

результати підкреслюють ефективність структури та змісту тренувальної роботи бігунів на кросові дистанції упродовж підготовчого періоду здвоєного річного циклу підготовки на етапі спортивного удосконалення.

Література.

1. Белова Т. Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения / Т. Ю. Белова, О.Г.Ковальчук. – Омск: Изд-во ОМГТУ, 2008. – 123 с.
2. Лахов В. И. Бегайте кроссы / В. И. Лахов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 63 с.
3. Никольская О. Б. Кроссовая подготовка / О. Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челябинского гос. пед. ун-та, 2016. – 34 с.

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Поліщук Вікторія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті висвітлені питання розвитку фізичних здібностей юних важкоатлетів 12-13 років, вивчено динаміку показників їх фізичної підготовленості протягом річного макроциклу. Здійснено аналіз науково-методичної літератури, аналіз та узагальнення досвіду практичної діяльності провідних фахівців з силових видів спорту.

Summary. The article covers issues related to the development of physical qualities of young weightlifters of 12-13 years old, the dynamics of their fitness indicators in a one-year macro cycle has been studied. The analysis of scientific and methodological literature, analysis and generalization of practical experience of leading specialists in power sports are carried out.

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства науково-технічний прогрес значно змінив характер вимог до рухової підготовки людини і в зв'язку з цим ставить нові сучасні вимоги щодо фізичного вдосконалення підростаючого покоління.

Добре розвинуті фізичні якості – необхідна передумова для успішного навчання фізичним вправам, а також покращенню фізичного стану дітей. Вони впливають на темп і спосіб засвоєння техніки вправ, а також на їх стабілізацію і ситуаційно-адекватне різноманітне застосування в майбутньому.

Постійне збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження спонукає теоретиків та практиків спорту шукати шляхи більш якісної підготовки спортсменів. Особливої актуальності набувають питання щодо фізичної підготовленості спортсменів. Проблемам тренування у різних видах спорту присвячено чимало праць (В.М. Зациорський, 1970; Л.В. Волков, 1990; Л.П. Матвєєв, 1991; Ю.В. Верхошанський, 1991; В.М. Платонов, 1997 та інші).

Нині великої популярності набули силові види спорту. Серед них чільне місце посідає важка атлетика. Анатомо-фізіологічні особливості організму, збільшення обсягів тренувальних навантажень, бурхливий ріст результатів,

підвищення конкуренції породжують питання, які орієнтують науковий пошук на подальше удосконалення диференційованої системи спортивної підготовки важкоатлетів. Питаннями побудови тренувального процесу і визначення величин навантаження у силових видах спорту займалися такі провідні фахівці як В.Г. Олешко, 2013; І.О. Капко, 2004; О.І. Пуцов, 2000, А.І. Стеценко, 2000; А.Н. Воробйов, 1989; Л.С. Дворкін, 1989; А.С. Медведєв, 1986 та ін.

Сучасна організація тренувального процесу у важкій атлетиці ставить високі вимоги до тренувальних навантажень. У важкій атлетиці ефективність засвоєння базових рухів визначається розвитком спеціальних якостей, ростом силових здібностей і функціональними резервами організму спортсмена.

На нашу думку, актуальним є вивчення питання шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів у важкій атлетиці.

Метою нашої роботи є вивчення показників фізичної підготовленості юних важкоатлетів впродовж річного циклу тренування.

Завдання дослідження:

3) Вивчити за даними літератури сучасний стан проблеми силових підготовки у важкій атлетиці.

4) Дослідити зміни показників фізичної підготовленості юнаків-важкоатлетів впродовж річного циклу тренування.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що початкова підготовка у важкій атлетиці може починатися з 11 років, що підтверджується дослідженнями фахівців як в нашій країні, так і за кордоном. Але слід пам'ятати, що робота з підлітками має свої специфічні особливості. Підліток – це не копія дорослої людини, робота його внутрішніх органів і систем в період статевого дозрівання суттєво відрізняється від зрілої людини.

Проблема вивчення розвитку м'язової сили у важкоатлетів викликає особливий інтерес у зв'язку із значним омолодженням сучасних важкоатлетів високого класу.

У процесі нашого дослідження для вивчення динаміки показників фізичної підготовленості юних спортсменів 12-13 років, які займаються важкою атлетикою, у групах початкової підготовки нами було проведено тестування на початку і в кінці 2015-16 навчального року у наступних контрольних вправах: біг 60 м, кистьова динамометрія, станова динамометрія, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця і стрибок вгору поштовхом двох ніг. Тестові вправи було підібрано відповідно до програми з важкої атлетики для ДЮСШ.

Динаміка результатів фізичної підготовленості важкоатлетів 12-13 років подано в табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості важкоатлетів 12-13 років

Тестові вправи	Вихідні дані ($\bar{x} \pm S$) n = 15	Кінцеві дані ($\bar{x} \pm S$) n = 15	p

1.	Біг 60 м, с	9,52 ± 0,28	8,92 ± 0,16	< 0,05
2.	Динамометрія правої кисті, кг	24,12±1,76	29,10 ±1,14	< 0,05
3.	Динамометрія лівої кисті, кг	22,24±1,13	25,17± 1,62	< 0,05
4.	Станова динамометрія, кг	71,45±3,12	79,72±4,57	> 0,05
5.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (ноги на гімнастичній лаві), к-ть разів	20,82 ± 2,37	25,74 ± 1,15	< 0,05
6.	Стрибок у довжину з місця, см	165,71 ± 2,12	173,03 ± 1,23	< 0,05
7.	Стрибок вгору поштовхом двох ніг, см	31,22±2,28	36,67 ±2,13	>0,05

Як видно з табл. 1, за всіма показниками фізичної підготовленості відбулись позитивні зміни, але не всі зміни є однозначними. Так, статистично вірогідні відмінності спостерігаються за наступними показниками: біг 60 м, кистьова динамометрія правої та лівої руки, згинання-розгинання рук в упорі лежачи і стрибок у довжину з місця ($p < 0,05$).

Якщо розглянути динаміку показників у тесті станова динамометрія і стрибок вгору поштовхом двох ніг, то за цими показниками відбулись позитивні зміни, але вони не є статистично вірогідними ($p > 0,05$).

Розглянемо отримані показники тестування за результатами відносного приросту (рис.1).

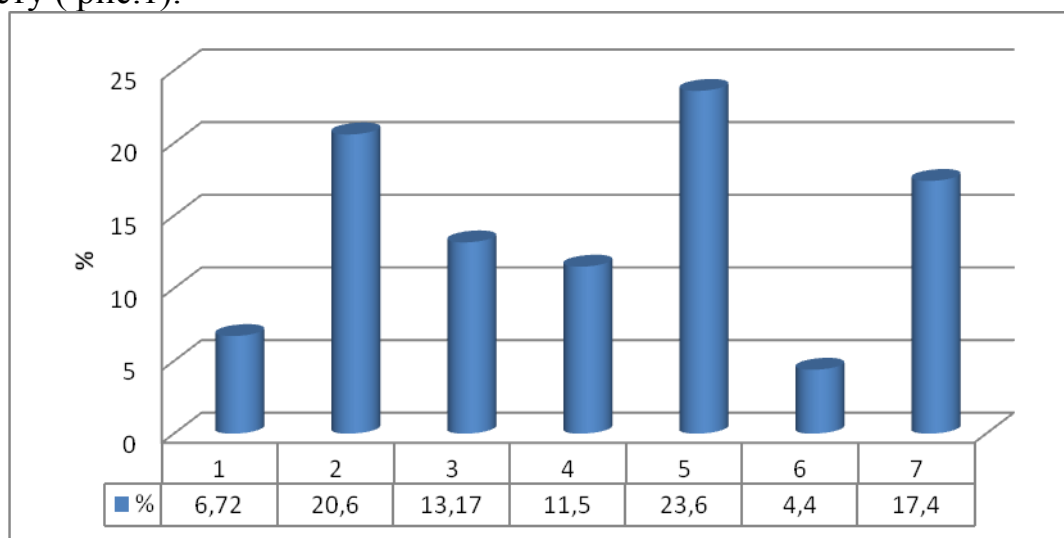


Рис. 1. Результати відносного приросту показників (%) у тестових вправах юних важкоатлетів 12-13 років протягом річного макроциклу:

1 – біг 60м, 2- кистьова динамометрія правої руки, 3 - кистьова динамометрія лівої руки, 4 – станова динамометрія, 5 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи, 6 – стрибок у довжину з місця, 7 - стрибок вгору поштовхом двох ніг.

Вирішальне значення для важкоатлетів має високий рівень розвитку всіх фізичних якостей, особливо силових і швидкісно-силових. Виховання фізичних здібностей слід проводити в процесі тренування, звертаючи увагу на їх рівномірний розвиток, застосовуючи спеціально-підготовчі та підвідні вправи.

Висновки:

1. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості важкоатлетів 12-13 років дозволив встановити статистично вірогідні зміни силових і швидкісно-силових показників у річному циклі тренувань, що є вирішальним для досягнення результату у важкій атлетиці.
2. Структура застосування засобів підготовки носить різноманітний характер, однак наші дослідження дозволяють стверджувати, що комплексне застосування засобів силової і швидкісно-силової підготовки на початковому етапі дозволить досягти більшого ефекту розвитку силових і швидкісно-силових здібностей, що в подальшому призведе до досягнення відповідних спортивних результатів у важкій атлетиці.

Перспектива подальших досліджень: передбачається розробка питань удосконалення навчально-тренувального процесу юних важкоатлетів на основі диференційованого підходу.

Література.

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимп. л-ра, 2002 – 294 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. - /Л.С. Дворкин. – М.: Сов. спорт, 2006 – 396 с.
3. Дідик Т.М. Педагогічний контроль підготовки в силових і швидкісно-силових видах спорту в системі комплексного контролю / Т.М. Дідик, І.А. Кульчицька // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.М. Врублевський, Т.В. Вознюк [та ін.]; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 67-94 с.
4. Капко І.О. Атлетизм: навч. посіб. /І.О. Капко, О.І. Пуцов, В.Г. Олешко – К.: ВПЦ «Київський університет», 2007. – 232 с.
5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
6. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 287 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Попова Олена

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Особливості організації діяльності дитячо-юнацьких шкіл визначаються статутом і програмою спортивної підготовки у видах спорту. На основі аналізу науково - методичної літератури наведено результати теоретичних досліджень щодо особливостей функціонування ДЮСШ з легкої атлетики.

Summary. Features of the organization of youth schools are determined by statute and program of sports training in sports. Based on the analysis of scientific - technical literature, the results of theoretical research on the functioning Coach athletics.

Актуальність проблеми. Основною метою роботи дитячо-юнацької