

Підвищення ефективності тренування можливо за рахунок зміни змісту та різноманітності рухових дій. Комплексне використання різноманітних засобів і методів посилить вплив на психологічний стан спортсменів [4, 8,10]. Спортсмени на початковому етапі підготовки до боксу мають певний адаптаційний резерв; можливості організму обмежені.

Фахівці повинні стежити за тим, щоб уникнути передчасного форсування обсягу тренувальних навантажень це може призвести до травм, перетренованості та відсутності мотивації. Доросла методика з підвищеними навантаженнями не повинна застосовуватися в роботі з дитячим контингентом. Планування навчального матеріалу передбачає поступовість збільшення тренувальних навантажень

Висновки. Структура тренування на початковому етапі підготовки боксерів передбачає певний порядок об'єднання її компонентів, їхнє закономірне співвідношення один з одним і послідовність. Визначили, що у теорії та методиці спортивного тренування існують три типи тренувальних занять: навчальні, удосконалюючі та розвиваючі. За формою розрізняють тренування: загальнорозвиваючі, техніко-тактична підготовка, за змістом тренування бувають практичні та теоретичні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вачев С. М. Дослідження динамічних показників ударни прийомів тайбоксерів масових розрядів. Молода спортивна наука України : Зб. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів : НВФ «Українські технології», 2004. Вип. 8. Т. 1. С. 76 – 79.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник.. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
3. Келлер В. С. Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
4. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. К. : Нора-прінт, 2003. 220 с
5. Солопчук М.С. Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 27 с
6. O'DELL, D. Adaptations to training. *Brian Mackenzie's Successful Coaching*, (ISSN 1745-7513/ 11 / April), 2004, p. 8-9
7. Loturco, I., Pereira, L. A., Kobal, R., Fernandes, V., Reis, V. P., Romano, F., ... McGuigan, M. Transference Effect of Short-Term Optimum Power Load Training on the Punching Impact of Elite Boxers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2021., 35(9), 2373–2378. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003165>
8. McGill, S. M., Chaimberg, J. D., Frost, D. M., & Fenwick, C. M. J. Evidence of a double peak in muscle activation to enhance strike speed and force: an example with elite mixed martial arts fighters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2010., 24(2), 348–357. <https://doi.org/10.1519/JSC.0B013E3181CC23D5>
9. Електронний ресурс <https://www.sssutms.co.in/cms/Areas/Website/Files/Link/EContent/Complete%20Guide%20to%20Sports%20Training.pdf>.
10. Електронний ресурс. <https://www.crossfit.com/essentials/what-is-fitness-lecture-10-physical-skills>

Кальченко Максим, Павленко Інна

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті досліджено динаміку розвитку фізичної підготовки юних легкоатлетів у результаті впровадження авторської методики у річний цикл тренувань. Методика включала: рекомендовані схеми побудови тижневого циклу спортивних тренувань юних легкоатлетів на різних етапах річного циклу, програму тижневих мікроциклів спортивних тренувань групи спеціалізованої підготовки з легкої атлетики, комплекси вправ загальної фізичної підготовки для різних груп м'язів.

Ключові слова: фізична підготовка, юні легкоатлети, тренувальний процес.

Abstract. The article examines the dynamics of the development of physical training of young track and field athletes as a result of the implementation of the author's methodology in the annual training cycle. The methodology included: recommended schemes for building a weekly cycle of sports training for young track and field athletes at different stages of the annual cycle, a program of weekly microcycles of sports training for a group of specialized training in athletics, sets of general physical training exercises for different muscle groups.

Key words: physical training, young athletes, training process.

Постановка проблеми. Однією з найголовніших складових спортивної підготовки юних легкоатлетів є фізична підготовка, спрямована на розвиток і виховання основних рухових якостей спортсмена. Фізична підготовка є дуже складним і багатограним процесом, що вимагає від фахівців даної галузі певних знань, умінь та навичок, необхідних для успішної реалізації їх у практиці багаторічного навчально-тренувального процесу.

Проведений аналіз та узагальнення джерел наукових джерел [1], [3], [4] свідчить про те, що проблема фізичної підготовки юних легкоатлетів у річному циклі спортивного тренування вельми актуальна сьогодні і входить у коло наукових інтересів зарубіжних та вітчизняних фахівців що підтверджує необхідність досліджень у даному напрямку.

Аналіз останніх досліджень. Вивченню різних аспектів фізичної підготовки легкоатлетів присвячені праці зарубіжних та вітчизняних фахівців О. Гогіна, В. Лемешко, Д. Присяжнюк та ін. Основні принципи фізичної підготовки, фактори, що визначають зміст та значення засобів та методів фізичної підготовки на різних етапах багаторічного тренування юних легкоатлетів досліджували Н. Загожа, В. Єднак, О. Кириличенко та ін.

Мета дослідження: дослідити динаміку фізичної підготовки юних легкоатлетів у річному циклі тренувань.

Результати дослідження. З метою оптимізації фізичної підготовки юних легкоатлетів у річному циклі спортивного тренування нами проведено педагогічний експеримент. В основу педагогічного експерименту покладено проведення тренувальних занять із легкої атлетики.

На першому етапі експерименту сформовано дві групи учасників КГ (контрольна група) та ЕГ (експериментальна група). До контрольної групи ввійшли юні легкоатлети, які займалися за загальною програмою підготовки «Навчальна програма з легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю» [2]. Експериментальну групу представляли юні легкоатлети, що тренувалися за розробленою нами методикою (на основі вищезазначеної програми). Методика включала: рекомендовані схеми побудови тижневого циклу спортивних тренувань юних легкоатлетів на різних етапах річного циклу, програму тижневих мікроциклів спортивних тренувань групи спеціалізованої підготовки з легкої атлетики, комплекси вправ загальної фізичної підготовки для різних груп м'язів.

Для виявлення ефективності розробленого варіанту методики фізичної підготовки юних легкоатлетів у річному циклі спортивного тренування в умовах етапу спортивної спеціалізації проведено два тестування.

Для визначення результату фізичної підготовки використовувалися тести, що відображають основні фізичні якості:

- швидкісні: біг 60 м;
- координаційні: човниковий біг 3x10м;
- швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця;
- витривалість: 6-хвилинний біг;
- силові: підтягування на поперечині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- силова витривалість м'язів черевного преса: піднімання і опускання тулуба;
- гнучкість: нахил уперед із положення стоячи на гімнастичній лаві.

За результатами першого тестування респонденти мали приблизно однакові показники фізичної підготовленості.

Виходячи з поставленої мети щодо поліпшення показників фізичної підготовки у юних легкоатлетів, а також із поточного рівня їх фізичної підготовленості, планування тренувальних навантажень передбачало використання такого варіанту побудови річного циклу тренувань при якому у зміст практично кожного мікроциклу включалися швидкісно-силові завдання у поєднанні із завданнями силової і швидкісної направленості. Однак, при цьому враховувалася і основна спрямованість кожного періоду, що реалізується на етапі спортивної спеціалізації, тому засоби загальної фізичної підготовки поєднувалися із засобами спеціальної фізичної підготовки.

У результаті виконання запланованої тренувальної роботи у процесі підготовки юних легкоатлетів у річному циклі тренувань спостерігалось поліпшення результатів у всіх контрольних вправах у досліджуваних групах, які займаються на етапі спортивної спеціалізації. Аналіз даних наведених у таблиці показує, що на формуальному етапі експерименту в експериментальній групі відбулись суттєві зміни показників контрольних вправ.

Найбільше поліпшення у процентних показниках спостерігається у вправах, які характеризують силові показники (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині та піднімання тулуба), гнучкість (нахили вперед стоячи на гімнастичній лаві) та загальну витривалість (шестихвилинний біг).

Так, у вправі «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» приріст результату у експериментальній групі становив 63% (12 разів), у контрольній – 20% (5 разів).

Приріст результату у підтягуванні на поперечині у експериментальній групі склав 44% (3,7 рази), у контрольній групі 27% (2 рази).

У вправі «піднімання тулуба з положення лежачи» приріст у експериментальній групі склав 58% (14 разів), у контрольній групі – 20 % (5 разів).

Результат у бігу на 6 хв у експериментальній групі покращився на 15,1% (189 м), у той час у контрольній на 7,9 % (95 м).

Показник тесту на розвиток гнучкості в експериментальній групі збільшився на 48,6%, у контрольній – 25%.

Використання бігових вправ, а також ігрових завдань швидкісної спрямованості з постійно мінливими умовами сприяли поліпшенню координаційних здібностей у юних легкоатлетів. Приріст результату у човниковому бігу у ЕГ склав 5,6% (0,5 с), у контрольній у даній вправі покращився на 12% (0,3 с).

У бігу на 60 м приріст склав 5,3% (0,5 с), у контрольній у даній вправі покращився на 3,12% (0,3 с).

Використання у тренувальній роботі різноманітних стрибкових вправ дозволило поліпшити результат у вправі «стрибок у довжину з місця» на 5,3% (11 см), у контрольній групі – 2,4% (5 см).

Динаміку фізичної підготовки юних легкоатлетів на констатувальному і формуальному етапах експерименту показано у табл. 1.

Аналізуючи викладені у табл. 1 результати, можливо зазначити, що показники розвитку фізичних якостей у юних легкоатлетів у ЕГ виявились достовірно вище у всіх проведених тестових вправах, ніж у юних легкоатлетів КГ. Також необхідно відзначити, що достовірно значний приріст у показниках фізичних якостей у юних легкоатлетів у КГ стався лише у тестах: «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «Піднімання і опускання тулуба», «Підтягування на поперечині» і «гнучкість». А у юних легкоатлетів ЕГ відбувся достовірно виражений приріст результатів у всіх проведених тестах.

Таблиця 1

Порівняння показників фізичної підготовки юних легкоатлетів на констатувальному і формувальному етапах експерименту

Види тестів		КГ			ЕГ		
		КЕ	ФЕ	Δ1 %	КЕ	ФЕ	Δ2%
Швидкісні	Біг 60 м, с	9,6 ± 0,15	9,3 ± 0,16	3,1	9,5±0,2	9,0 ± 0,15	5,3
Координаційні	Човниковий біг 3x10м, с	9,1 ± 0,5	8,8 ± 0,5	3,3	9,0±0,5	8,5 ± 0,4	5,6
Швидкісно-силові	Стрибок у довжину з місця с/м, см	210,2 ± 2,5	215,2 ± 2,6	2,4	209,6±2,5	220,6 ± 2,8	5,3
Витривалість	6-хвилинний біг, м	1210± 29,5	1305 ± 29	7,9	1265±27	1456 ± 25	15,1
Силові	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	25±0,5	29± 0,5	24	19±0,5	31± 0,6	63
	Підтягування на поперечині, к-сть разів	7,4±0,8	9.4 ± 0,9	27	8,4±0,9	12.1 ± 0,8	44
Силова витривалість м'язів черевного преса	Піднімання і опускання тулуба	25±0,5	30± 0,6	20	24±0,5	38± 0,4	58
Гнучкість	Нахил уперед із положення стоячи на гімнастичній лаві, см	+4±0,5	+5±0,5	25	+3,7±0,5	+5.5±0,4	48,6

Отже, результат проведеного дослідження показує, що розроблена методика тренувань юних легкоатлетів у річному циклі тренувань дозволяє поліпшити рівень фізичної підготовленості у юних спортсменів за рахунок певної структури і використання значної кількості різноманітних засобів спортивної підготовки на кожному з мікроциклів (у 4-х вправах, що відображають рівень загальної фізичної підготовки респондентів, спостерігаються покращення у всіх досліджуваних показниках). Також одночасно вирішувалися і завдання з розвитку швидкості у юних легкоатлетів за рахунок варіювання обсягу тренувальної роботи і використання швидкісно-силових завдань у поєднанні із завданнями силової і швидкісної спрямованості (значною мірою в ігровій формі), що призвело до поліпшення показників у таких вправах як біг 60 м і човниковий біг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кудряшова Т.І., Губченко О.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.
2. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячоюнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Бобровик В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Київ: Логос, 2019. 192 с.
3. Павленко І.О., Сидоренко О. Р., Скачедуб Н. М., Бережна Л.І. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти навч.-метод. Посіб. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. 200 с.
4. Семенов А. А., Осадченко Т. М., Масвський М. І., Ільченко С. С. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посіб. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.