

canoeists aged 13-16. 2022. 8(2), 31-41 DOI: [https:// doi.org /10.34142/HSR.2022.08.02.03](https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.02.03)Pitin MP/ Theoretical training in sports: a monograph. Lviv: LSUFK; 2015.372 p.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ЯК ОСНОВА УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ

Пасічник В.В.¹, Торохтій В.М.¹, Добровольський Б.А.²

¹Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

²Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. В статті подана оцінка рівня розвитку окремих видів силових здібностей та проведений аналіз динаміки силових показників юнаків 13-14 років, які займаються штовханням ядра.

Ключові слова: легкоатлетичні метання, юний легкоатлет, річний макроцикл, спеціальна фізична підготовленість, силові здібності.

Summary. Pasichnyk V.V., Torokhtii V.M., Dobrovolskyi B.A. **Dynamics of physical fitness indicators of young athletes as a basis for training process management.** The paper presents the evaluation of certain types of power capabilities and the analysis of the dynamics of power indices youths aged 13-14 involved in shot put.

Keywords: athletics throwing, young athlete, annual macrocycle, special physical fitness, strength abilities

Вступ. Невпинне зростання спортивних результатів в легкій атлетиці і, зокрема, в легкоатлетичних метаннях вимагає нових пошуків раціоналізації тренувального процесу. Важливість силової підготовки в легкоатлетичних метаннях не викликає сумніву, так як подальше зростання рівня технічної майстерності базується на високому потенціалі фізичної підготовленості.

Високі фізичні навантаження, виконання яких є головною умовою росту функціональних резервів організму спортсменів, висувають і особливі

умови до стану основних систем життєдіяльності. При побудові раціонального навчально-тренувального процесу слід знати і враховувати показники стану рухових якостей, показники спеціальної працездатності і морфо-функціональні показники [3, 4].

Аналіз наукової і методичної літератури показує, що питання спеціальної фізичної підготовки в легкоатлетичних метаннях досліджувалось багатьма науковцями. Але недостатнє вирішення цього питання на сьогодні є однією з причин наявності в практиці тренувальної роботи в легкоатлетичних метаннях проблеми оптимізації процесу підготовки на основі збереження високого рівня силових підготовленості [1, 2].

На нашу думку це обумовлює необхідність проведення досліджень в рамках запропонованої теми, що і визначило актуальність питання щодо розвитку силових здібностей у юних легкоатлетів 13-14 років, які займаються штовханням ядра.

Метою нашої роботи є вивчення динаміки показників сили юних легкоатлетів 13-14 років, які займаються штовханням ядра.

У процесі дослідження було використано наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне спостереження; тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення рівня розвитку силових здібностей легкоатлетів 13-14 років, які займаються штовханням ядра і вивчення динаміки цих показників у підготовчому періоді нами були досліджені показники максимальної сили, вибухової і силових витривалості: проведено тестування за допомогою наступних контрольних вправ: стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, кидок ядра назад через голову, кистьова динамометрія, жим штанги лежачи, присідання зі штангою на плечах, вис на зігнутих руках, утримання ніг у положенні лежачи, підйом в сід за 30 с, присідання за 20 с.

Результати тестування силових здібностей і динаміка силових показників юнаків 13 і 14 років, які займаються штовханням ядра, подано в таблиці 1.

Як видно з таблиці 1, за всіма показниками відбулись позитивні зміни в показниках сили. Але не всі зміни є однозначними. Так, статистично вірогідні відмінності спостерігаються за наступними показниками: вибухова сила – в тестах стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця і кидок ядра 4 кг назад через голову; максимальна сила – кистьова динамометрія, жим штанги лежачи і присідання зі штангою на плечах ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Динаміка показників сили юнаків метальників 13-14 років

Тести			ВД $\bar{x} \pm S$ n = 15	КД $\bar{x} \pm S$ n = 15	t (p)	
Вибухова сила	1.	Стрибок в довжину з місця (см)	190,64 ±1,82	211,67 ±2,88	3,24*	
	2.	Потрійний стрибок з місця, см	612,24 ±5,282	658,62±6,34	8,24*	
	3	Кидок ядра 4 кг через голову назад (см)	850,16±24,12	934,35±26,24	2,35*	
Максимальна сила	4	Динамометрія правої кисті (кг)	31,42±1,96	38,70 ±1,76	2,76*	
	5	Динамометрія лівої кисті (кг)	29,17±2,01	37,87± 1,82	3,21*	
	6	Жим штанги лежачи, кг	35,07±2,02	42,67 ±1,53	3,00*	
	7	Присідання зі штангою, кг	42,12±2,16	50,24± 2,48	2,47*	
Силовa витривалість	Статична	7.	Вис на зігнутих руках (с)	32,28±3,46	34,70± 3,83	0,46
		8.	Утримання ніг у положенні лежачи (с)	29,16±1,94	32,93 ±1,19	1,66
	Динамічна	9.	Підйом в сід за 30 с (к-ть раз)	17,65±1,06	19,98± 1,12	1,22
		10.	Присідання за 20 с (к-ть раз)	19,22±2,28	22,67 ±1,13	1,35

Прим. * - $p < 0,05$

Якщо розглянути динаміку показників силової витривалості, то за всіма показниками як динамічної, так і статичної силової витривалості відбулись позитивні зміни, але вони не є достовірними ($p > 0.05$).

Вирішальне значення для штовхальників ядра має високий рівень розвитку силових і швидко-силових здібностей.

Виховання статичної сили юних штовхальників ядра слід проводити в процесі виконання спеціально-підготовчих вправ. Статична сила розвивається одночасно з динамічною за рахунок м'язових зусиль під час перебування атлета в окремих проміжних позах статичної спрямованості. Статичну силу слід розвивати при навчанні техніки штовхання ядра за допомогою статичних вправ, які повторюють окремі елементи змагальної вправи.

Висновки.

1. Віковий період 13-14 років в легкоатлетичних метаннях характеризується активним розвитком фізичних якостей і виконанням спеціальної роботи над удосконаленням навичок.

2. Аналіз динаміки силових показників юних легкоатлетів, які займаються штовханням ядра, дозволив встановити статистично вірогідні зміни показників максимальної і вибухової сили, яка має вирішальне значення у легкоатлетичних метаннях.

3. Необхідним є комплексний підхід, спрямований на вивчення цілісної діяльності організму юного спортсмена щодо адаптації до фізичних навантажень, що буде сприяти підвищенню ефективності тренувального процесу.

Список використаної літератури.

1. Бондарчук А. П. *Управління тренувальним процесом спортсменів в легкоатлетичних метаннях: монографія*. Олімпія Прес, 2007. 271 с.
2. Буханцов К. І. *Метання диску*. Олімпія Прес, 2008. 104 с.
3. Завієра-Кох М. Вправа зі штангою у тренуванні легкоатлета. *Легкоатлетичний вісник ІААФ*, 2005, № 1, С. 7–23.

4. Кузякова В., Ворона В. Розвиток швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції* / відп. ред. Д. В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 87–91.
5. Платонов В. М., Булатова М. М. *Фізична підготовка спортсмена*. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРА

Пасічник Р.М., Будженко Я.І.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розкрито важливість ролі психологічної підготовки боксерів у спортивній діяльності. Психологічна підготовка спортсмена – це одна зі сторін навчально-виховного процесу у спортивній діяльності.

Ключові слова: психологічна підготовка, боксери, тренувальна діяльність.

Summary. Pasichnyk R.M., Budzhenko Ya.I. **Content and structure of psychological training of a boxer.** The article reveals the importance of the role of psychological training of boxers in sports activities. Psychological training of an athlete is one of the sides of the educational process in sports activities.

Keywords: psychological preparation, boxers, training activity.

Вступ. Психологічні особливості підготовки боксерів зумовлені специфікою боксу. Успішний виступ у напруженому та важкому багатоденному турнірі, де доводиться зустрічатися з різноманітними, часом небезпечними противниками, вимагає від боксера, поряд із великою техніко-тактичною майстерністю, гарною фізичною підготовкою та спеціальною витривалістю, високого рівня психологічної підготовленості.