. – С. 80-88.
6. Платонов В. Н. Адаптація в спорті / В. Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1988. – 199 с.
7. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практическое приложение : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. К. – Олимп. лит., 2015. – 680 с.
8. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкретій – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с.

АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ БАР'ЄРИСТІВ У БІГУ НА 400м

Денисюк Денис

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті висвітлені питання тактичних та технічних характеристик бар'єрного бігу на дистанції 400 м. Подано аналіз результатів пробігання окремих відрізків дистанції.

Summary. The article highlights the issue of tactical and technical characteristics of the hurdles at a distance of 400 m. The analysis results in individual distance segments.

Актуальність проблеми. Бар'єрний біг – це швидко - силовий вид легкої атлетики, де результат залежить від техніки подолання бар'єрів і швидкості бігу між бар'єрами, а також тактики подолання дистанції, особливо 400 м. Питання побудови тактичного графіку пробігання 400 – метрової дистанції є одним з найбільш актуальних питань у підготовці легкоатлетів-бар'єристів. В умовах загострення змагальної боротьби на всеукраїнських та