

примусові табори праці. Спочатку працює на хімічній фабриці, потім на підземній фабриці, разом з французькими і радянськими військовополоненими, відновлюючи частини до танків.

В червні 1946 р. табір Фюссен ліквідують і перевозять всіх в Міттенвальд. Тут він є членом таборової управи, секретарем Таборової Ради, секретарем УРСТ "Лев" і ланковим багатьох секцій, вчителем фізкультури при реальній гімназії, комендантом українського табору.

В жовтні 1948 р. родина Велигорських емігрує до Канади. В м.Торонто реорганізувавши Спортивне Товариство "Україна", стає головою Товариства. З родинних причин, в 1951 р., переїжджає до Еспаньолі, малого 6 тисячного містечка в Північному Онтаріо де засновує Лещетарський Клуб.

Список літератури:

1. Козій Ю. С. Спортивний рух в середовищі західної української діаспори: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 "Фізична культура" / Козій Юрій Северинович. – Луцьк, 2000. – 18 с.
2. Соколик В. Два спортові ювілеї в Торонті // Наш Спорт / Упоряд. О.Твардовський.- Ньюарк, 1988.- С. 18-19.
3. Стрільчук Л. В. Українські політичні біженці та переміщені особи після Другої світової війни: автореф. дис. канд. іст. наук: 07.00.02 "Всесвітня історія" / Л. В. Стрільчук. – Чернівці, 1999. – 14 с.

Горшук В.Т., Патрійчук А.В.

Римик Р.В., <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>

Маланюк Л.Б. , <https://orcid.org/0000-0003-4698-6525>

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. У статті визначено рівень розвитку морфофункціональних показників у дітей 10-11 років; рівень фізичної підготовленості та проведений кореляційний і факторний аналіз між цими показниками; визначено рівень розвитку витривалості у юних легкоатлетів. На основі отриманих даних розроблено технологію розвитку витривалості у юних легкоатлетів.

Annotation. The article describes the level of development of morphofunctional indicators in children 10-11 years; level of physical fitness and correlation and factor analysis between these indicators; the level of endurance development in young athletes was determined. Based on the data obtained, the technology of endurance development in young athletes was developed.

Актуальність теми. Пошук найбільш ефективних засобів і методів розвитку фізичних якостей є одним із головних завдань фізичного виховання юних спортсменів. Вирішити це завдання означає домогтися різнобічного і гармонійного розвитку рухових здібностей [1]. Складовим елементом витривалості є загальна аеробна витривалість, яка характеризує здатність до тривалого виконання роботи помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи. Тому вона є частиною всебічної фізичної підготовки юних спортсменів [3].

Важливе значення мають дослідження взаємозв'язку розвитку витривалості з іншими фізичними якостями, фізичним розвитком і функціональними можливостями юних спортсменів.

У теорії і методиці фізичного виховання немає єдності думок в судженні про засоби, методи і характер навантажень для розвитку витривалості. Фахівці пропонують розвивати витривалість різними способами: багаторазове виконання вправ максимальної потужності - Шпаков П.Ф. (1999); виконання вправ на витривалість субмаксимальної потужності - Полунін О.І. (2004); безперервний біг протягом 8-20 хв - Матвеев А.П. (1999).

Проблеми витривалості також досліджували: довготривалу адаптація до великих фізичних навантажень (Граєвська Н.Д., 2005 р.; Ільницький В.І., 2016 р.). Науковим фундаментом для вивчення ефективності різних варіантів планування річного циклу тренування були роботи, виконані В.Н.Платоновим (2004), М.М. Булатовою (1996), Т.С.Тімакова (2013).

До теперішнього часу, незважаючи на достатню кількість спеціальної та методичної літератури, яка висвітлює багато аспектів розвитку витривалості у дітей, в тому числі на уроках фізичної культури та тренувальних заняттях, ця проблема ще є актуальною.

Мета дослідження – розробити технологію розвитку витривалості у юних легкоатлетів на етапі попередньої базової спортивної підготовки.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; для вивчення особливостей фізичного розвитку використано методи оцінювання фізичного розвитку, педагогічне тестування, педагогічні спостереження. методи математичної статистики використано для аналізу даних досліджень.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проведені різними авторами дослідження морфофункціональних показників дітей 10-11 років доповнюють один одного і дозволяють більш повно розкрити причину результатів зниження деяких важливих компонентів фізичного розвитку нинішнього покоління.

Шляхом порівняння показників фізичного розвитку сучасних дітей з даними досліджень 2000-х років ми відзначаємо, що соматометричні величини вимірів (довжина і маса тіла) є незначними [2]. Поряд з цим

спостерігається зниження фізіометричних параметрів: показники ЖЕЛ, що характеризує функцію зовнішнього дихання, у сучасних дітей 10-11 років відстають від даних, отриманих у 2000-х роках в середньому на 13,2%; МПК, яке відображає роботу систем, відповідальних за кисневий обмін в організмі в цілому в нашому дослідженні нижче на 12,1%, ніж у 2000-х; відносно МПК, що визначає кисневий режим роботи м'язів, нижче на 11,7%; показники кисневого пульсу менше на 10,3% [4].

Більш високі результати, які демонстрували діти даної вікової групи у попередніх роках при виконанні тестів на витривалість («Біг за 90 с», «Біг за 6 хв», «Біг за 35 хв»), а також інших компонентів фізичної підготовленості, без яких неможливо відобразити рівень фізичного розвитку обстежуваних дітей в цілому, безпосередньо залежать від фізіометричних показників. Ми спостерігаємо більш високі функціональні дані у школярів в 2000-х років і відповідно кращі показники фізичної підготовленості. У сучасних дітей ми відзначаємо більш низькі фізіометричні значення і як наслідок, зниження показників фізичної підготовленості в середньому на 11,5% (табл. 1).

Для того щоб діти 10-11 років показували високі результати при виконанні тестів на витривалість, необхідно досягти поліпшення функціональних показників. Простежується пряма залежність між фізіометричними показниками і рівнем розвитку витривалості. Щоб підвищити функціональні параметри, необхідно виконувати вправи на витривалість, які сприяють вдосконалення як дихальної так і серцево-судинної систем організму.

З 18 параметрів між морфофункціональними показниками та значеннями фізичної підготовленості відзначається сильна кореляційна залежність між МПК та ЖЕЛ/Джел ($r = 0,71$); становою динамометрією і підніманням та опусканням прямих ніг ($r = 0,71$).

Аналіз факторної структури фізичної підготовленості дітей 10-11 років на початку досліджень показав, що найбільший внесок у загальну дисперсію вибірки здійснюється фактором, який після ідентифікації був позначений як фактор I - функціональні здібності організму. На цей фактор впливали такі характеристики, як ЖЕЛ (0,721), ЖЕЛ/Джел (0,719), МПК (0,747), МПК/кг (0,706). Наступний за величиною внеску в сумарну дисперсію вибірки фактор II був ідентифікований як фактор рухливості суглобів. Найбільші навантаження на цей фактор мали «нахил вперед, стоячи» (0,775), і «поперечний шпагат». Третій фактор, який підлягає ідентифікації, отримав назву фактора III - швидкісно-силових здібностей. У ньому найбільші навантаження припадали на показники «біг 30 м» (0,849) і «човниковий біг 3x10 м» (0,754). Четвертий фактор, що має найбільшу факторну вагу за показником «піднімання і опускання прямих ніг» (0,816).

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних якостей дітей 10-11 років

| Показники | Вік (рокі в) | Хлопчики ($X \pm \sigma$) | Дівчатка ($X \pm \sigma$) | t | P |
|-------------------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|------|---------|
| Станова сила (кг) | 10 | 27,2±4,4 | 25,4±7,2 | 1,25 | p>0,05 |
| | 11 | 35,4±7,6 | 32,4±7,5 | 1,46 | p>0,05 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | 10 | 124,8±12,5 | 122,4±13,8 | 0,74 | p>0,05 |
| | 11 | 130,6±11,6 | 128,5±8,8 | 0,6 | p>0,05 |
| Біг 30 м (с) | 10 | 6,53±0,42 | 6,55±0,38 | 0,02 | p>0,05 |
| | 11 | 6,52±0,36 | 6,53±0,42 | 0,07 | p>0,05 |
| Біг 6 хвилин (м) | 10 | 852,4±153,2 | 856,5±152,1 | 0,11 | p>0,05 |
| | 11 | 923,6±161,2 | 928,4±198,3 | 0,11 | p>0,05 |
| Біг 90 с (м) | 10 | 314,3±56,2 | 309,1±53,8 | 0,35 | p>0,05 |
| | 11 | 359,6±52,4 | 352,3±52,6 | 0,5 | p>0,05 |
| Нахил тулуба вперед, стоячи(см) | 10 | 4,2±0,3 | 4,5±0,2 | 4,16 | p<0,001 |
| | 11 | 4,8±0,4 | 4,5±0,5 | 1,34 | p>0,05 |
| Поперечний шпагат (см) | 10 | 31,2±5,2 | 29,4±5,3 | 1,26 | p>0,05 |
| | 11 | 29,6±4,8 | 28,9±5,8 | 0,49 | p>0,05 |
| Човниковий біг 3x10 м (с) | 10 | 11,2±0,46 | 11,4±0,54 | 0,49 | p>0,05 |
| | 11 | 10,7±0,52 | 11,6±0,56 | 8,96 | p<0,001 |
| Сійка на одній із закр. очима(с) | 10 | 43,6±0,57 | 43,4±0,47 | 1,29 | p>0,05 |
| | 11 | 47,5±0,54 | 47,7±0,45 | 1,49 | p>0,05 |
| Біг 35 хвилин (м) | 10 | 1852,5±563,2 | 1668,3±57,4 | 1,21 | p>0,05 |
| | 11 | 1922,7±558,8 | 1743,4±567,2 | 1,17 | p>0,05 |

В результаті проведеного тестування рівень витривалості у дітей 10-11 річного віку за тестами «6 - хвилинний біг», «Біг за 35 хв» і «Біг за 90 с». виявився низьким (табл. 2).

Таблиця 2

Показники рівня розвитку витривалості у дітей 10-11 років

| Тести | Вік (роки) | Хлопчики (X±5) | Дівчатка (X±8) | P | Рівень |
|---------------------|------------|----------------|----------------|-----------------|---------|
| 6-хв біг (м) | 10 | 802,2±172,2 | 603,4±155,3 | p< 0,001 | |
| | 11 | 906,1±158,3 | 703,2±157,4 | p< 0,001 | |
| | | 820,1±160,6 | 619,9±155,9 | p< 0,001 | низький |
| Біг за 35 хв (м) | 10 | 1852,5±563,2 | 1668,3±557,4 | p>0,05 | |
| | 11 | 1922,7±558,8 | 1743,4±567,2 | p>0,05 | |
| | | 1863,5±591,1 | 1673,1±603,3 | p>0,05 | низький |
| Біг за 90 с (м) | 10 | 314,3±56,2 | 309,1±53,8 | p>0,05 | |
| | 11 | 359,6±52,4 | 352,3±56,2 | p>0,05 | |
| | | 313,1±53,75 | 308,3±54,05 | p>0,05 | низький |

На основі аналізу літератури, опитування та особистих досліджень ми розробили технологію розвитку витривалості для підготовки юних легкоатлетів 10-11 річного віку, яка створена на основі використання засобів розвитку витривалості і є однією з форм оздоровлення та розвитку даної якості [6].

Зміст технології складається з двох частин: основної і спеціальної. Основна частина становить основу загальнодержавного стандарту у сфері фізичної культури. Спеціальна частина спрямована на розвиток витривалості у юних спортсменів легкоатлетів. Основна частина нашої технології включає наступні види матеріалу: основи знань про фізичну культуру, уміння і навички; рухливі ігри; гімнастика з елементами акробатики; легкоатлетичні вправи; лижна підготовка; плавання.

Спеціальна частина передбачає розвиток витривалості і є основою нашої технології. Її реалізація відбувається за допомогою використання різноманітних методичних прийомів і раціональних способів організації тренувальних занять [7].

Ефективність тренувальних занять з дітьми 10-11 річного віку багато в чому визначається їх змістом і структурою.

Відповідно до структури нашої технології тренувальних занять на засоби з розвитку витривалості відводиться 4,2% у підготовчій частині, 60% - в основній частині і 4,3% - у заключній. Решту часу розподіляється на освоєння технічних дій базових видів спеціалізації з виду спорту.

В основу формування нашої технології нами були покладені положення:

1. Комплексний підхід до навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей.

2. Побудова тематичних серій занять, які дозволяли послідовно, концентровано засвоювати певні рухові дії та систематично повторювати вивчені раніше.

3. Широке використання змагального методу при вирішенні освітніх завдань розвитку фізичних якостей.

4. Алгоритм засвоєння вправ передбачав: ознайомлення з новою вправою і її значенням для життєдіяльності людини; вивчення техніки вправи в поєднанні з розвитком фізичних якостей; закріплення вправи; перевірка якості і міцності її засвоєння змагальним методом; виконання вправи в природних умовах.

Висновки. Порівнюючи показники фізичного розвитку особистих досліджень з даними 2000-х років виявлено, що спостерігається зниження показників ЖЕЛ у сучасних дітей 10-11 років відстають на 13,2%; МПК нижче на 12,1%, ніж у 2000-х; показники кисневого пульсу менше на 10,3% [5].

У особисті дослідженнях дітей 10-11 років прослідковуються більш низькі фізіометричні результати і як наслідок, зниження показників фізичної підготовленості в середньому на 11,5%. У тестуваннях рівня витривалості у дітей 10-11 річного віку за тестами «6 - хвилинний біг», «Біг за 35 хв» і «Біг за 90 с» він виявився низьким в усіх вікових групах.

На основі аналізу літератури, опитування та особистих досліджень ми розробили технологію розвитку витривалості для підготовки юних легкоатлетів 10-11 річного віку, яка створена на основі використання засобів розвитку витривалості що є однією з форм оздоровлення та розвитку даної якості.

Список літератури:

1. Анушкевич, Н.В. К проблемам физического воспитания в общеобразовательной школе. XIII Международная научно- практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Матер, конф. Коломна, 2003, том 1. С. 52-54
2. Афанасьев, В.З., Морозов, С.Н. Изучение уровня двигательной подготовленности школьников г. Москвы. Сборник трудов ученых РГАФК. 1999. С. 166-168
3. Борисова, Л.М., Махова, В.Н., Чистяков, А.Ю. Индивидуализация развития двигательных способностей школьников соревновательным методом в

фізическому вихованню. XIII Міжнародна науково-практична конференція по проблемам фізического виховання учасників «Чоловік, здоров'я, фізическа культура і спорт в змінюючому світі»: Матеріали конференції. Коломна. 2003, том I.- С. 64

4. Босенко, А.І., Дудник, А.І., Пелепчук, О.С. О деяких вікових закономірностях адаптації до циклічної роботи різного характеру. X Міжнародна науково-практична конференція по проблемам фізического виховання учасників «Чоловік, здоров'я, фізическа культура і спорт в змінюючому світі»: Матеріали конференції. Коломна, 2000. С. 40-41

5. Ванюшин, Ю.С. Показатели кардиореспіраторної системи у спортсменів різного віку. Фізіологія людини. 1998 том 24, №3. С.105-108

6. Макаров, А.Н. Развитие выносливости у детей школьного возраста и научно-методические основы системы подготовки юных и взрослых спортсменов к бегу на средние и длинные дистанции. Автореф. дис. ... докт. пед. наук; Моск. Обл. ин-т им. Н.К. Крупской. М, 1973.-32 с.

7. Прокудин,Б.Ф., Прокудин,К .Б., Голощапов,Б.Р. Особенности реакции кардиореспіраторной системы юных спортсменов на нагрузки на выносливость. XVI Міжнародна науково-практична конференція по проблемам фізического виховання учасників «Чоловік, здоров'я, фізическа культура і спорт в змінюючому світі»: Матеріали конференції. Коломна, 2006. С. 48-51

Грабик Н.М.,
<https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>
Романишин Т.І., Масира О.І.

ФУНДАТОР ЗИМОВИХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ТЕРЕНАХ ТЕРНОПІЛЬЩИНИ

*Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В.Гнатюка*

Анотація. У публікації висвітлюється внесок Ліщука В.С. у зародження та розвиток гірськолижного спорту, фрістайлу та сноубордингу на Тернопіллі.

Серед видів спорту, які користуються популярністю серед дітей, молоді та дорослого населення на Тернопільщині вагоме місце належить зимовим видам спорту. Катанням на гірських лижах, сноуборді займається значна кількість тернополян. У місті функціонує спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа «Екстрім», вихованці якої продовж багатьох років входять до складу національної збірної України зі сноубордингу та фрістайлу, беруть участь у міжнародних стартах: Чемпіонати світу серед дорослих та юніорів, Всесвітній зимовій універсіаді, зимовому Європейському молодіжному Олімпійському фестивалі тощо [2, 3].

Історія такого успіху бере свій початок від ініціативи та праці –