

3. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В., Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт: навч. посібник. Вид. 2-ге. Київ; 2019. 528 с.
4. Присяжнюк Д. С. Сучасний погляд на підготовку бігуна: навчальний посібник. Д. С. Присяжнюк. Вінниця, ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 249 с.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література. 2001. 438 с.
6. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту: Підручник. Л. П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 2010. 784 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ МАКРОЦИКЛУ

Пронін В.А., Краковецький А.Ю.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. В статті представлені результати дослідження фізичної підготовленості легкоатлетів – спринтерів, які були отримані впродовж річного циклу тренувань. Результати проведеного дослідження свідчать про комплексний характер впливу на досліджуваних спортсменів розробленої експериментальної програми, яка ґрунтувалась на застосуванні комплексу вправ із фітнес-інвентарем.

Ключові слова: легка атлетика, спринт, фізична підготовленість, фітнес-інвентар.

Summary. Pronin V.A., Krakovetskyi A.Yu. Study of the physical fitness of sprinter athletes in the preparatory period of the macro cycle. The article presents the results of the study of the physical fitness of track and field athletes – sprinters, which were obtained during the annual training cycle. The results of the conducted research testify to the complex nature of the impact on the studied athletes of the developed experimental program, which was based on the application of a set of exercises with fitness equipment.

Keywords: track and field athletics, sprint, physical fitness, fitness equipment.

Вступ. Підготовка спортсменів – складний і багатогранний процес ефективного використання сукупності ряду компонентів, які забезпечують найкращий ступінь їх готовності до свого головного старту. При цьому найбільш важливим аспектом, що забезпечує найвищий спортивний результат, є пошук раціональних форм побудови тренувальних навантажень в річному циклі і в його окремих структурних утвореннях [1, 2, 3].

Проблема удосконалення системи фізичної підготовки займає одне з центральних місць в теорії і практиці легкої атлетики. Розвиток фізичних якостей, поряд з оволодінням раціональної технікою руху є основою зростання спортивних результатів в легкій атлетиці [2].

Методика тренування в спринтерському бігу на протязі багатьох років постійно вдосконалюється, а основним напрямком цього вдосконалення є підвищення ефективності тренувального процесу спринтерів не тільки шляхом збільшення обсягу та інтенсивності виконуваної роботи, але і за рахунок застосування інноваційних засобів та методів підготовки [1, 2].

Мета дослідження – дослідити динаміку показників фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів в підготовчому періоді річного циклу тренувань.

Методи дослідження. Аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, математико-статистичні методи обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою удосконалення фізичної підготовленості досліджуваних легкоатлетів була розроблена експериментальна програма удосконалення фізичної підготовленості, яка базувалась на використанні комплексу вправ із фітнес-інвентарем.

Розроблена програма застосовувалась в експериментальній групі протягом двох підготовчих періодів макроциклу.

В контрольній групі легкоатлети-спринтери займались відповідно до програми з легкої атлетики (біг на короткі дистанції) для спеціалізованих навчально-спортивних установ та індивідуальних програми тренувань кожного спортсмена, які складались тренерами.

Для оцінки показників фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів використовувались наступні тестові вправи, які представлені в спеціальній літературі [4, 5].

У процесі досліджень використовувались наступні тестові вправи:

1. Біг на 30 м та 60 м (с).
2. Біг на 20 м з ходу.
3. Стрибок у довжину з місця (см).
4. Потрійний стрибок у довжину з місця (см).
5. Вистрибування вгору з місця (см).
6. Кидок ядра 4 кг знизу – назад двома руками (см).

Умови та методи виконання тестування відповідали загальноприйнятим методикам проведення [4].

На рис. 1 зображена динаміка середньостатистичних результатів в тестових вправах для оцінки показників фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів.

В процесі досліджень з'ясовано, що в контрольній групі відбулись позитивні зміни в усіх тестах, приріст результатів склав від 1,74 % до 4,99 %. Найбільший приріст показників виявлений в тестовій вправі «вистрибування вгору з місця», а найменший – в тестовій вправі «кидок ядра 4 кг знизу - назад двома руками».

Розглядаючи результати тестування спортсменів експериментальної групи було встановлено, що приріст середніх показників в процесі дослідження в тестових вправах склав від 3,17 % до 8,65%, що графічно представлено на рисунку 1. Найбільший приріст показників був зафіксований в тестовій вправі «вистрибування вгору з місця», а найменший – в тестовій вправі «біг 60 м».

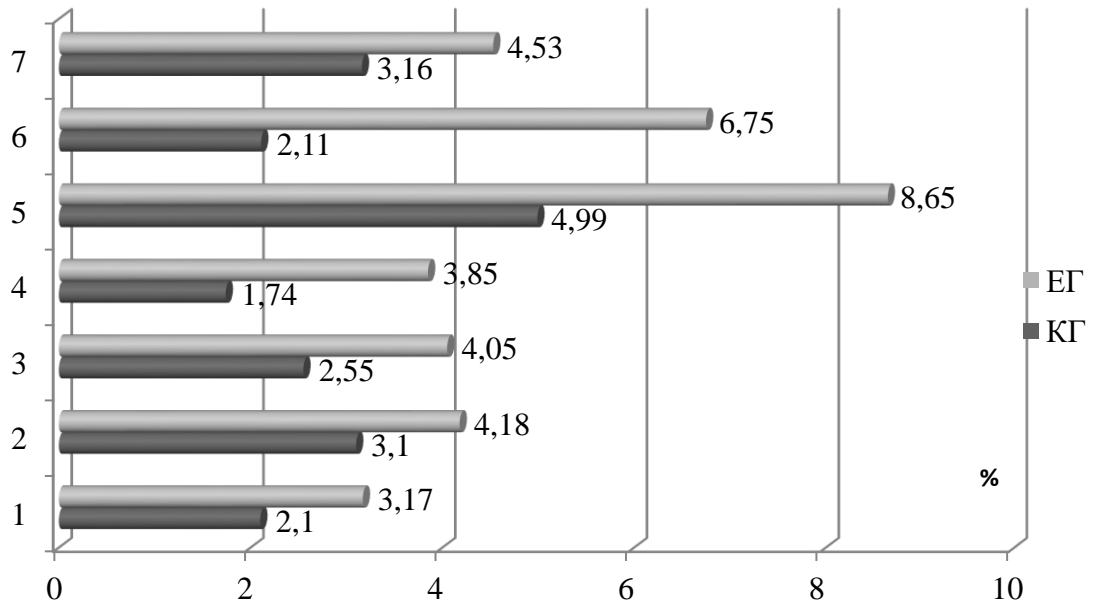


Рис. 1. Приріст середньостатистичних результатів в тестових вправах у легкоатлетів-спринтерів протягом експерименту

Примітка.: 1 – біг 60 м; 2 – стрибок у довжину з місця, 3 – потрійний стрибок з місця, 4 - кидок ядра 4 кг знизу – назад двома руками; 5 – вистрибування вгору з місця; 6 – біг 30 м; 7 – біг 20 м з ходу.

Отримані дані свідчать про позитивний вплив впровадженої експериментальної програми на стан фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів експериментальної групи.

Аналізуючи отримані дані встановлено, що удосконалення фізичної підготовленості є необхідною умовою для росту результатів у змагальних вправах легкоатлетів-спринтерів та базою для технічного удосконалення.

Висновки. 1. Шляхом вивчення та аналізу джерел науково-методичної літератури було з'ясовано, що фізична підготовка є найбільш вивченим питанням у системі підготовки спортсменів і займає ключове місце. Це пов'язано з тим, що різні сторони підготовленості спортсмена (технічна, тактична, психологічна, теоретична, інтегральна) в кінцевому рахунку реалізуються через прояв фізичних якостей.

2. Аналіз стану фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів дозволяє констатувати те, що отримані результати значно нижчі за модельні показники представлені в спеціальній літературі для спортсменів цього віку.

3. Результати проведеного дослідження свідчать про комплексний характер впливу на досліджуваних спортсменів розробленої експериментальної програми, яка сприяє підвищенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості, розширенню діапазону рухових здібностей.

Список використаної літератури.

1. Дідик, Т. М., Кульчицька, І. А., Адамчук, В. В., Поляк, В. А. (2018). Побудова і контроль тренувального процесу у видах легкої атлетики. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. ТОВ «Планер». 2018. С. 240-267.

2. Конестяпін В. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. [та ін.]. ; за заг. ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.

3. Присяжнюк Д. С. Сучасний погляд на підготовку бігуна: навчальний посібник. Д. С. Присяжнюк. Вінниця, ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 249 с.

4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Л. П. Сергієнко. К.: Олімпійська література, 2001. 438 с.

5. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. – Відбір у різні види спорту: Підручник. Л. П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 2010. 784 с.

МІСЦЕ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ткачук С.М., Глухенька В.О., Бондарчук В.І, Дрозд І.С.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті за допомогою методів педагогічного спостереження й аналізу документів планування визначено обсяг і співвідношення видів технічної підготовки юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки третього року занять.

Ключові слова: техніка нападу, техніка захисту, обсяг навантажень, юні волейболісти.

Summary. Tkachuk S.M., Hlukhenka V.O., Bondarchuk V.I, Drozd I.S. **The place of technical training in the training process of young volleyball players.** The amount and ratio of types of technical training of young volleyball players at the stage of preliminary basic training of the third year of classes is determined in the article using methods of pedagogical observation and analysis of planning documents.

Key words: attack technique, defense technique, volume of loads, young volleyball players.

Вступ. Волейбол є одним із найскладніших ігрових видів спорту [1, 6 та ін.]. Тут варто відзначити такі особливості, які відрізняють його від інших спортивних ігор. Зокрема, по-перше, техніка виконання всіх ігрових прийомів вимагає короткотривалого дотику до м'яча, що чітко регламентовано правилами, а їх порушення обумовлює програш розіграшу. По-друге, переважна більшість техніко-тактичних дій виконується в безопорному положенні – це невід'ємно стосується нападаючого удару та блокування, а також по більшій мірі подач і передач у стрибку, прийомів у падінні тощо. По-третє, кількість дотиків до м'яча є лімітованою – команді надається лише три дотики, в які потрібно вкласти, щоб ефективно прийняти м'яч від суперника й одночасно довести його до партнера, який в подальшому має спрямувати його нападнику для атаки [4, 5 та ін.]. Такий короткий аналіз специфіки волейболу дозволяє зробити однозначний