

ных, пешеходных, велосипедных походах повышенной категории сложности и, соответственно, довольно большое время находилась в передвижении с рюкзаками определенного веса. По спортивному туризму она поучила звание мастера спорта Украины, а по гиревому спорту у нее был первый разряд.

Надо сказать, что на соревнованиях по гиревому спорту дается всего 10 минут, но эти 10 минут не многие спортсмены гиревики осваивают, часто сходят не только на 8-9 минуте, а бывает не доходят и до 5-й минуты. То есть силовая выносливость для гиревого спорта это не пустой звук. Она действительно нужна, и в данном случае, большинство ребят, которые занимаются спортивным туризмом, в плотную подготовлены к работе с гирями не только 24, но и 32 кг.

Список литературы:

1. Горбов А.М. Гиревой спорт / авт. сост. А.М. Горбов // Сталкер – 2006. – С. 191, [1].
2. Физическая подготовка туристов // Центральный совет по туризму и экскурсиям. – 1985. – С. 30.
3. Коледа В.А. Психология физической подготовки молодежи / В.А. Коледа // Польша. – 1990. – С. 102.

ОЦІНКА СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Волобуєва А. С.

Студентка магістратури

Блещунова К. М.

Кандидат педагогічних наук, доцент

кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Сучасна система тренування стрільця з лука включає різноманітні види підготовки. Однією з основних є фізична підготовка, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей і функціональ-

них можливостей спортсмена. Цей вид підготовки прийнято вважати запорукою успішної спеціалізації і високих спортивних досягнень.

Метою роботи було вдосконалення методики визначення рівня фізичної підготовленості стрільців з лука високої кваліфікації. Головними методами дослідження були: методи морфологічного обстеження, контрольо-педагогічні вправи та математико-статистичні методи.

У дослідженні взяли участь 5 дорослих спортсменів: 1 кандидат у майстри спорту України, 3 майстри спорту України та 1 майстер спорту міжнародного класу.

Спортсмени із вагою тіла вище середнього, демонструють кращі результати виступів на змаганнях у літній період (на дистанції 70 м), бо саме завдяки своїй вазі вони здатні краще протистояти негативним факторам навколишнього середовища і вправно виконувати постріли. Спортсмени ж, що мають меншу вагу та зріст нижче середнього, вправно виконують змагальні вправи у зимовий період (на дистанції 18 м), і кут пострілу майже не змінюється, тобто зусилля, необхідні на виконання пострілу мінімальні.

Всі лучники, які брали участь у тестуванні, мають добре виражений м'язовий рельєф плечового поясу, тобто мезоморфний тип статури, що дає їм можливість виконувати багаторазове одноманітне розтягування важкого лука.

За даними кореляційного аналізу наступні пари змінних мають тісний зв'язок та залежність один від одного (рис. 1).

Велику значимість для стрільця з лука відіграє вік. Адже, чим старший спортсмен, тим кращий в нього досвід у стрільбі на олімпійській дистанції – 70 м. Довжина рук лучників впливає на стрільбу на дистанції 70 м – чим менші параметри, тим вище результат, адже проміжок часу між попереднім прицілюванням та прикладкою займає менше часу, постріл відбувається швидше, вірогідність влучного попадання вища.

Тест з присіданням для визначення сили ніг має вплив на показники кистьової динамометрії. Якщо лучник має сильні ноги, це свідчить, що він може утримувати статичне положення протягом тривалого часу, не зважаючи на пориви вітру, а отже, і утримувати лук у розтягнутому положенні за допомогою хвату кисті за тятиву.

Вага лука впливає на показники проби Генчі. Чим більша вага лука, тим точніше попадання стріли. Якщо лучник вправно володіє своїм

луком, він легко затримує дихання на необхідний проміжок часу під час прицілювання.

За результатами кластерного аналізу спортсмени були розподілені на 3 підгрупи (рис. 2). До першої підгрупи увійшли 3 спортсмени, до другої – один, до третьої – також один.



Рис.1 – Взаємний вплив показників фізичної підготовленості стрільців з лука високої кваліфікації.

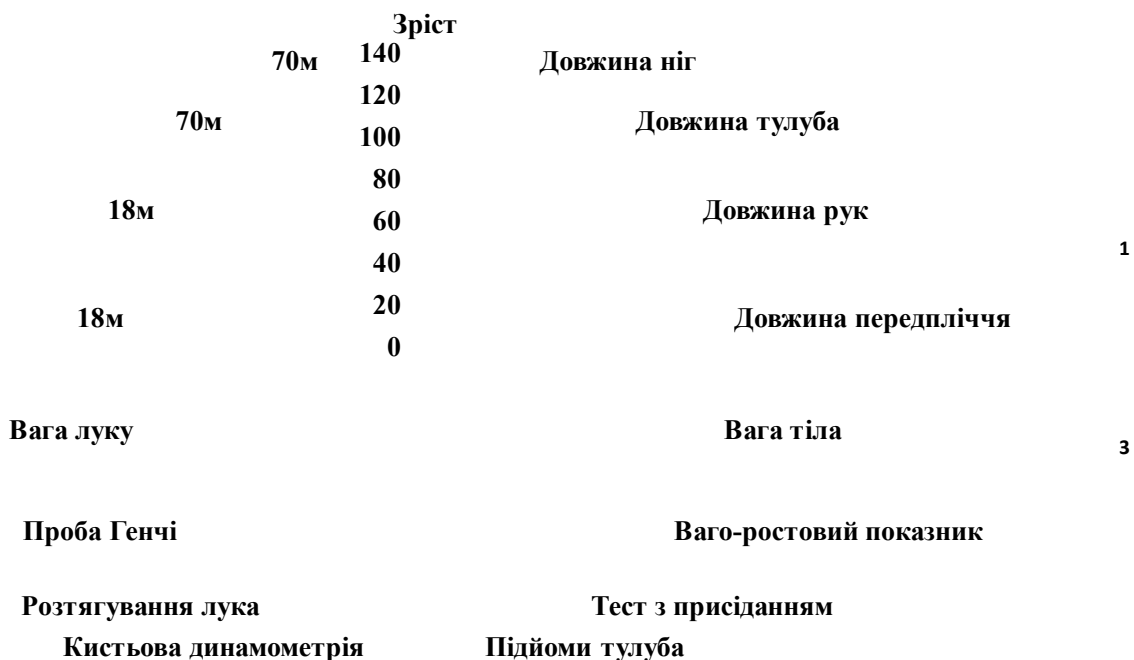


Рис. 2 – Відмінності у структурі фізичної підготовленості стрільців з лука високої кваліфікації (% від середнього арифметичного)

Спортсмени 1-ї підгрупи мають середні результати майже у всіх видах тестів із деякими відмінностями. Наприклад, у них більш високий рівень результатів спостерігається у тестах з оцінки фізичних якостей. Спортсмен, що відноситься до другої підгрупи має показники вище середнього у таких показниках: зріст, довжина тіла, довжина передпліччя, вага тіла, ваго-ростовий показник, відносна кистьова динамометрія, розтягування лука, вага лука. Значно нижчі показники від середнього у спортсмена з 2-ї підгрупи в тестах з фізичної підготовки. Спортсмен з 3-ї підгрупи має доволі високі показники у вимірах та тестах з антропометрії, але низькі показники в тестах з фізичної підготовки. Найнижчі результати цей спортсмен показав безпосередньо й на змаганнях, він вибав найменшу кількість балів на всіх чотирьох стартах.

**ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ
У БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ 16-17 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ**

Горлов А.С.

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания

Горлов О.А.

Соискатель

Бубнов В.А.

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт»

Постановка проблемы. Актуальным направлением изучения в проблеме оптимизации тренировочного процесса юных бегунов на короткие дистанции является исследование и обоснование педагогических и функциональных критериев оценки эффективности восстановительных микроциклов подготовительных периодов. Поскольку связь между состоянием юного спортсмена и тренировочной нагруз-