

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ УКРАИНСКОЙ ССР
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МАССОВОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тезисы докладов
республиканской научно-практической конференции
(19-21 ноября 1990 г.)

Хмельницкий - 1990

слушателей вузов МВД СССР	213
Бойко В.Ф., Комоцкий В.М., Бутов С.Е., Евтушов М.М. Оптимизация процесса развития гибкости у слушателей вузов МВД СССР на начальном этапе обучения технике самозащиты без оружия ...	214
Болобан В.Н. Педагогическая основа обучения акробатическим упражнениям возрастающей сложности	215
Булатова М.М., Морозова А.А., Полонская С.В. Особенности спортивной ориентации пловцов на этапе специализированной базовой подготовки	217
Градусов В.А. Специальная подготовленность мотокроссменов и критерии ее дифференцированной оценки	219
Гришак Т.В. Развитие выносливости сердечно-сосудистой системы растущего организма к воздействию физических нагрузок при применении растительных адаптогенов	221
Гурай В.П., Нерсесян В.М., Васильченко В.В., Годышевский В.М. Научно-медицинское обоснование интенсивности тренировочных нагрузок юных футболистов различных спортивных школ	223
Дудин Н.П., Братковский В.К., Ткачук В.Г., Карещий В.А. Автоматизированный диагностический комплекс для контроля функциональной подготовленности спортсменов	225
Дутчак М.В. Оптимизация соотношения видов подготовки в подготовительном периоде тренировки юных гандболистов	227
Дьяченко А.Ю. Скорость развертывания реакции аэробного энергообеспечения как фактор специальной подготовленности гребцов на байдарках и каноэ	228
Евгеньева Л.Я., Мруе Мазен, Хоршид Фадель. Критерии оценки физического развития в физической подготовленности футболистов 8-10 лет в годичном цикле тренировки	230

ОПТИМИЗАЦИЯ СООТНОШЕНИЯ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

М.В. Лутчак

Ровенский государственный институт культуры

Повышение эффективности подготовки спортивных резервов обусловлено совершенством структуры тренировочного процесса, одной из характеристик которой служит определенное соотношение видов подготовки. Отсутствие специальных исследований не позволяет устанавливать рациональное соотношение видов подготовки в подготовительном периоде тренировки юных гандболистов с учетом сенситивных периодов развития двигательных способностей. Особую актуальность приобретает решение данной проблемы на примере сенситивного периода для совершенствования скоростно-силовых способностей, уровень развития которых во многом предопределяет эффективность соревновательной деятельности в гандболе.

В ходе предварительных исследований установлено, что 14-летний возраст является предельно сенситивным для совершенствования всех адекватных для гандбола форм проявления скоростно-силовых способностей. Разработан эффективный методический подход к процессу скоростно-силовой подготовки юных гандболистов, предполагающий дифференцированное и интегральное совершенствование беговой, метательной и прыжковой сторон скоростно-силовой подготовленности. Изучена эффективность применения двух экспериментальных программ подготовительного периода годичного цикла тренировки юных гандболистов 14 лет и разработана программа рационального соотношения видов подготовки (увеличен удельный вес специальной физической и

игровой подготовки, в ходе которых создаются наилучшие условия для избирательного развития скоростно-силовых способностей).

Анализ результатов, полученных в основном педагогическом эксперименте, свидетельствует о более высокой эффективности разработанной программы по сравнению с общепринятой, представленной в поурочной программе по гандболу для ДЮСШ и СДКЮР.

Итоги выполненных исследований позволяют заключить, что при определении рационального соотношения видов подготовки в подготовительном периоде тренировки юных гандболистов в возрасте, наиболее благоприятном для совершенствования определенных двигательных способностей, целесообразно на 10-15% увеличить удельный вес тех видов подготовки, в ходе которых обеспечивается их преимущественное развитие.

СКОРОСТЬ РАЗВЕРТЫВАНИЯ РЕАКЦИИ АЭРОБНОГО ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ КАК ФАКТОР СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАР- КАХ И КАНОЭ

А. Ю. Дьяченко

Киевский государственный институт физической культуры

В настоящее время большая часть исследований, посвященных оценке и совершенствованию структуры соревновательной деятельности в гребном спорте, ориентирована на способы развития дистанционной скорости. Сложились более или менее четкие представления о средствах развития тех сторон функциональных возможностей гребцов, которые определяют проявление специальной выносливости (Н. В. Емарев, 1981; Ю. А. Дольник и др., 1982; Ю. Н. Стеценко, А. Н. Никаноров, 1986