

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Сафронова Г.Б. Физиологические механизмы двигательного навыка в стрельбе из лука: Методические рекомендации / Г.Б.Сафронова, А. Я. Степина. – М.: Госкомспорт, 1980. – 38 с.
7. Сыманович П. Экспериментальное обоснование совершенствования спортивно-технического мастерства стрелков из лука при использовании методики сопряженной тренировки / Петр Сыманович // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – С. 88-92.
8. Сыманович П.Г. Содержание и организационно-методические особенности тренировочного процесса стрелков из лука (по результатам анкетирования) / П.Г. Сыманович // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 2. – С. 96-103.1
9. Сыманович П.Г. Средства и методы комплексного контроля юных стрелков из лука / П.Г. Сыманович // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 82-88.

УДК 796.342:796.015.2-053.6

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК 12-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Бабий В.Г., ст. преподаватель

Запорожский национальный университет

Результаты исследования позволили установить, что использование на спортивно-оздоровительном этапе многолетней спортивной подготовки средств большого тенниса способствовало более выраженной оптимизации всех основных параметров функциональной подготовленности мальчиков и девочек 12-14 лет, чем использование на данном этапе традиционных видов физических упражнений (спортивные игры).

Ключевые слова: большой теннис, спортивно-оздоровительный этап, тренировка, мальчики и девочки 12-14 лет, функциональная подготовленность.

Бабій В.Г. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЧИКІВ І ДІВЧАТОК 12-14 РОКІВ У ПРОЦЕСІ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ВЕЛИКИМ ТЕНІСОМ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ / Запорізький національний університет, Україна.

Результати дослідження дозволили встановити, що використання на спортивно-оздоровчому етапі багаторічної спортивної підготовки засобів великого тенісу сприяло більш суттєвій оптимізації усіх основних параметрів функціональної підготовленості хлопчиків і дівчаток 12-14 років, ніж використання на цьому етапі традиційних видів фізичних вправ (спортивні ігри).

Ключові слова: великий теніс, спортивно-оздоровчий етап, тренування, хлопчики і дівчатка 12-14 років, функціональна підготовленість.

Babiy V.G. DYNAMICS OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS INDEXES ON BOYS AND GIRLS 12-14 YEARS IN THE PROCESS OF SYSTEMATIC ENGAGED OF LARGE TENNIS ON THE SPORTING HEALTH-IMPROVEMENT THE STAGE OF TRAINING PROCESS / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

The results of the conducted research allowed to set that the use on to sporting health-improvement the stage of long-term sporting preparation of facilities of large tennis promoted more substantial optimization of all basic parameters of functional preparedness boys and girls 12-14 years, than the use on this stage of traditional types of physical exercises (sporting games).

Key words: large tennis, sporting health-improvement the stage, training, boys and girls, 12-14 years, functional preparedness.

АКТУАЛЬНОСТЬ

В настоящее время одной из наиболее актуальных проблем в области физической культуры является разработка и внедрение в практику новых средств и методов повышения эффективности процесса физического воспитания подрастающего поколения [1, 4, 6, 7].

Рядом авторов высказывается предположение, что достаточно перспективным направлением в решении данного вопроса является использование в этом процессе таких видов спортивной деятельности, как большой теннис, пользующийся большой популярностью среди детей различного возраста и молодежи и получивший в последнее время значительное развитие как в Украине, так и во всем мире [2, 9].

Анализ литературных данных по теме исследования позволил установить лишь отдельные сведения по указанной проблеме, в которых рассматривается возможность привлечения подрастающего поколения к систематическим занятиям большим теннисом с целью повышения их физической подготовленности, степени адаптированности к внешним воздействиям и состояния здоровья в целом [3, 5, 8].

Таким образом, использование средств большого тенниса в оптимизации общего физического состояния детей школьного возраста, в том числе и их функциональной подготовленности, направленное на повышение эффективности процесса их физического воспитания, определяют актуальность и практическое значение отмеченной проблемы, что и стало основанием для проведения нашего исследования.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Запорожского национального университета.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Целью исследования стало изучение особенностей изменения основных показателей функциональной подготовленности мальчиков и девочек 12-14 лет в процессе занятий большим теннисом на спортивно-оздоровительном этапе тренировочного процесса.

В соответствии с целью исследования нами было проведено тестирование функциональной подготовленности 37 мальчиков и 44 девочек в возрасте 12-14 лет. Все дети были разделены на основную (19 мальчиков и 23 девочки) и контрольную (18 мальчиков и 21 девочка) группы. Школьники контрольной группы занимались во внеурочное время в секции по волейболу, а мальчики и девочки основной группы – большим теннисом. Программы тренировочных занятий указанными видами спорта для представителей обеих групп соответствовали спортивно-оздоровительному этапу многолетней спортивной подготовки, в соответствии с которыми соотношение занятий по физической и технико-тактической подготовке в первые два месяца составляло 80:20%, в последующие - 70:30%.

Средствами общей физической подготовки были игры бегового характера, упражнения со скакалкой для развития скорости, бег с резким изменением направления, лазанья по канату для развития силы, кроссовый бег для развития выносливости.

Средствами технико-тактической подготовки были упражнения с ракеткой, мячом и ракеткой, обучение главным ударам с использованием укороченной ракетки возле стенки и на корте.

С целью оценки функциональной подготовленности детей, принявших участие в исследовании, в середине (4 месяца) и в конце (10 месяцев) эксперимента проводилось соответствующее их тестирование с использованием современной компьютерной программы экспресс-диагностики функциональной подготовленности и функционального состояния организма «ШВСМ» [10] и определялись следующие показатели: величины алактатной (АЛАК_м, вт·кг⁻¹) и лактатной (ЛАК_м, вт·кг⁻¹) мощности, алактатной (АЛАК_е, %) и лактатной (ЛАК_е, %) емкости, порога анаэробного обмена (ПАНО, в % от МПК), частота сердечных сокращений на уровне ПАНО (уд·мин⁻¹) и общего уровня функциональной подготовленности (УФП, баллы).

Все полученные в ходе исследования экспериментальные материалы были обработаны с использованием статистического пакета Microsoft Excel.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На начальном этапе исследования нами был проведен сравнительный анализ использованных в работе показателей функциональной подготовленности мальчиков и девочек контрольной и основной групп.

В соответствии с материалами, представленными в таблице 1, до начала систематических тренировочных занятий большим теннисом и волейболом, для мальчиков обеих групп было характерно отсутствие статистически достоверных различий в величинах алактатной (соответственно 3,65±0,05 вт/кг в контрольной группе и 3,71±0,04 вт/кг в основной группе) и лактатной (соответственно 2,82±0,04 вт/кг и 2,91±0,05 вт/кг) мощности, алактатной (21,77±0,28% и 21,33±0,63%) и лактатной (18,37±0,28% и 18,20±0,46%) емкости, значениях ПАНО (57,95±1,09% и 59,70±0,96%), ЧССпано (120,53±2,26 уд/мин и

124,41±2,03 уд/мин) и общего уровня их функциональной подготовленности (33,33±0,76 балла и 33,92±0,98 балла), который на данном этапе исследования рассматривался как «ниже среднего».

Таблица 1 – Показатели функциональной подготовленности мальчиков 12-14 лет контрольной и основной групп до начала тренировочных занятий (M±m)

Показатели	Контрольная группа	Основная группа	t	P
АЛАКм, Вт/кг	3,65±0,05	3,71±0,04	1,00	>0,05
АЛАКе, %	21,77±0,28	21,33±0,63	0,64	>0,05
ЛАКм, Вт/кг	2,82±0,04	2,91±0,05	1,32	>0,05
ЛАКе, %	18,37±0,28	18,20±0,46	0,32	>0,05
ПАНО, %	57,95±1,09	59,70±0,96	1,21	>0,05
ЧССпано, уд/мин	120,53±2,26	124,41±2,03	1,27	>0,05
УФП, баллы	33,33±0,76 ниже среднего	33,92±0,98 ниже среднего	0,48	<0,05

Практически аналогичные результаты были получены и в ходе начального тестирования девочек контрольной и основной групп (табл. 2).

Нам не удалось зарегистрировать статистически достоверных межгрупповых различий в величинах всех параметров, характеризующих уровень функциональной подготовленности организма девочек 12-14 лет.

Таблица 2 – Показатели функциональной подготовленности девочек 12-14 лет контрольной и основной групп до начала тренировочных занятий (M±m)

Показатели	Контрольная группа	Основная группа	t	P
АЛАКм, Вт/кг	3,44±0,07	3,56±0,07	1,16	>0,05
АЛАКе, %	20,06±0,45	20,86±0,44	1,28	>0,05
ЛАКм, Вт/кг	2,63±0,04	2,71±0,04	1,42	>0,05
ЛАКе, %	15,91±0,22	16,42±0,21	1,70	>0,05
ПАНО, %	59,70±1,22	60,69±1,17	0,59	>0,05
ЧССпано, уд/мин	127,81±1,90	129,77±1,86	0,74	>0,05
УФП, баллы	29,13±1,00 низкий	30,44±0,97 низкий	0,94	<0,05

Исходные значения алактатной мощности соотносились как 3,44±0,07 Вт/кг и 3,56±0,07 Вт/кг), лактатной мощности - 2,63±0,04 Вт/кг и 2,71±0,04 Вт/кг, алактатной емкости - 20,06±0,45% и 20,86±0,44%, лактатной емкости как 15,91±0,22% и 16,42±0,21%, ПАНО - 59,70±1,22% и 60,69±1,17%, а ЧССпано как 127,81±1,90 уд/мин и 129,77±1,86 уд/мин. Уровень функциональной подготовленности у представительниц обеих групп соответствовал на данном этапе исследования «низкому» функциональному классу (29,13±1,00 балла в контрольной группе и 30,44±0,97 балла – в основной группе).

Следующее тестирование функциональной подготовленности юных спортсменов обеих групп было проведено нами через 4 месяца после начала их тренировочных занятий в рамках спортивно-оздоровительного этапа.

Как видно из таблицы 3, к данному этапу исследования для мальчиков-теннисистов была характерна тенденция к более высоким, в сравнении с контрольной группой, темпам прироста величин алактатной и лактатной мощности и емкости, ПАНО, а также достоверно более высокие значения позитивных изменений ЧССпано (соответственно на 12,33±1,50% и на 4,62±1,45%) и общего уровня функциональной подготовленности (+9,11±1,48% и +4,52±1,45%).

Несколько отличались от представленных результатов данные тестирования функциональной подготовленности девочек обеих групп в середине исследования.

В соответствии с представленными в таблице 4 материалами к середине тренировочных занятий для юных теннисисток была характерна лишь тенденция к более высоким, в сравнении с девочками контрольной группы, величинам прироста всех использованных в исследовании показателей функциональной подготовленности.

Таблица 3 – Изменения показателей функциональной подготовленности мальчиков 12-14 лет контрольной и основной групп к середине тренировочных занятий (в % к исходным значениям)

Показатели	Контрольная группа	Основная группа	t	P
АЛАКм	2,34±1,43	5,93±1,46	1,76	>0,05
АЛАКе	3,11±1,44	5,62±1,45	1,23	>0,05
ЛАКм	3,46±1,44	5,99±1,46	1,24	>0,05
ЛАКе	2,89±1,43	4,77±1,45	0,92	>0,05
ПАНО	4,55±1,45	8,24±1,47	1,79	>0,05
ЧССпано	4,62±1,45	12,33±1,50	3,69	<0,001
УФП	4,52±1,45	9,11±1,48	2,22	<0,05

Таблица 4 – Изменения показателей функциональной подготовленности девочек 12-14 лет контрольной и основной групп к середине тренировочных занятий (в % к исходным значениям)

Показатели	Контрольная группа	Основная группа	t	P
АЛАКм	1,11±1,42	3,81±1,44	1,10	>0,05
АЛАКе	1,08±1,42	3,22±1,44	1,33	>0,05
ЛАКм	1,15±1,42	4,4±1,45	1,06	>0,05
ЛАКе	2,09±1,43	4,12±1,44	1,60	>0,05
ПАНО	2,11±1,43	4,58±1,45	1,00	>0,05
ЧССпано	2,33±1,43	4,12±1,44	1,21	>0,05
УФП	3,45±1,44	5,71±1,46	0,88	>0,05

Как и предполагалось, наиболее существенные межгрупповые различия были зарегистрированы нами на заключительном этапе эксперимента.

Как видно из таблицы 5, к завершению систематических тренировочных занятий для мальчиков основной группы были характерны достоверно более высокие, чем у их сверстников из контрольной группы, темпы прироста лактатной мощности, лактатной и алактатной емкости, ЧССпано (почти в 3 раза) и почти в 2 раза – ПАНО и общего уровня функциональной подготовленности.

Таблица 5 – Изменения показателей функциональной подготовленности мальчиков 12-14 лет контрольной и основной групп к окончанию тренировочных занятий (в % к исходным значениям)

Показатели	Контрольная группа	Основная группа	t	P
АЛАКм	3,45±1,55	7,12±1,47	1,72	>0,05
АЛАКе	3,67±1,80	14,36±1,52	4,54	<0,05
ЛАКм	3,83±1,81	12,64±1,51	3,74	<0,05
ЛАКе	4,37±1,45	14,49±1,52	4,82	<0,05
ПАНО	5,18±1,58	12,06±1,50	3,15	<0,05
ЧССпано	4,77±1,34	14,33±1,52	4,71	<0,05
УФП	16,28±1,53	30,64±1,22	7,32	<0,05

Также достаточно выраженными были и межгрупповые различия в величинах параметров функциональной подготовленности на заключительном этапе эксперимента и среди девочек 12-14 лет (табл. 6).

Таблица 6 – Изменения показателей функциональной подготовленности девочек 12-14 лет контрольной и основной групп к окончанию тренировочных занятий (в % к исходным значениям)

Показатели	Контрольная группа	Основная группа	t	P
АЛАКм	2,03±1,43	7,53±1,59	2,73	<0,01
АЛАКе	3,78±1,44	6,65±1,46	2,58	<0,01
ЛАКм	4,11±1,44	11,32±1,35	1,40	>0,05
ЛАКе	5,14±1,45	9,61±1,5	3,64	<0,001
ПАНО	4,28±1,44	9,66±1,49	2,14	<0,05
ЧССпано	3,11±1,44	11,74±1,48	2,59	<0,01
УФП	5,12±1,45	10,71±1,44	4,18	<0,001

Удалось установити, що для дівочек основної групи к завершенню спортивно-оздоровительного етапа були характерні достовірно більше високі, ніж у школьниць контрольної групи, значення позитивних змін алактатної і лактатної потужності (в 2-3 рази), лактатної ємкості, ПАНО і ЧССпано (в 2-3,5 рази) і загального рівня функціональної підготовленості їх організму (почти в 2 рази).

ВЫВОДЫ

Таким образом, материалы проведенного исследования позволили констатировать, что применение среди мальчиков и девочек 12-14 лет на спортивно-оздоровительном этапе многолетней спортивной подготовки средств большого тенниса может быть способствует выраженной оптимизации всех составляющих функциональной подготовленности их организма, что может стать основанием для использования данного вида физических упражнений в повышении эффективности физического воспитания данной категории детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Гороховский В. Большой теннис: для всех и для каждого / В. Гороховский, В. Романовский – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 347 с.
3. Ибраимова М.В. Современный подход к организации и содержанию начальной подготовки спортивного резерва в теннисе / М.В. Ибраимова // Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений» Белоруссия. – 11-12 ноября. – 2009. – С. 125-127.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : [в 2-х томах] / Т.Ю. Круцевич – К.: Олимпийская литература, 2003.
5. Лазарчук О. В. Средства и методы тренировки юных теннисистов на начальном этапе подготовки / О.В. Лазарчук // [зб. наукових праць]. – Том 2. – Сімферополь 2006, С. 57-59.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М., 2002. – 178 с.
7. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н.В.Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.
8. Проскурякова Н.Ю. Физическая подготовка юных теннисистов на этапе начального обучения : дис. ... магистра физ. культуры / Н.Ю. Проскурякова; РГУФК. – М., 2003. – 78 с.
9. Ратов И.П. К проблемам выбора перспективных направлений в использовании нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры / И.П. Ратов, В.В. Иванов., Г.И. Попов и др. // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №5. – С. 9-13.
10. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватсьєв А.В. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.

УДК 376:611.1:616.12

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ ТУРИСТСЬКОЇ РОБОТИ

Базилевич Н.О., к.пед.н., доцент

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди

У статті розглянуто основні завдання і можливості туристської роботи з молодшими школярами. Визначено вплив такої діяльності на процес соціалізації особистості учнів початкової школи. Відмічено позитивний вплив туристських походів на підвищення якості навчання, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку молодших школярів.

Ключові слова: молодші школярі, туристські подорожі, соціалізація особистості, фізичний розвиток.