

5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закладів з фіз. виховання та спорту / під ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Київ : Олімпійська література, 2008. 392 с., іл.

**Нечвоглод Ігор, Скрипка Ірина**

## **ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ**

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

**Анотація.** У статті підтверджено, що особливого значення на сьогодні набуває проблема своєчасного та повноцінного використання спортивних можливостей організму дітей, пошук об'єктивної основи для визначення змісту і спрямованості тренувального процесу. Розроблено комплекс спеціальних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки.

**Ключові слова:** легкоатлети, швидкісно-силові здібності, тренувальний процес.

**Nechvoglod Ihor, Skrypka Iryna. THE INFLUENCE OF THE COMPLEX OF SPECIAL EXERCISES ON THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPEED AND POWER QUALITIES OF ATHLETES**

**Abstract.** The article confirms that the problem of timely and full use of sports facilities of children, the search for an objective basis for determining the content and direction of the training process is of particular importance today. A set of special exercises for the development of speed and strength qualities of athletes at the stage of initial sports training has been developed.

**Keywords.** Athletes, speed and strength abilities, training process.

**Постановка проблеми.** У зв'язку з тим, що етап початкової спортивної підготовки має вплив на подальший розвиток спортсменів і саме на цьому етапі важливо сформувані базові фізичні якості, які в подальшому допомагають спортсменам, а особливо юним легкоатлетам у виборі подальшої спеціалізації [2]. За даними Й.В. Бачинський [1] спортсмени в легкій атлетиці обирають саме ту спеціалізацію в якій вони мають більший успіх, тобто якщо юні легкоатлети мають здібності до швидкості, то тренуються в спринті.

Вивчення питання розвитку фізичних якостей є важливим завданням для обґрунтування спрямованості фізичної підготовки юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки, а завчасний розвиток необхідних фізичних якостей, необхідних для формування рухового навичку із відносно досконалою динамічною структурою, тому найбільш оптимальний варіант – цілорічне застосування засобів, що пропонуються для розвитку швидкісно-силових якостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Незважаючи на численні дослідження В.К. Бальсевича, 2003, В.М. Дьячкова, 2016, В.О. Запорожанова, 2012, Ю.В. Верхошанського, 1999, Л.В. Волкова, 1993, що стосуються розвитку та удосконалення фізичної підготовки легкоатлетів різних спеціалізацій на всіх етапах їх спортивної підготовки, актуальним залишається питання розробки комплексів спеціальних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки. Досліджень, присвячених застосуванню спеціальних вправ різної спрямованості та обґрунтуванню методів їх використання на різних етапах підготовки спортсменів, а особливо на початковому етапі не достатньо. Роботи (В.С. Фарфеля, В.Г. Алабіна, 2013, , та ін.). зорієнтовані, головним чином, на технічну підготовку спортсменів в легкій атлетиці, все це примушує фахівців та тренерів постійно звертати увагу на розвиток в юних легкоатлетів необхідних рухових якостей.

Отже, не достатня кількість наукових досліджень щодо розробки, обґрунтува, та дослідження впливу комплексу спеціальних вправ на розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів груп початкової підготовки зумовило проведення даного дослідження.

**Мета:** дослідити вплив комплексу спеціальних вправ на рівень розвитку швидкісно-силових якостей легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки

**Результати дослідження.** Педагогічне спостереження здійснювалося за організацією тренувального процесу легкоатлетів на етапі ПП. Узагальнені результати педагогічних спостережень були використані в процесі розробки комплексу спеціальних вправ для легкоатлетів груп початкової підготовки першого року навчання, де спортсмени ще не визначились зі спеціалізацією в виді легкої атлетики. Даний педагогічний метод проводився постійно протягом річного тренувального циклу 2020-2021 року і використовувався у комплексі з іншими методами дослідження з метою одержання інформації про організацію тренувального процесу з легкої атлетики для спортсменів початківців та визначення напряму дослідження і обґрунтування та розробки комплексу спеціальних вправ.

З метою виявлення ефективності розробленого комплексу спеціальних вправ, які застосовувались в основній частині тренувального заняття три рази на тиждень і складав 30% від всього часу, що подана для проведення основної частини тренувального заняття на етапі ПП.

Педагогічний експеримент відбувався протягом річного тренувального циклу. При проведенні такого експерименту формувалися дві групи: контрольна та експериментальна. До контрольної групи були включені спортсмени групи ПП 1 року навчання, які займалися згідно програми «ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР з Легкої Атлетики» (9 спортсменів (юнаки)) [6, 7]. До другої групи (експериментальної) входили спортсмени в тренувальний процес яких було впроваджено

розроблений комплекс спеціальних вправ (9 спортсменів (юнаки)). Розподіл видів спортивної підготовки відповідав потребам групи ПП 1-го року навчання. Зважаючи на великий об'єм ЗФП вказаному етапі, наш спеціальний комплекс для розвитку швидкісно-силових якостей був складений із типових вправ ЗФП, але мав методичні особливості, які і стали основними чинниками в його індивідуальності та спеціальності, що, на нашу думку, вплинули на розвиток швидкісно-силових показників.

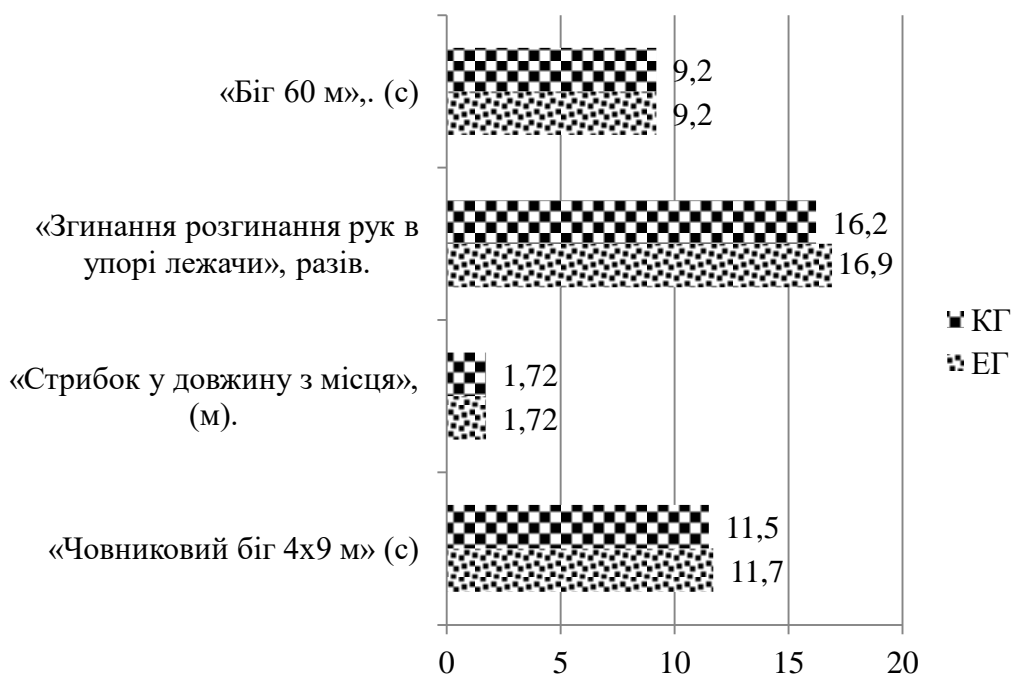
Після проведення педагогічного дослідження визначили ефективність застосування СКВ в процесі підготовки легкоатлетів першого року навчання. Нами встановлено достовірні зміни у показниках швидкісно-силових якостей, а також в показника їх ЗФП. (табл.1., рис. 1.).

Таблиця 1

**Різниця у показниках фізичної підготовки легкоатлетів ЕГ та КГ до педагогічного експерименту.**

Тести	ЕГ	КГ	p
«Човниковий біг 4x9 м» (с)	11,7±0,02	11,5±0,04	p>0,05
«Стрибок у довжину з місця», (см).	1,72±8,3	1,72±6,5	p>0,05
«Згинання розгинання рук в упорі лежачи», разів.	16,9±2,3	16,2±2,5	p>0,05
«Біг 60 м»,. (с)	9,2±0,01	9,2±0,04	p>0,05

У спортсменів ЕГ і КГ силові здібності на початку експерименту не мали достовірної різниці, після педагогічного експерименту показник у тесті «Згинання розгинання рук в упорі лежачи» покращився на 4,9 разів, тоді як в КГ – 2 рази відповідно.



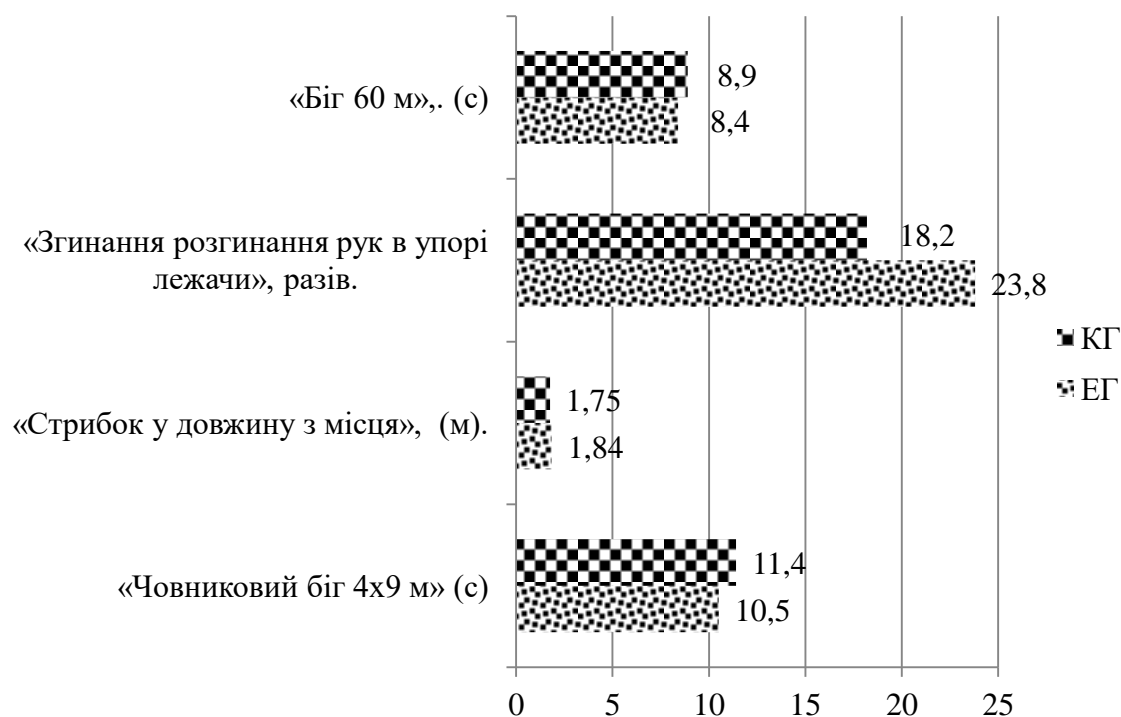
**Рис. 1. Показники ЗФП до педагогічного експерименту ЕГ та КГ легкоатлетів**

Аналіз результатів дослідження в кінці експерименту свідчив, що фізична підготовленість легкоатлетів, які займалися за розробленим комплексом вправ за всіма отриманими показниками вірогідно покращилася в порівнянні з показниками до початку занять, а також мають суттєвий приріст в порівнянні з КГ спортсменів (таблиця 2.). Після застосування розробленого комплексу у спортсменів ЕГ в результатах «човникового» бігу (4×9 м, с) спостерігається тенденція до зросту цього показника. На початку експериментального дослідження у юнаків КГ порівняно з ЕГ середній показник у виконанні вказаної вправи був кращий на 0,2 с., а в кінці експерименту хлопчики ЕГ пробігли дистанцію 4×9 метрів на 1,2 с швидше ( $t=-2,48$ ;  $p<0,05$ ) (рис. .2.).

Таблиця 2.

**Порівняння показників фізичної підготовки легкоатлетів ЕГ та КГ після педагогічного експерименту.**

Тести	ЕГ	КГ	p
«Човниковий біг 4х9 м» (с)	10,5±0,02	11,4±0,03	p<0,05
«Стрибок у довжину з місця», (см).	1,84±8,2	1,75 ±7,5	p<0,05
«Згинання розгинання рук в упорі лежачи», разів.	21,8±2,3	18,2±2,5	p<0,05
«Біг 60 м»,. (с)	8,4±0,05	8,9±0,05	p<0,001

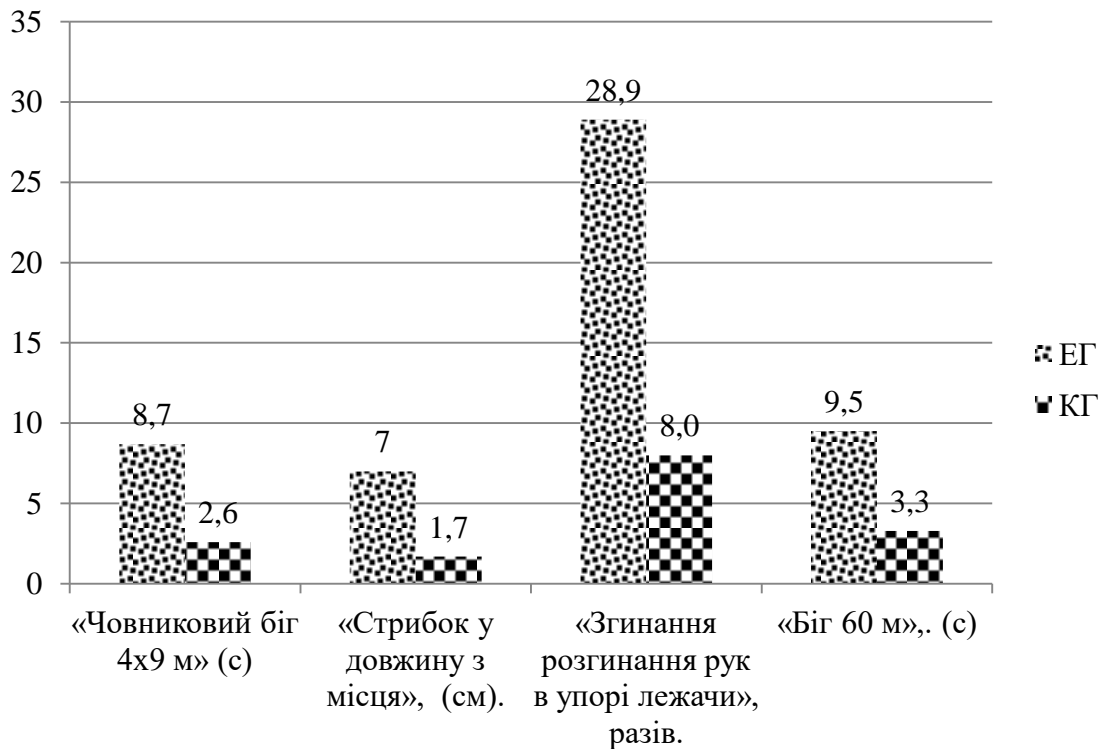


**Рис. 2. Показники ЗФП після педагогічного експерименту ЕГ та КГ легкоатлетів**

Дослідження, проведені в результаті педагогічного експерименту виявили, що швидкісно-силові здібності легкоатлетів ЕГ після

експерименту суттєво покращилась за результатами тесту «Стрибок у довжину з місця» ( $p>0,001$ ) у порівнянні з спортсменами КГ, показник у ЕГ до 1,72 після 1,84 покращення на 12 сантиметрів, тоді як у КГ лише на – 3 сантиметра.

За період експерименту юнаки ЕГ покращили результат у «Бігу на 60 метрів» з  $9,2\pm 0,01$  до  $8,4\pm 0,05$  с, у юнаків ЕГ спостерігаються менші зміни – 0,3 с, що вказує на статистично достовірну різницю між показниками ЕГ і КГ, що підтверджує позитивний вплив від тренувань спортсменів за розробленим комплексом вправ, приріст за всіма показниками ЗФП представлено на рисунку 3.



**Рис. 3. Приріст показників розвитку рухових якостей у легкоатлетів ЕГ та КГ після експерименту**

Проаналізувавши динаміку змін у вправах швидко-силового характеру за результатами змагальних вправ з бігу на 150 м та 200 м визначили, що, показники покращились як в ЕГ, так і у КГ. Проте збільшення темпів приросту в ЕГ є статистично достовірним ( $p<0,05$ ) (вихідні дані –  $2,20\pm 0,06$  хв, кінцеві дані –  $2,12\pm 0,07$  хв), на відміну від КГ (вихідні дані –  $2,21\pm 0,02$  хв, кінцеві дані –  $2,18\pm 0,08$  хв), де не встановлено статистично достовірної різниці ( $p>0,05$ ).

За підсумками тестування упродовж експерименту отримано позитивний приріст показників в спортсменів обох досліджуваних груп, але в ЕГ засвідчено тенденцію до їх достовірного збільшення ( $p<0,05$ ) (вихідні дані –  $3,27\pm 0,07$  хв, кінцеві дані –  $3,14\pm 0,06$  хв) порівняно із середніми показниками КГ (вихідні дані –  $3,30\pm 0,04$  хв, кінцеві дані –  $3,22\pm 0,02$ ), що вказує на статистичну недостовірність різниці між показниками легкоатлетів цієї групи ( $p>0,05$ )

Результат бігу у тесті «Біг 30 м (хв) з ходу» зменшується від 4,6 у спортсменів ЕГ до 3,9, тоді як у спортсменів КГ від 4,5 до 4,3, що складає різницю у 0,4 секунд після експерименту між досліджуваними групами спортсменів. У ЕГ, протягом експерименту, відмічається приріст, який склав 15,2 % ( $P < 0,05$ ), тоді як, в КГ за досліджуваними показниками відмічається їх статистично не достовірне підвищення 4,4 % ( $p > 0,05$ ).

Дослідженням рівня розвитку швидкісно-силових здібностей за тестами – «Потрійний стрибок з місця», визначається загальна тенденція до зростання показників у ЕГ і статистично значуща різниця після експерименту ( $p < 0,05$ ) між групою спортсменів ЕГ та КГ. Дані показники з потрійного стрибку з місця мають зростання результату: від 6,77 м у спортсменів ЕГ до 6,55 хв, у спортсменів КГ від 6,76 до 6,64 хв. Приріст показника у бігу 30 м між групою спортсменів також мали достовірну різницю в ЕГ приріст склав – 14,0%, а в КГ – 5,2 % відповідно.

**Висновки.** Розроблено та обґрунтовано 3 комплекси спеціальних вправ з включенням їх в основну частину тренувального заняття легкоатлетів 9–10 років у підготовчий період річного тренувального циклу. Тижневий цикл тренувань складався з 3 занять за схемою «понеділок, середа, п'ятниця» тривалістю 2 години кожне, в основну частину тренування впроваджено в залежності від завдань етапу один з трьох комплексів спеціальних вправ. Порівняння середніх показників до та після експерименту у ЕГ свідчило про більш ефективний вплив тренувальних занять з розробленим комплексом спеціальних вправ для легкоатлетів ЕГ. У ЕГ, протягом експерименту, відмічається приріст, який склав 15,2 % ( $P < 0,05$ ), тоді як, в КГ за досліджуваними показниками відмічається їх статистично не достовірне підвищення 4,4 % ( $p > 0,05$ ). Показники з потрійного стрибку з місця мають зростання результату: від 6,77 м. у спортсменів ЕГ до 6,55 хв., у спортсменів КГ від 6,76 до 6,64 хв. (рис 3.10). Приріст показника у бігу 30 м. між групою спортсменів також мали достовірну різницю в ЕГ приріст склав – 14,0%, а в КГ – 5,2 % відповідно.

**Перспективи подальших досліджень.** Зробити порівняльну характеристику розвитку спеціальних здібностей легкоатлетів на різних етапах спортивної підготовки з метою розробки методики удосконалення їх швидкісно-силових здібностей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бачинський Й.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. Львів, Таля, 1996. С. 22-29.
2. Бріскін Ю.А., Товсторог О.Ф., Розторгій М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник запорізького національного університету, 2009. №20.
3. Висоцька О. М. Показники розвитку швидкісно- силових якостей юних бігунів / О. М. Висоцька, В. М. Сергієнко // Сучасні проблеми фізичного виховання

- і спорту різних груп населення : матеріали XIV Міжнар. наук.- практ. конф. Молодих учених. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – Т. 2. – С. 254– 258.
4. Дуржинська О. Розвиток швидкісно- силових якостей бігунів на середній дистанції / О. Дуржинська, В. Бочаров, Л. Совик // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів : ЛДІФК, 2007. – Вип. 11. – Т. 3. – С. 116–120.
  5. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук. Е.В. Легкая атлетика: Учебное. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва, академия, 2003. С. 425-432.
  6. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. - К.: Логос, 2019. - 192 с. ISBN 9786177631179
  7. Легка атлетика : Навчальна програма для дитячо- юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо- юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Федерація легкої атлетики. – К., 2007. – 256 с.

**Орендовська Олександра, Міщенко Олександр**

## **ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕРШНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

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

**Анотація.** У статті розглядається питання фізичної підготовки вершників на етапі попередньої базової підготовки. Автором запропонована програма з фізичної підготовки спортсменів-вершників у річному циклі підготовки.

**Ключові слова:** фізична підготовка, етап, вершник, спортсмен

**Orendovska Oleksandra, Mishchenko Oleksandr. FUDAMENTALS OF RIDERS TREINING PROCESS AT TNE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING**

**Abstract.**The article considers the issue of physical training of riders at the stage of preliminary basis training. The author propused program for physical training of athletes in the annual cycle of training

**Key words:** physical, training, stage, rider ,athlete

**Постановка проблеми.** Кінні змагання – одні з самих давніх на землі. У них люди прагнули показати своє мистецтво в умілому управлінні конем. Проходять роки, століття, змінюються можливості, потреби і захоплення людей, але незмінно зберігається їх любов до коня. Останніми роками інтерес до цього виду спорту відроджується. Все більше юних вершників залучається до верхової їзди, регулярних занять кінним спортом. Розвиваючи витривалість, спритність, наполегливість, сміливість, винахідливість і рішучість, кінний спорт є відмінним засобом усебічної фізичної підготовки і виробляє у юних спортсменів високі вольові якості [1].

У зв'язку з цим від усього тренерського складу і самих спортсменів потрібне гарне знання сучасних методів тренування,