

здобувачів вищої освіти, які займаються гирьовим спортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 80, Т. 2. С. 91-96.

4. Хацаюк О. В., Ананченко К. В., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Бойченко Н. В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *Єдиноборства*. 2020. № 3(17). С. 92-105.

5. Prontenko K., Griban G., Plachynda T., et al. Model characteristics of sportsmen' preparedness in kettlebell lifting. *Balt J Health Phys Act*. 2020;12(3):92-102.

АНАЛІЗ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Дідик Тетяна, Кульчицька Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту*

ztat261@gmail.com

iravin82@gmail.com

Анотація. Наукове дослідження присвячене вивченню питання побудови тренувального процесу юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки з урахуванням майбутньої спеціалізації у видах легкої атлетики.

Результати проведеного дослідження доповнюють методику побудови спортивного тренування, дають можливість використовувати нові підходи до модернізації змісту тренувального процесу юних спортсменів на основі використання індивідуального підходу.

Ключові слова: легка атлетика, юний спортсмен, етап початкової підготовки, тренувальний процес, загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, індивідуальний підхід.

Summary. Didyk T., Kulchytska I. Analysis of the construction of the training process of young athletes at the stage of initial training in track and field athletics. The scientific research is devoted to the study of the issue of building the training process of young athletes at the stage of initial training, taking into account future specialization in track and field athletics.

The results of the conducted research complement the methodology for building sports training make it possible to use new approaches to modernizing the content of the training process of young athletes based on the use of an individual approach.

Keywords: track and field athletics, young athlete, stage of initial training, training process, general physical fitness, special physical fitness, individual approach.

Постановка проблеми. Етап початкової підготовки – важливий період спортивної діяльності у будь-якому виді спорту, так як основними завданнями на цьому етапі є зміцнення здоров'я дітей, виховання зацікавленості до занять спортом, виявлення здібних дітей до діяльності у певному виді спорту, різнобічна фізична підготовка [4]. Вирішення усіх завдань дає можливість створити фундамент для подальшого вдосконалення у виді спорту [3]. Досягнення мети на етапі початкової підготовки є можливим лише за умови ефективної і раціональної побудови навчально-тренувального процесу. Недостатня ефективність роботи в групах початкової підготовки призводить до зниження результативності тренувальної діяльності на наступних етапах багаторічної підготовки [5]. Що стосується побудови тренувального процесу юних спортсменів, то дане питання залишається недостатньо висвітленим, що і обумовило необхідність проведення наших досліджень і визначило актуальність питання.

Обговорення. Метою роботи є удосконалення навчально-тренувального процесу юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки на основі порівняльного аналізу структури тренувального процесу спортсменів в різних видах легкої атлетики. У процесі дослідження було проведено аналіз робочих планів для груп початкової підготовки, узагальнення досвіду тренерів, які працюють з групами початкової підготовки. З метою проведення порівняльного аналізу було вивчено показники фізичної підготовленості юних легкоатлетів.

Етап початкової підготовки характеризується використанням широкого кола засобів і методів спортивного тренування, при цьому застосовуються вправи і з інших видів спорту, переважно із застосуванням ігрового методу. Основними складовими тренувального процесу на даному етапі підготовки є загальна, допоміжна і спеціальна підготовка [1, 2].

З метою визначення частки кожного з видів підготовки було проведено аналіз робочих планів для груп початкової підготовки.

Аналіз отриманих даних дозволив нам встановити, що співвідношення видів підготовки підпорядковується загальним принципам побудови тренувального процесу на етапі початкової підготовки. Але встановлені певні відмінності у підготовці юних легкоатлетів в залежності від спрямованості подальшої спеціалізації - біг, стрибки, метання.

Рекомендації. Аналіз навчально-методичної літератури, навчальних програм для ДЮСШ, робочих планів для груп початкової підготовки, узагальнення досвіду тренерів дозволив виявити ряд актуальних проблем щодо реалізації планів тренувального процесу. Відкритим залишається питання індивідуального підходу до планування тренувального навантаження відповідно віку, фізичної і функціональної підготовленості, спрямованості до подальшої спеціалізації. Раціональна організація навчально-тренувального процесу з використанням індивідуального підходу є запорукою підвищення ефективності тренувального процесу на етапі початкової підготовки.

Література

1. Артющенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для факультетів фізичної культури. Черкаси: БРАМА ІСУЕП. 2000. 316 с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Житомир, ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 19-22, 232-245.
3. Дідик Т.М., Кульчицька І.А., Адамчук В.В, Поляк В.А. Побудова і контроль тренувального процесу у видах легкої атлетики. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: Планер; 2018.с. 240-266
4. 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: за ред.. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. - К.: Логос, 2019.192 с.
5. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Дмитренко Світлана¹, Кирилішен Данило¹, Мазур Наталія²

¹*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,*

кафедра теорії і методики фізичного виховання,

²*КЗ «ЗАКЛАД ЗСО І-ІІІ ст №1 смт. Піщанка»*

sdmitrenko73@gmail.com

Анотація. Обґрунтовано ефективність використання вправ, які мають переважну спрямованість на розвиток силових якостей у вигляді спеціальних комплексів, що дозволяє значно активізувати процес виховання цих якостей у дітей.

Ключові слова: сила, учні, уроки фізичної культури.

Summary. Dmytrenko S., Kyrylishen D., Mazur N. **Features of Developing Strength Abilities in Secondary School Students.** The effectiveness of the use of exercises that have a predominant focus on the development of strength qualities in the form of special complexes, which allows to significantly activate the process of educating these qualities in children, has been substantiated.

Keywords: strength, students, physical education lessons.

Постановка проблеми. Однією з основних проблем шкільного фізичного виховання є підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей. У ряді спеціальних досліджень [1; 2; 3] відзначено, що