



# УКРАЇНСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ АЛЬМАНАХ

НАУКОВО - ПРАКТИЧНИЙ ЖУРНАЛ

# УКРАЇНСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ АЛЬМАНАХ

Том 13, № 6 (додаток), 2010

ЗАСНОВАНИЙ У 1998 РОЦІ

*Адреса редакції:*

91045, м. Луганськ, кв. 50 років  
Оборони Луганська, 1

*Телефон/факс:*

(0642) 53-20-36

rector@lsmu.lg.ua

*Телефон:*

(0642) 63-02-55

*Літературні редактори  
і коректори:*

Т.В. Сивач  
Д.А. Астраханцев

*Художній редактор  
і комп'ютерний дизайн,  
оригінал-макет:*

А.В. Сьомін  
Є.Ю. Шутов

*Засновники:*

Міністерство охорони здоров'я  
України,  
Луганський державний медичний  
університет

Журнал зареєстрований  
Міністерством інформації України  
Свідчення про реєстрацію  
КВ № 3006

Журнал зареєстрований  
ВАК України:  
"Бюлетень ВАК України"  
№ 5, 2009 р.

Рекомендовано до друку Вченою  
радою Луганського державного  
медичного університету (протокол  
№ 11 від 04.11.2010 р.)

Підписано до друку 08.11.2010 р.  
Формат 60x84,8. Папір офсетний.  
Наклад 350 прим.  
Видавництво ЛДМУ  
м. Луганськ

Підписний індекс 06487

*Головний редактор:*

**В.К. Івченко (Луганськ)**

*Редакційна колегія:*

*Заступник головного редактора:* В.І. Лузін (Луганськ)

О.В. Андрєєва (Луганськ) – відповідальний секретар, А.А. Бабанін (Сімферополь), В.І. Бондарєв (Луганськ), І.Р. Бариліак (Київ), Ю.М. Вовк (Луганськ), Ю.М. Вороненко (Київ), В.Т. Германов (Луганськ), О.П. Гудзенко (Луганськ), Н.К. Казимірко (Луганськ), С.А. Кащенко (Луганськ), Л.Я. Ковальчук (Тернопіль), В.Г. Ковешніков (Луганськ), А. Książek (Люблін, Польща), П.Т. Лещинський (Луганськ), В.М. Мороз (Вінниця), О.А. Орлова (Луганськ), В.П. Пішак (Чернівці), Л.В. Савченкова (Луганськ), В.М. Фролов (Луганськ), В.П. Черних (Харків), В.О. Шаповалова (Харків)

*Редакційна рада:*

Ю.Г.Бурмак (Луганськ), І.Б. Єршова (Луганськ), Л.М. Іванова (Луганськ), С.Є. Казакова (Луганськ), М.П. Ковальський (Київ), Ю.М. Колчін (Луганськ), І.О. Комарєвцева (Луганськ), І.В. Лоскутова (Луганськ), В.Д. Лук'янчук (Луганськ), Т.В. Мироєнко (Луганськ), М.П. Павловський (Львів), А.М. Петруня (Луганськ), М.С. Пономаренко (Київ), В.Г. Радіонов (Луганськ), О.С. Решетнікова (Луганськ), Л.Д. Савенко (Луганськ), В.В. Сімрок (Луганськ), Т.П.Тананакіна (Луганськ), С.О. Тихонова (Харків), В.М. Толочко (Харків), З.М. Третьякевич (Луганськ), С.А. Уєатов (Луганськ), В.В. Флєгонтова (Луганськ), В.В. Шаповалов (Харків), В.М. Шимон (Ужгород), Л.О. Шкоєдін (Луганськ).



Журнал є фаховим виданням для публікації основних  
результатів дисертаційних робіт у галузі медичних наук  
(Постанова Президії ВАК України від 27 травня 2009 р. № 1-05/2) і  
фармацевтичних наук (Постанова президії ВАК України від 10  
лютого 2010 р. №1-05/1)

непосредственно перед ними (72,5%), ограничивая себя в пище (87,5%) и питье (92,5%). Ударный и волнообразный методы были избраны 15 и 12,5% соответственно. Учитывая незначительное количество сбрасываемого веса (от 1,2 до 5,6%) избранный способ в большинстве случаев оказался правильным. 37,5% опрошенных были недовольны своим плохим самочувствием, упавшей работоспособностью, концентрацией в связи «неправильным» подходом к соревнованиям, плохой подготовленностью, сгонкой веса (12%).

Приведенные рекомендации должны помочь

начинающим спортсменам сориентироваться в методах и способах сгонки веса с наименьшими «потерями». Тем, кому сбрасывание лишних килограммов дается чрезвычайно трудно, кто ощущает упадок сил перед выходом в ринг целесообразно разобраться в истинных причинах своего самочувствия с тренером, а также учитывая прочие (скорость роста молодого организма, индивидуальные психофизиологические характеристики) факторы и примерные арифметические индексы рассмотреть возможность перехода в высшую весовую категорию.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера/ В.А. Геселевич – [2-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 271 с.
2. Курачев А.М. Влияние искусственной сгонки веса на организм борцов/ Курачев А.М., Михайлов В.В., Язвиков В.В. // Физкультура и спорт. - 1981. - С. 79-84.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки/ Матвеев Л.П.; М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1987. - 375с.
4. Минх А.А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта/ Минх А.А. - Пермь: Издательство «Звезда», 1976. - 383с.
5. Николайчук О. Використання актуальних методик оцінки і регулювання маси тіла студентів спеціалізації вільна боротьба [Електронний ресурс]/ О. Николайчук// Фізична культура, спорт та здоров'я нації [збірник наукових праць] - 2006. - №1. - С.257-260. - Режим доступу до журн.: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Fkszn/2006-01/06niosvb.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Fkszn/2006-01/06niosvb.pdf)
6. Полева Н.В. Зависимость проявления силы от веса тела спортсмена/ Полева Н.В. // Физическая культура и спорт в системе образования: Сб. материалов IX Всерос. науч.-практ. конф. - Красноярск, 2006. - С. 236-242.
7. Юшков О.П. Спортивная борьба/ Юшков О.П., Шпанов В.И. - М.: Физкультура и спорт. - 2000. - 72 с.

Борулько Д.Н., Овчаренко В.И., Хвостиков П.П., Булгаков С.В. Регулирование массы тела тайбоксеров на этапе предсоревновательной подготовки // Украинский медицинский альманах. - 2010. - Том 13, №6 (додаток). - С. 11-14.

В статье рассматривается проблема сгонки веса у спортсменов-единоборцев. Среди тайбоксеров на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки были изучены методы сгонки веса, их количественные характеристики, проведен последующий анализ по итогам соревновательных результатов.

**Ключевые слова:** сгонка веса, тайбоксеры, предсоревновательная подготовка.

Borulyko D.N., Ovcharenko V.I., Khvostikov P.P., Bulgakov S.V. Регулювання маси тіла тайбоксерів на етапі передзмагальної підготовки // Український медичний альманах. - 2010. - Том 13, №6 (додаток). - С. 11-14.

У статті розглядається проблема згону ваги тіла серед спортсменів-единоборців. Серед тайбоксерів на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки були вивчені засоби згону ваги, їх кількісні характеристики, здійснений послідовний аналіз по підсумкам змагань.

**Ключові слова:** згін ваги, тайбоксері, передзмагальна підготовка.

Borulyko D.N., Ovcharenko V.I., Khvostikov P.P., Bulgakov S.V. Weight regulation of thai boxers in the stage of pre-competition period // Український медичний альманах. - 2010. - Том 13, №6 (додаток). - С.11-14.

Problem of weight drop in combat sports considered in this article. Methods of weight losing, its quantitative figures and following analysis were made in the stage of pre-competition period among thai boxers.

**Key words:** weight drop, thai boxers, pre-competition training.

УДК: 796.015.52.58:796.332-053.67

© Бровар Т.Л., 2010

## ПОБУДОВА ТА КОНТРОЛЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З КРОС-КАНТРИ

Бровар Т.Л.

*Інститут фізичної культури і спорту Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка*

**Постановка проблеми.** Включення до програми Олімпійських ігор однієї з дисциплін маунтенбайку - крос-кантри, а також вихід українських спортсменів на міжнародну арену потребує розробки методики підготовки велогонщиків (крос-кантри) для досягнення високих спортивних результатів.

Між етапами багатолітньої підготовки відсутні чіткі межі і їх тривалість може в деякій мірі коливатися, в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів, структури та змісту тренувального процесу [8]. Тому необхідно розглядати загальну структуру тренування в цілому. На думку фахівців, досягнення високого спортив-

вного результату багато в чому обґрунтоване раціональним підходом до побудови та контролю навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки.

Практика спорту на сьогодні не має достатньо науково обґрунтованих рекомендацій щодо побудови навчально-тренувального процесу гонщиків з крос-кантрі на етапі початкової підготовки. Саме тому дослідження цього питання на сьогодні є актуальним і має велику практичну значущість.

**Мета дослідження** - визначити головні напрямки підготовки велосипедистів-початківців 10-13 років.

**Задачі дослідження:** 1. Вивчити базові положення спортивної підготовки юних велосипедистів.

2. Виявити тести для контролю рівнів фізичної підготовленості на початковому етапі спортивної підготовки.

3. Дослідити рівень загальної фізичної підготовленості дітей у віці 10-13 років, які займаються в ДЮСШ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** З 1997 року в Україні, як офіційний вид спорту, почав розвиватися маунтєнбайк (гірський велосипед). Крос-кантрі стрімко набирає розвитку, удосконалюється, змінюється система проведення змагань, тому необхідно удосконалити й саму методіку підготовки спортсменів.

За останні роки російськими науковцями багато уваги приділялося вивченню методіки підготовки гонщиків крос-кантрі на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів [4]. Спеціалісти в галузі велосипедного спорту особливого значення надали вирішенню питань використання спеціальних тренажерів, які повинні забезпечити підвищення якості процесу підготовки висококваліфікованих гонщиків крос-кантрі без виїзду в гірські райони [10]. За останні роки питанню спортивної підготовки гонщиків-початківців крос-кантрі в сучасних умовах не приділяється достатньої уваги. Однак, фахівці з велосипедного спорту радять розглядати етап початкового тренування, як базовий для подальшого удосконалення фізичних якостей спортсмена [1,6]. Тренування на вказаному етапі базується на загальних педагогічних принципах та специфічних принципах спортивного тренування [8].

Аналізуючи різні літературні джерела інфо-

рмації [5,9,10] зі спортивної підготовки велосипедистів, треба зазначити, що важливу роль у процесі підготовки відіграють контрольні тестування. Спеціалісти з велоспорту радять вибрати той комплекс контрольних випробувань, який буде відповідати поставленим задачам.

Фахівці [5, 10] зауважують, що експериментальні дані, виявлені під час проведення дослідження, вказують на те, що кінцевий спортивний результат залежить від оптимального розподілення тренувального навантаження (загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки) протягом року в процесі багаторічної підготовки, де необхідно враховувати біологічний вік спортсмена, фізичний розвиток, фізичну та спеціальну підготовленість, психічний стан, кліматичні умови та інші показники.

**Висновки.** 1. Аналіз літературних джерел показує, що поява нових дисциплін з велосипедного спорту потребує пошуку раціональних методик тренування, як для початківців так і для висококваліфікованих гонщиків крос-кантрі;

2. На етапі початкової підготовки до головних положень слід віднести наступне:

- головним завданням цього етапу є збереження та зміцнення здоров'я дітей з метою подальшого їхнього спортивного удосконалення;

- дотримання методичних принципів спортивного тренування;

- вміння раціонально спланувати сам процес тренування.

3. До недоліків, які призводять до порушення процесу тренування, можна віднести:

- відсутність ефективного контролю за використанням оптимального співвідношення загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки;

- відсутність якісної системи по залученню дітей до занять велоспортом.

6. Під час контролю за різними сторонами фізичної підготовленості юних велосипедистів необхідно дотримуватися тих контрольних вправ, які рекомендують фахівці.

**Подальші перспективи дослідження в цьому напрямку.** У подальшому планується більш глибоке дослідження різних методик підготовки гонщиків-початківців з крос-кантрі. Метою цієї роботи буде виявлення найбільш раціональної методіки їх тренування для досягнення у майбутньому результатів високого рівня.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Баранов М.Г. Велосипедний спорт (трек). Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В.А., Савенко, В.П. Осадчий, В.О. Орел ; - К. : ЗАТ «Броварська друкарня», 2004. - 103 с.
2. Гаммерштедт Ю.О. Велосипедний спорт (шо-се). Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В.А. Сафонов, М.М. Рогозян - К. : ЗАТ «Броварська друкарня», 2004. - 40 с.
3. Захаров А.Л. Велосипедний спорт (гонки на шосе) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШ, ШВСМ / А.Л. Захаров -

- М. : Советский спорт, 2005 - 160 с.
4. Краснов В.Н. Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов / В.Н. Краснов. - М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. - 444с.
5. Крылатых Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю.Г. Крылатых, С.М. Минаков. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 191 с.
6. Поиков В.Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте [монография]. - Омск : СибГАФК, 2001. - 196 с.

7. **Потапов В.Н.** Методика воспитания выносливости у юных велосипедистов на этапе предварительной спортивной подготовки. авториф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.Н.Потапов. – О., 1986. – 18 с.

8. **Платонов В.Н.** Система подготовки спорт-

сменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

9. **Савенков В.А.** Велосипедный спорт (маунтэнбайк і ВМХ). Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Савенко В.А., Ткаченко І.І., Лещенко Л.А.; - К. : ППЗ, 1999. – 83 с.

10. **Тимошенко В.В.** Тренажеры в велосипедном спорте / В.В. Тимошенко – Минск : Издатель Л.Н. Труш, 1994. – 125 с.

**Броварь Т.Л.** «Построение и контроль учебно-тренировочного процесса велосипедистов, которые специализируются в кросс-кантри» // Украинский медицинский альманах. – 2010. – Том 13, №6 (додаток). – С. 14-16.

В статье представлены основные подходы, связанные с построением этапа начальной подготовки в велосипедном спорте. Рассматриваются проблемы, связанные с этим этапом в процессе многолетней подготовки

**Ключевые слова.** Кросс-кантри, спортивная тренировка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физические качества, нагрузка, тестирование.

**Бровар Т.Л.** Побудова та контроль навчально-тренувального процесу велосипедистів, які спеціалізуються з крос-кантрі // Український медичний альманах. – 2010. – Том 13, №6 (додаток). – С. 14-16.

В статті представлені основні підходи щодо побудови етапу початкової підготовки у велосипедному спорті. Розглядаються проблеми, пов'язані із цим етапом в процесі багаторічної підготовки.

**Ключові слова.** Маунтэнбайк, крос-кантрі, спортивне тренування, фізична підготовленість, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, фізичні якості, навантаження, тестування.

**Brobar' T. L.** Features of sporting preparation of bicyclists on the initial stage of the long-term training // Украинский медицинский альманах. – 2010. – Том 13, №6 (додаток). – С. 14-16.

Problems and meaningfulness of the stage of initial sporting preparation of bicyclists are examined in the article, and similarly possible variants of decision of these problems in the today's terms of development of our society.

**Keywords.** Sporting training, body – conditioning, physical qualities, loading, testing, XCO, SC ISD CUP.

УДК 796.015.52.58:796.332-053.67

© Гогоць В.Д., Биличенко О.В., Шостак О.В., 2010

## К ВОПРОСУ О ПОСТРОЕНИИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Гогоць В.Д., Биличенко О.В., Шостак О.В.

*Полтавский национальный педагогический университет*

**Актуальность исследования.** Игра в футбол требует проявления силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени. Прыжок в борьбе за верховой мяч; мощный удар головой; сила удара и сила опорной ноги; сила рук, когда им приходится пружинить, принимая вес тела после удара головой в падении, – вот лишь некоторые основные моменты применения силы в футболе. Кроме того, в футболе постоянно возрастает значение силового единоборства и, таким образом, атлетическая подготовка футболисту крайне необходима.

Данная работа актуальна, потому что в ней рассматривается проблема развития силовых способностей у футболистов 13-15 лет, что необходимо для достижения высоких спортивных результатов.

**Постановка проблемы.** В связи с тем, что нельзя слепо копировать формы тренировочных занятий из других видов спорта, мы доказали, что применение метода круговой тренировки повышает уровень развития силовых качеств у футболистов 15-16 лет.

**Анализ последних исследований.** В трени-

ровке нужно стремиться не столько к повышению силы всех мышечных групп, сколько к правильному соотношению силовых показателей разных мышечных групп, и прежде всего мышц-синергистов и антагонистов. Это позволит, во-первых, проявлять максимум силы в движениях и, во-вторых, предохранит спортсмена от травм.

В физиологических исследованиях, в ходе которых изучалась зависимость «сила-скорость», установлено, что для развития взрывной силы целесообразнее всего использовать упражнения с малыми и средними отягощениями, выполняемые с околопредельной или предельной скоростью. [7, с. 86]

Основным средством подготовки футболистов 15-16 лет являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча. [1, с. 50]

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных