

- культури. – 2012. – № 4. – С. 61.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2014. – 624 с.
 4. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М.: Человек, 2011. – 224 с.
 5. Столов И. И. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие / И.И. Столов. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.

ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Голота Маргарита

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті представлено результати отримані внаслідок застосування технології розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Summary. The article presents the results obtained from the application of technology development speed-power qualities of young athletes during primary training.

Актуальність теми. Технологія розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів має важливе значення як на етапі початкової підготовки, так і на інших етапах багаторічної підготовки спортсменів [7,8].

На думку Л.В. Волкова [4] значне місце в процесі фізичного виховання підростаючого покоління має бути відведено вихованню швидкісно-силових здібностей, так як високий рівень розвитку цих здібностей багато в чому сприяє успішній трудовій діяльності людини і досягненню високих спортивних результатів.

Виникає проблема з'ясувати найбільш ефективні засоби і методи виховання швидкісно-силових здібностей у юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Актуальність введення нових методик полягає в необхідності визначення особливостей виховання швидкісно-силових здібностей дітей, що дає можливість на базі отриманих даних розробити загальну спрямованість у побудові навчально-тренувальних занять.

Мета дослідження – дослідити технологію розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники швидкісно-силових здібностей юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки;
2. Експериментально обґрунтувати технологію розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування

спортсменів груп початкової підготовки (біг на 30 м з/х та кидок ядра знизу-вперед двома руками). Тренувальні заняття вихованців контрольної групи включали вправи всебічного характеру для розвитку всіх фізичних якостей, вихованці експериментальної групи виконували спеціальні вправи спрямовані на розвиток саме швидкісно-силових якостей.

До експериментальної методики входили такі вправи: прискорення на невеликі відрізки з різних в.п., вправи на місці (біг, розножка, робота рук і т.д.) з максимальною частотою виконання рухів за секундоміром, різноманітні вправи з ЗФП, вправи з бар'єрами, стрибки через скакалку, стрибки з розбігу та з місця з послідувачим дістанням рукою предметів, підвішених на різній висоті, настрибування на предмети різної висоти, серії стрибків (на м'якій опорі, вгору і т.д.), вистрибування з напівприсіду із невеликим вантажем та інші.

Педагогічне дослідження було проведено на базі МДЮСШ №1 та СДЮСШОР «Колос» м. Вінниці в період з вересня 2016 року по березень 2017 року зі спортсменами груп початкової підготовки (22 особи).

Результати дослідження. За шість місяців показники спортсменів експериментальної групи мали значні позитивні зміни.

По-перше, відбулись зміни у техніці виконання тестових вправ, так як використовувались різноманітні вправи для розвитку технічної сторони цих тестових вправ.

По-друге, результати мали поступові покращення, що має позитивний вплив на подальший розвиток швидкісно-силових здібностей юних легкоатлетів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники швидкісно-силових якостей спортсменів

№ п\п	Контрольний тест	Етап	Група			
			контрольна		експериментальна	
			M±m	t(p)	M±m	t(p)
1.	Біг 30 м. з/х	П	4,74±0,06	1,41 p<0,05	4,67±0,06	3,54 p<0,05
		К	4,62±0,06		4,4±0,06	
2.	Кидок ядра знизу-вперед двома руками	П	5,54±0,35	1,01 p<0,05	5,51±0,33	4,87 p<0,05
		К	6,05±0,35		8,25±0,43	

Показники з бігу на 30 м з/х в експериментальній групі за 6 місяців покращились на 0,27 с, а в контрольній групі на 0,12 с. (рис. 1.).

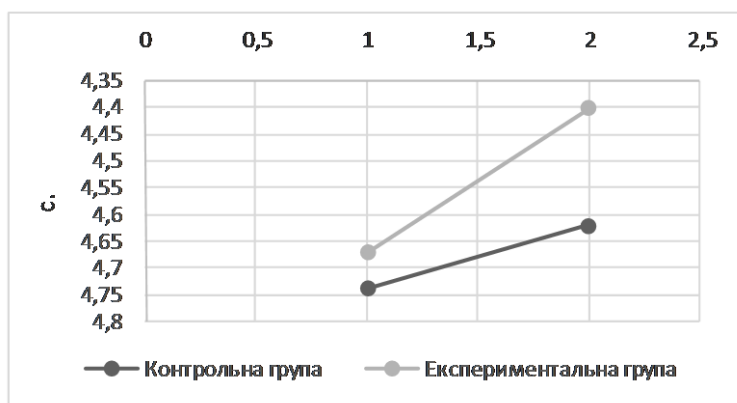


Рис. 1. Результати спортсменів з бігу на 30 м з/х

У контрольному тесті кидок ядра знизу-вперед двома руками показники мали такі зрушення: в експериментальній групі вони збільшились на 2,74 м, у контрольній групі – на 0,51 м (рис. 2.).

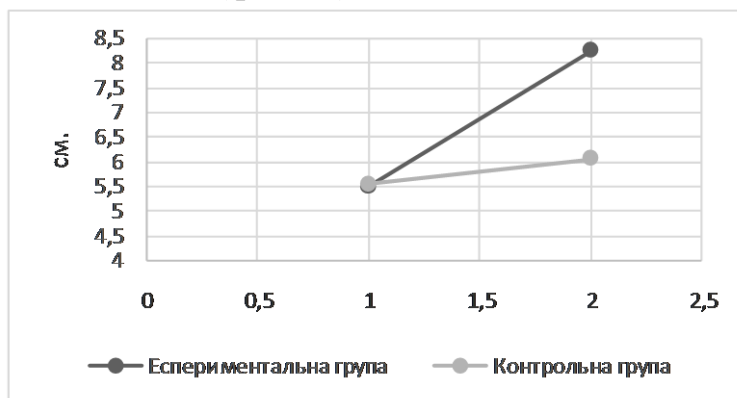


Рис. 2. Результати спортсменів з кидка ядра знизу-вперед двома руками

Висновки. Різниця початкових і кінцевих результатів юних легкоатлетів контрольної і експериментальної групи є достовірною ($p < 0,05$). Показники швидко-силових якостей спортсменів експериментальної групи покращились у порівнянні з спортсменами контрольної групи, що свідчить про ефективність запропонованої технології підготовки юних легкоатлетів.

Література.

1. Асаулюк І.О. Особливості спортивного відбору дітей на етапі початкової підготовки в секцію легкої атлетики / Асаулюк І.О //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.114-116.
2. Асаулюк І.О. Особенности беговой подготовки квалифицированных семиборков и спринтеров-женщин // Зб. наукових праць XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон, 2014. – С.19-23.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 145 с.
4. Волков Л.В. Фізичні здібності дітей і підлітків / Л.В. Волков. - К.: Здоров `я, 1981. – 120с.
5. Дмитренко С.М., Зміни в показниках швидко-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології / Дмитренко С.М., Асаулюк І.О.,

- Романенко О.І. // 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.175-177.
6. Дмитренко С.М. Зміни показників швидкості учнів середніх класів під впливом педагогічної технології / Дмитренко С.М. // Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015.
 7. Драчук С.П. Шляхи вдосконалення швидкісних якостей школярів на етапі початкової підготовки. / С.П. Драчук, Ю.А. Чуйко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 1. - ВДПУ ім. М. Коцюбинського; ЖДУ ім. І. Франка / головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – С. 56-62
 8. Дідик Т.М. Педагогічна оцінка інтегральної підготовленості юних легкоатлетів / Т.М. Дідик, І.А. Кульчицька // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: зб. наук. праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. – С. 66-71.
 9. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штаба, 1997. – 207 с.
 10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I - / Б.М. Шиян. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ДО НАВАНТАЖЕНЬ

Горбенко Андрій, Цуприк Олег
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті висвітлені питання адаптаційних можливостей волейболіста з урахуванням навантажень різної величини та спрямованості.

Summary. The article is dedicated to the problem of the adaptive abilities of the volleyball players considering different physical exercises.

Актуальність теми. Адаптація у процесі як багаторічного так, і річного тренування можлива лише за умови систематичного використання тренувальних стимулів оптимальної інтенсивності і тривалості, що в свою чергу, визначається кваліфікацією і підготовленістю спортсмена [1].

Адаптація до спортивних навантажень супроводжується швидким наростанням функціональних резервів організму, тому сам тренувальний процес варто розглядати як один з надійних засобів розкриття і підвищення резервів адаптації спортсменів [3, 7]. Ріст спортивних досягнень до кінця тренувальних циклів забезпечує не тільки застосовувана система тренувальних