

ДИНАМІКА ДОСЛІДЖУВАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ З УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Олександр Валькевич¹, Дмитро Олексюк²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
Волинського національного університету імені Лесі Українки, sashavalkevich26@gmail.com

²Магістр 2 року навчання факультету фізичної культури спорту та здоров'я Волинського національного
університету імені Лесі Українки, olesuk.dima@gmail.com

Вступ. Основні спрямування реформ загальноосвітньої і професійної школи вказує на необхідність прийняття дієвих заходів у забезпеченні підростаючого покоління міцного здоров'я та різностороннього фізичного розвитку, у покращенні якості підготовки резервів для спорту вищих досягнень.

Підвищення ефективності підготовки юних спортсменів – найбільш гостра проблема школи спорту. Роботу багатьох спортивних шкіл характеризують втрати спортивних дарувань, а також незацікавленість дітей у спорті. Традиційними стали роз'єднаність загальноосвітніх і спортивних шкіл у вирішенні завдань масового юнацького спорту, недостатня відповідність організаційних форм підготовки досягненням сучасної методики [1].

Важливу роль відіграє обґрунтування теоретико–методичних положень такої підготовки, яка забезпечить гармонійний розвиток дітей та одночасно закладе фундамент для досягнення вершин спортивної майстерності.

Фізичне виховання дітей є невід'ємною частиною всієї навчально-тренувальної роботи спортивної школи і займає важливе місце у підготовці підростаючого покоління до життя та суспільно корисної праці.

Природний розвиток систем організму дітей має чітко виражені послідовність і циклічність: етапи прискореного росту періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Так як періоди прискореного вікового розвитку (так звані сенситивні періоди) рухової функції характеризуються підвищеними адаптаційними можливостями організму до дій, тому доцільно під час тренувальних занять робити більші акценти саме на розвиток пріоритетних у певні періоди рухових якостей [2].

Мета дослідження – розробити і експериментально обґрунтувати технологію розвитку швидкісно-силових якостей бігунів на короткі дистанції в річному циклі.

Методи дослідження: аналіз науково–методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Проведене тестування показників швидкісно-силових якостей легкоатлетів груп початкової підготовки на початку річного макроциклу встановило, що їх розвиток незалежно від статевої приналежності відповідав рівню нижче середнього.

За результатами констатуючого експерименту була розроблена технологія вдосконалення швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів, яка передбачала використання таких методів тренування, як повторний, перемінний, колового тренування та змагальний, контроль за ЧСС спортсменів відповідно до змісту вправи, раціональну швидкість пробігання відрізків та щоденне виконання ранкової зарядки.

Під впливом розробленої технології показники швидкісно-силових якостей юних спортсменів вірогідно покращились: з бігу на 30 м з низького старту на 6,63 %, з бігу на 30 м з ходу – на 7,09 %, з бігу 300 м – на 1,27 %, стрибка у довжину з місця – на 4,21 % та кидка ядра двома руками на 41,4 %.

Тренування юних легкоатлетів контрольної групи за програмою ДЮСШ також сприяли позитивним змінам в показниках швидкісно–силових якостей, але ці зміни виявились незначними.

Розроблена технологія сприяє значному підвищенню рівня розвитку швидкісно–силових якостей юних легкоатлетів. У спортсменів відбулись такі зміни: відсоток дівчат з рівнем нижче середнього зменшився від 72,7 % до 23,0 %, з середнім рівнем збільшився з 24,5 % до 39,8 % та збільшився відсоток дівчат з рівнем вище середнього з 2,8 % до 37,2 %; у хлопчиків також зменшився відсоток осіб з рівнем нижче середнього від 74,0 % до 20,0 %, з середнім рівнем зріс від 22,0 % до 48,0 % та рівнем вище середнього від 4,0 % до 32,0 %.

Особливостями технології розвитку швидкісно–силових якостей легкоатлетів 11–12 років у різних періодах річного макроциклу були: у загально–підготовчому періоді в основній частині тренування виконувались комплекси вправ (з бар'єрами, стрибкові та колового тренування); у спеці-

ально-підготовчому – в основній частині увага приділялась біговій роботі (пробігання відрізків); в основній частині тренування змагального періоду робота була спрямована безпосередньо на виконання змагальних вправ.

Висновки. На основі проведеного дослідження запропонована нова технологія розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки. Отримані нові дані про рівень розвитку швидкісно-силових якостей у дітей 11–12 років. Визначено, що за рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей до 12 років немає статевої відмінності. Підтверджено, що найбільш оптимально виховувати швидкісно-силові якості засобами педагогічного впливу тоді, коли спостерігаються найбільші темпи їх природних змін.

Джерела та література

1. Врублевський Е. П. Легка атлетика: основи знань: в питаннях та відповідях: навч. посібник. 2-е изд., Испр. і доп. Москва: Спорт, 2016. 240 с.
2. Калаша А. І. Основи техніки і методика навчання (метання м'яча, гранати, списи) ; Міністерства освіти та науки РФ, Брянський гос. університет ім. акад. І. Г. Петровського, інститут педагогіки і психології. Брянськ: РІО БГУ, 2016. 104 с.
3. Рудін М. В. Спеціальні вправи легкоатлетів як основа спортивного тренування: нав.-метод. посібник. Брянськ: РІО БГУ, 2016. 129 с.
4. Гацко О. В., Дерка Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.
5. Легкая атлетика: учебник / [Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др.; под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. Киев: Логос, 2017. 759 с.
6. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т : Рута, 2018. 163 с.
7. Прокопенко В. І., Чорненька Г. В. Взаємозв'язок рівня кваліфікації бігунів на 400 метрів з бар'єрами зі структурою фізичної підготовленості. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. матеріалів XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (25 червня 2018 р.). Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 18. С. 146–150.
8. Дунець-Лесько А. В. Засоби покращення техніки бігу бар'єристів на 110 м на етапі спеціалізованої базової підготовки / Дунець-Лесько А. В., Чорненька Г.В., Шикунець А. О. *Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : матеріали XIII Всеукр. наук.-практ. конф. Львів : Поліграфіст, 2019. С. 118–122.