

4. Костюкевич В. М. Моделирование системы подготовки спортсменов высокой квалификации / В.М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Випуск 18 (Том 2.). – Вінниця ТОВ «Планер», 2014. – С. 92-102.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. М. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Фурман Ю. М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму: дис. доктора біол. наук: 03.00.13 / Ю. М. Фурман. – К., 2002. – 295 с.
7. Чичкан О. А. Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / Оксана Анатоліївна Чичкан. – Л., 2004. – 339 с.
8. Шахлина Л. Я-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я-Г. Шахлина. – К.: Наукова думка, 2001. – 326 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ БАГАТОБОРЦІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

Звонський Ігор, Чехівська Юлія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Вивчено та проведено аналіз різних поглядів багатьох авторів щодо проблеми побудови тренувального процесу в легкоатлетичному багатоборстві, розвитку фізичних здібностей кваліфікованих багатоборців, зокрема, силових. Проведений аналіз динаміки показників вибухової і максимальної сили багатоборців 17-18 років протягом річного макроциклу.

Summary. Studied and analyzed the different views of many authors on the problem of constructing the training process in athletics around, physical abilities of skilled decathlon particular power. The analysis of the dynamics of explosive and maximum power decathlon's 17-18 years for annual macrocycle.

Актуальність проблеми. Одним із самих видовищних видів спорту є легка атлетика, в програму якої входить і легкоатлетичне багатоборство. Цей вид вважається найскладнішою дисципліною, який вимагає високого рівня технічної і фізичної майстерності в бігових, стрибкових дисциплінах і в метаннях.

Вивченню питань щодо побудови тренувального процесу багатоборців, фізичної та технічної підготовки у видах багатоборства присвячена значна кількість наукових праць (Волков В.В., 1974; Козлова Е.К., 2012, Петровський В.В., 1978; Поліщук В.М., 2001 та ін.). Однак робіт, в яких би вивчалися питання фізичної підготовки, зокрема, розвитку силових здібностей, обмаль.

На думку авторів на сьогодні існує багато невирішених питань щодо

підготовки спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві. Це пов'язано з використанням недосконалої та застарілої методики підготовки спортсменів багатоборців [1, 4, 6, 8].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що сучасна підготовка багатоборців потребує більш детального вивчення як змісту та побудови тренувального процесу, так і використання методів розвитку фізичних здібностей. Вирішення поставлених питань сприятиме покращенню результатів як в окремих видах програми, так і підвищенню результативності в сумі легкоатлетичного багатоборства [2-5, 7].

У зв'язку з цим обрана тема дослідження є своєчасною й актуальною.

Метою роботи є вивчення динаміки силових здібностей юнаків багатоборців у річному циклі тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання і методи дослідження.

- 1) Вивчити за даними літературних джерел сучасний стан проблеми силових підготовки у легкоатлетичному багатоборстві.
- 2) Дослідити зміни силових показників легкоатлетів-багатоборців 17-18 років впродовж річного циклу тренування.

Результати дослідження. Підготовка багатоборця є цілісним процесом, у якому удосконалення одного з видів програми або розвиток однієї фізичної якості може вплинути на інший вид або іншу фізичну якість.

Тренувальні заняття, спрямовані на засвоєння й удосконалення техніки всіх видів багатоборства, паралельно впливають і на розвиток фізичних якостей. Побудова тренувального процесу в багатоборстві базується на раціональному поєднанні вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей і вправ, спрямованих на удосконалення технічної майстерності.

Раціональне планування багаторічної підготовки спортсменів залежить від визначення тих вікових меж, в яких спортсмени багатоборці демонструють свої найвищі спортивні результати.

Так, у процесі нашого дослідження ми вивчили динаміку силових здібностей юнаків багатоборців у річному циклі тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки. У багатоборстві вікові межі спортсменів визначеного етапу – 16-19 років, спортивна кваліфікація – I розряд і кандидати у майстри спорту України [1].

Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що удосконалення силових здібностей багатоборців відбувається протягом усього річного циклу тренування, так як результат в усіх видах десятиборства, окрім бігу на 1500 м, безпосередньо залежить від прояву сили.

Для визначення динаміки показників силових здібностей багатоборців було проведено тестування (табл.1).

Таблиця 1

Динаміка показників силових здібностей багатоборців 17-18 років

№ п/п	Тестові вправи	Вихідні дані ($\bar{x} \pm S$) n = 7	Кінцеві дані ($\bar{x} \pm S$) n = 7	P	%
1.	Стрибок у довжину з місця, см	258,12±3,11	269,42±2,26	<0,05	4,37
2.	Потрійний стрибок з місця, см	812,27±9,24	842,34±7,37	<0,05	3,44
3.	Метання ядра 2-а руками знизу вперед (5 кг), м	11,95±0,25	12,44±0,31	>0,05	4,10
4.	Метання ядра 2-а руками знизу назад (5 кг), м	13,87±0,57	14,39±0,42	>0,05	3,74
5.	Жим штанги лежачи, кг	57,24±1,46	62,47±1,18	<0,05	9,13
6.	Взяття штанги на груди, кг	62,31±2,37	66,23±3,76	>0,05	6,29
7.	Ривок штанги двома руками, кг	52,14±3,65	55,64±2,11	>0,05	6,71
8.	Присідання зі штангою на плечах, кг	89,56±3,24	96,17±2,19	<0,05	7,38

Аналіз результатів тестування силових здібностей дозволив нам встановити, що за всіма показниками у тестових вправах відбулись позитивні зміни. Але що стосується вірогідно статистичних змін, то вони встановлені за окремими показниками: у вправах стрибок у довжину з місця та потрійний стрибок з місця (прояв вибухової сили); жим штанги лежачи та присідання зі штангою на плечах (прояв максимальної сили), $p < 0,05$.

Розглядаючи відносний приріст результатів у тестових вправах ми встановили, що приріст показників становить від 3,44% до 9,13% , рис. 1

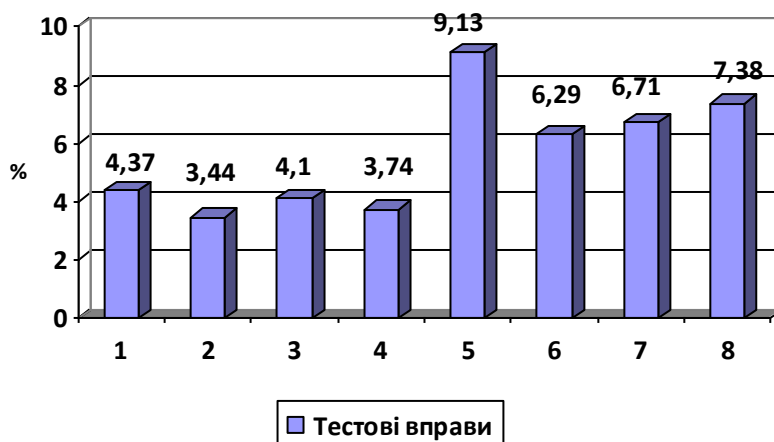


Рис. 1. Відносний приріст результатів (%) у тестових вправах легкоатлетів багатоборців 17-18 років протягом річного циклу тренування:

1-стрибок у довжину з місця, 2 – потрійний стрибок з місця, 3 – метання ядра 2-а руками знизу вперед, 4 - метання ядра 2-а руками знизу назад, 5 – жим штанги лежачи, 6 - взяття штанги на груди, 7 - ривок штанги двома руками, 8 - присідання зі штангою на плечах.

Так, найбільший приріст за відносним показником встановлено у тестуванні показників максимальної сили – жим штанги лежачи і присідання зі штангою на плечах: 9,13% та 7,38 % відповідно.

Виходячи з результатів нашого дослідження, було зроблено наступні **ВИСНОВКИ**. Аналіз літературних даних дозволив встановити, що підготовка

багатоборця в легкій атлетиці є цілісним процесом, у якому удосконалення одного з видів програми або розвиток однієї фізичної якості може вплинути на інший вид або іншу фізичну якість.

За результатами тестування силових здібностей багатоборців ми встановили позитивну динаміку всіх показників протягом річного макроциклу.

Відносний приріст показників тестування силових здібностей становить від 3,44% у вправі потрійний стрибок з місця до 9,13% у вправі жим штанги лежачи.

Отримані дані дозволять розробити і перевірити ефективність тренувальної програми розвитку силових здібностей кваліфікованих багатоборців у подальших наших дослідженнях.

Література.

1. Адамчук В.В. Зміст та завдання тренувальних занять кваліфікованих багатоборців у мікроциклах різних типів / В.В. Адамчук // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Зб. наукових праць. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. – С.109-114.
2. Асаулюк І.О. Особенности беговой подготовки квалифицированных семиборков и спринтеров-женщин / Асаулюк І.О.// Зб. наукових праць XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон, 2014. – С.19-23.
3. Асаулюк І.О. Современные представления о построении тренировочного процесса семиборков высокой квалификации / Асаулюк І.О., Куц О.С. //Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.10-13.
4. Волков В.В. Тренировка в многоборьях. Учебник тренера по лёгкой атлетике / В.В. Волков. –Под общ. ред. Л.С. Хоменкова. М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 511–535.
5. 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.
6. Козлова Е.К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики [монография] / Е.К. Козлова. – К.: Олимп. лит-ра, 2012. – 368 с.
7. Полищук В.Д. Подготовка десятиборцев / В.Д. Полищук, Р.В. Жордочко, Ю.Н. Тумасов. – Киев: Здоров'я, 1988. – 175 с.
8. Яковлів В.Л. Вплив спадковості на морфо-функціональні показники і фізичні якості в легкій атлетиці //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.170-173.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Краєвський Сергій

Вінницький державний педагогічний університет