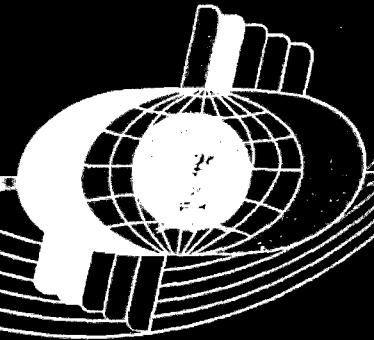




УКРАЇНА

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВІДРОБЛЕННЯ І СПОРТУ

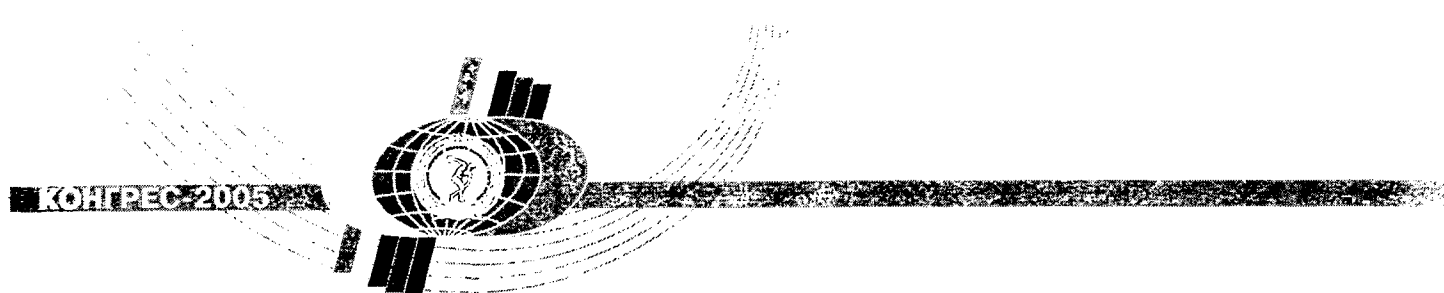
“ОПІМЕНІСЬ І СПОРТ
І СПОРТ ДЛЯ ВСІХ”

*З серцем
вперед*

ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ
ІМЕНЕМ НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО
ВІДРОБЛЕННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

20-23 вересня
2005





КОНГРЕС-2005

**ІХ
МІЖНАРОДНИЙ
НАУКОВИЙ
КОНГРЕС**

ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ І СПОРТ ДЛЯ ВСІХ

Тези доповідей

**ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ
75-РІЧЧЮ НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ**

**20—23 вересня 2005 р.
Київ, Україна**

У збірнику вміщено тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу, що висвітлюють питання теорії і методики олімпійського і професійного спорту, дитячо-юнацького, жіночого спорту, спорту для всіх, а також рекреації, фізичної реабілітації, спортивної медицини та адаптивної фізичної культури.

Для наукових працівників і фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

Редакційна колегія:

<i>Платонов В.М.</i>	д-р пед. наук, професор
<i>Башикін І.М.</i>	д-р мед. наук, професор
<i>Благій О.Л.</i>	канд. пед. наук, доцент
<i>Булатова М.М.</i>	д-р пед. наук, професор
<i>Верзиліна Н.О.</i>	канд. пед. наук, доцент
<i>Воронова В.І.</i>	канд. пед. наук, доцент
<i>Гамалій В.В.</i>	канд. пед. наук, доцент
<i>Драгунов Л.О.</i>	канд. пед. наук, доцент
<i>Ільїн В.М.</i>	д-р біол. наук, доцент
<i>Кашуба В.О.</i>	д-р наук з фіз. виховання і спорту, професор (відповідальний за випуск)
<i>Круцевич Т.Ю.</i>	д-р наук з фіз. виховання і спорту, професор
<i>Ложкін Г.В.</i>	д-р психол. наук, професор
<i>Лисенко О.М.</i>	канд. біол. наук, доцент
<i>Марченко О.К.</i>	канд. пед. наук, доцент
<i>Матвеев С.Ф.</i>	канд. пед. наук, професор
<i>Мічуда Ю.П.</i>	канд. екон. наук, професор
<i>Олійник С.А.</i>	д-р біол. наук, доцент
<i>Петровська Т.В.</i>	канд. пед. наук, доцент
<i>Чудна Р.В.</i>	канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент
<i>Шахліна Л.Я.-Г.</i>	д-р мед. наук, професор
<i>Шинкарук О.А.</i>	канд. пед. наук, доцент
<i>Шкреттій Ю.М.</i>	канд. пед. наук, професор



С.П. СОВЕНКО

**ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ
НА ЕТАПІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
В РІЧНОМУ ЦИКЛІ**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Київ, Україна*

Вступ. Необхідність виділення етапу збереження вищої спортивної майстерності в окрему структурну одиницю багаторічної підготовки в першу чергу пов'язано з очевидними змінами в підготовці спортсменів [2].

У ході аналізу науково-методичної літератури виявлено лише загальні закономірності побудови тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності в річному циклі [1, 2]. Але, слід зазначити, що у спортивній практиці висококваліфікованих спортсменів провідними світовими та українськими тренерами накоплені значний досвід підготовки легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності.

Методи дослідження: аналіз матеріалів підготовки та щоденників легкоатлетів-стрибунів, а також анкетування тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. У спортивній практиці на етапі збереження вищої спортивної майстерності легкоатлетів-стрибунів переважно застосовують двоциклову структуру планування річного циклу тренування. У середньому тривалість I та II підготовчого періодів складає 14—16 та 9—11 тижнів, а I та II змагального періодів — 6—8 та 14—15 тижнів. Кількість тренувальних занять — 300—350, днів тренувань — 280—300, змагань — 14—36 протягом року. У ході досліджень було виявлено об'єм та розподіл основних засобів за етапами тренування в річному макроциклі легкоатлетів-стрибунів високої кваліфікації на етапі збереження вищої спортивної майстерності.

Результати проведених досліджень порівняні з відомими у науково-методичній літературі [3] та підтверджують використання у стрибкових дисциплінах легкої атлетики на етапі збереження вищої спортивної майстерності переважно двоциклової та трициклової структури планування річного циклу тренування. Найбільш ефективними засобами тренування на цьому етапі є ті, що направлені на вдосконалення технічної майстерності та короточасні високоінтенсивні вправи.

Висновки. Підготовка легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності глибоко індивідуалізована. Тому об'єми тренувальних навантажень на цьому етапі у окремих легкоатлетів-стрибунів можуть значно відрізнятися залежно від спеціалізації, статі, віку та ступеня вичерпаності індивідуального резерву спортсмена.

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 320 с.
2. Платонов В.Н., Сахловский К.П., Озимек М. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки // Наука в олимпийском спорте. — 2003. — № 1. С. 3—13.
3. Суслов Ф.П., Шенель С.П. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла: реальность и иллюзии // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 9. — С. 57—61.



ЗМІСТ

Науковий напрям 1	
Олімпійська освіта	3
Науковий напрям 2	
Філософські, історичні, соціологічні та правові аспекти фізичної культури і спорту	37
Науковий напрям 3	
Педагогічні та психологічні аспекти фізичної культури і спорту	99
Науковий напрям 4	
Біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті	213
Науковий напрям 5	
Спорт вищих досягнень	298
Науковий напрям 6	
Юнацький спорт	453
Науковий напрям 7	
Паралімпійський спорт й адаптивна фізична культура	493
Науковий напрям 8	
Рекреація і спорт для всіх	535
Науковий напрям 9	
Медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту	639
Науковий напрям 10	
Спортивна медицина і фізична реабілітація	754
Науковий напрям 11	
Харчування та ергогенні засоби в спорті	849
Науковий напрям 12	
Підготовка і підвищення кваліфікації кадрів у галузі фізичної культури і спорту	879

СОДЕРЖАНИЕ

Научное направление 1	
Олимпийское образование	3
Научное направление 2	
Философские, исторические, социологические и правовые аспекты физической культуры и спорта	37
Научное направление 3	
Педагогические и психологические аспекты физической культуры и спорта	99
Научное направление 4	
Биомеханические и информационные технологии в физическом воспитании и спорте	213
Научное направление 5	
Спорт высших достижений	298