

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту

Кваліфікаційна робота
«ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ
ЛЕГКОАТЛЕТІВ»

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Здобувач вищої освіти освітньо
кваліфікаційного рівня «магістр»
Муравська Руслана Русланівна

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК
Заслужений тренер України, доцент
кафедри теорії і методики олімпійського та
професійного спорту
Васірук Михайло Степанович

РЕЦЕНЗЕНТ:
Доцент кафедри фізичного виховання та
реабілітації, кандидат наук з фізичного
виховання та спорту Хома Олександр
Віталійович

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ I	СТАН ДОСЛІДЖУВАНОЇ ПРОБЛЕМИ ЗА ДАНИМИ	
	ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	6
	1.1. Особливості підготовки юних легкоатлетів.....	6
	1.2.Засоби та методи навчання та тренування легкоатлетів	11
	1.3. Структура та зміст спортивного тренування на етапі	
	початкової підготовки.....	21
	1.4. Стратегія багаторічної підготовки молодих	
	легкоатлетів.....	29
	Висновок до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ II	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	36
	2.1. Методи досліджень.....	36
	2.2.Організація дослідження.....	37
РОЗДІЛ III	РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ	
	ОБГОВОРЕННЯ	39
	3.1. Особливості організації навчально-тренувальних	
	занять із групою початкової підготовки	39
	3.2 Аналіз контрольного тестування фізичної підготовки	
	юних легкоатлетів	44
	ВИСНОВКИ	49
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ВСТУП

У зміцненні здоров'я населення, гармонійному розвитку особистості, у підготовці молоді до праці та захисту Батьківщини зростає значення фізичної культури та спорту, запровадження їх у повсякденне життя.

В Україні фізичне виховання та спорт є одним із найважливіших засобів зміцнення здоров'я, досягнення фізичної досконалості, формування моральних та вольових якостей, естетичного виховання підростаючого покоління. Розробляються та здійснюються заходи щодо подальшого підйому фізичної культури та спорту з тим, щоб заняття фізичними вправами, спортом і туризмом вже найближчими роками стали повсякденною потребою людини, особливо дітей та молоді.

Наша держава надає широкі можливості підростаючому поколінню нашої країни для спорту. У спортивних школах та спортивних секціях загальноосвітніх шкіл займаються сотні тисяч дітей, підлітків, юнаків та дівчат. Ефективність їхньої підготовки обумовлюється високим теоретичним та методичним рівнем викладачів та тренерів. Юнацький спорт нашої країні стає дедалі важливішим соціальним чинником у процесі формування нової людини суспільства [9,13,22].

Особлива увага звернена на підвищення ефективності діяльності спортивних шкіл, на необхідність посилення роботи з підготовки спортивних резервів.

У процесі суспільного розвитку у фізичному вихованні з'явилися наукові дисципліни, покликані глибоко проникати у сутність явищ фізичного виховання, всебічно розкривати його закономірності, розширювати та поглиблювати знання про ефективні засоби та методи впливу на фізичний розвиток людини, тим самим вирішуючи практичні питання. На цей час склався комплекс наукових дисциплін, об'єктом дослідження яких є процес фізичного виховання та спортивне тренування. Сформувався новий розділ теорії спорту - теорія і методика юнацького спорту, тобто сукупність знань про основний зміст, форми побудови та умови спортивної підготовки дітей, підлітків, юнаків і дівчат, про найбільш суттєві та загальні для

різних видів спорту закономірності даного педагогічного процесу.

Теорія та методика юнацького спорту враховує вікові особливості дітей шкільного віку, специфіку використання засобів, методів, організаційних форм, що найбільше відповідають їх кожному етапу багаторічної спортивної підготовки. Сучасні умови життя (урбанізація, бурхливий розвиток промисловості, транспорту, певні зміни у навколишньому середовищі та ін.) висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності, до захисних сил організму людини [16,23].

Велика увага, яка приділяється системі фізичного виховання питанням розвитку спорту серед дітей та молоді, визначається, перш за все, широкими можливостями його використання для зміцнення здоров'я та виховання підростаючого покоління нашої країни. У порівнянні з іншими методами та нормами фізичного виховання дітей шкільного віку спорт найбільш ефективно стимулює позитивні функціональні та морфологічні зміни у організмі, що формується, більшою мірою впливає на розвиток рухових здібностей. Можна з повною підставою вважати, що саме спорт найбільше сприяє психічному розвитку дітей та підлітків. Для підлітків взагалі характерні самосвідомість, що бурхливо розвивається, прагнення виховати в собі цінні якості особистості (вольові, моральні, фізичні) [5,14,26].

Метою нашого дослідження було вивчення рівня фізичної підготовленості легкоатлетів, котрі займаються в групі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес легкоатлетів групи початкової підготовки.

Предмет дослідження: динаміка фізичної підготовленості легкоатлетів групи початкової підготовки.

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити такі завдання:

Вивчити спеціальну літературу, присвячену спортивному тренуванню легкоатлетів.

Вивчити програми для ДЮСШ, СДЮСШОР з легкої атлетики.

Вивчити особливості фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей вихованців групи початкової підготовки.

Оцінити динаміку фізичної підготовленості юних легкоатлетів.

РОЗДІЛ І. СТАН ДОСЛІДЖУВАНОЇ ПРОБЛЕМИ ЗА ДАНИМИ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1.1 Особливості підготовки юних легкоатлетів

Успіх підготовки легкоатлета залежить насамперед від правильно побудованого навчально-тренувального процесу, що здійснюється на основі низки принципів. Головні їх всебічність, систематичність і поступовість, доступність, наочність, свідомість і активність. Всі ці принципи взаємопов'язані та дозволяють найбільш раціонально проводити навчально-тренувальні заняття.

Всебічність забезпечує різнобічний, гармонійний розвиток спортсмена, його фізичних, моральних та вольових якостей. У тренуванні легкоатлета вона здійснюється за допомогою фізичної, технічної, теоретичної та морально-вольової підготовки.

Дотримання принципу всебічності є особливо важливим при вихованні юних спортсменів. Всебічний розвиток таких якостей, як сила, швидкість, спритність, гнучкість, координація рухів, удосконалення функціональних можливостей організму, у дитячому та юнацькому віці послужать основою успіхів у вибраному вигляді легкої атлетики у майбутньому [1, 8, 9].

Всебічність передбачає придбання хорошого здоров'я, гармонійного розвитку мускулатури, високої працездатності. Відповідно до цього заняття легкою атлетикою, особливо з дітьми, повинні проводитися на основі багатоборності із застосуванням різноманітних засобів та методів (а також інших видів спорту).

Систематичність і поступовість ґрунтуються на положенні фізіології про поступову зміну та перебудову органів та систем людини під впливом фізичних вправ. Цей принцип полягає в систематичності та регулярності тренувальних занять, поступовості та послідовності вивчення способів, варіантів та видів легкоатлетичних вправ.

Регулярність занять, систематичність у тренуванні, раціональність та послідовність застосування вправ прискорюють оволодіння новими руховими

навичками. У легкій атлетиці принцип систематичності та поступовості забезпечується безперервністю, цілорічністю тренувального процесу. Багаторічне планування передбачає тривале, поетапне вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості та технічної майстерності.

В основі систематичності лежить розумне чергування роботи та відпочинку, тренувальних циклів різного змісту та спрямованості. Поняття систематичності тренувального процесу важко відокремити від його послідовності та поступовості. Систематично, але поступово вирішуються спортсменом певні рухові завдання, вивчаються елементи техніки, а також легкоатлетичні вправи в цілому [10, 13, 14].

Послідовність ґрунтується на простих педагогічних правилах «від простого до складного», «від легкого до важкого» та «від відомого до невідомого». Систематичність, послідовність і поступовість лежать в основі планування спортивного тренування в легкій атлетиці та здійснюються в тижневому, місячному, річному тренувальних циклах, припускаючи систематичне, послідовне, але поступове підвищення тренувальних навантажень, збільшення їх обсягу та інтенсивності. При цьому мають на увазі не механічне (від тижня до тижня) збільшення тренувальних навантажень, а їх східчасте хвилеподібне розвиток з достатніми періодами відновлення.

Систематичність та поступовість у річному тренувальному циклі виявляються у плавному, логічному переході від етапу або періоду тренування.

Перехідний період дає можливість організму спортсмена відпочити, перейти на інші види фізичної діяльності. Це поступово підводить його до систематично збільшується навантажень у підготовчому періоді, коли створюються передумови для подальшого вдосконалення технічної майстерності, виходу новий рівень спортивних результатів. Так поступово відбувається перехід від підготовчого до періоду змагання.

Доступність передбачає застосування фізичних вправ, що відповідають віковим та статевим особливостям, фізичній підготовленості та руховим

можливостям спортсменів. Для цього потрібно враховувати індивідуальні особливості своїх спортсменів: рівень їхнього фізичного розвитку, волюві якості, особливості характеру:

Спостерігаючи за легкоатлетами, у процесі занять та змагань, вивчаючи дані, отримані в результаті медичних обстежень, викладач отримує ясне уявлення про те, який обсяг та яка інтенсивність тренувальних навантажень доступні його учням, які рухові завдання вони можуть успішно вирішувати на даному етапі підготовки.

Наочність вимагає застосування різних засобів і методів, що дозволяють створити правильне уявлення про техніку руху, що вивчається. Починаючи вивчення тієї чи іншої легкоатлетичної вправи, слід потурбуватися про створення у правильного уявлення про цей рух, використовуючи показ вправи кваліфікованим спортсменом, перегляд фотографій, навчальних фільмів і т.д [2,8,19].

Часто трапляється необхідність вивчення окремих елементів – деталей техніки.

Свідомість та активність - один із головних принципів навчання та тренування. Він виявляється у свідомому та активному відношенні легкоатлета до процесу своєї підготовки. Необхідно, щоб спортсмен знав і розумів, що й навіщо він робить. Вже на перших етапах підготовки потрібно знайомити тих, хто займається не тільки з тим, які групи м'язів розвиває ту чи іншу вправу, які якості при цьому вдосконалюються, але і з основами, принципами побудови тренувального процесу.

Велику роль цьому може зіграти теоретична підготовка спортсмена, читання спеціальної літератури, відвідування лекцій. Дуже важливо, щоб учень не був сліпим виконавцем завдань викладача, а брав активну участь у навчальному процесі. Для цього його потрібно залучати до складання плану тренування, аналізу виконаної тренувальної роботи.

Необхідно виховувати у легкоатлетів самостійність, вміння самому вирішувати спочатку прості, а потім складніші завдання, що виникають під час

тренування [1, 15, 16, 17, 18].

Займаючись з дітьми, необхідно постійно підтримувати інтерес до занять, стимулювати прояв активності. Для цього потрібно урізноманітнити засоби та методи тренування, вміло користуватися ігровим методом, частіше грати у баскетбол, волейбол, ручний м'яч. Активність спортсменів підвищується, якщо вони почуваються господарями своєї спортивної школи, секції. Потрібно частіше залучати їх до будівельних робіт, обладнання та підготовки місць для занять, виготовлення інвентарю та обладнання [17].

Діти 10–14 років перебувають у періоді інтенсивного біологічного розвитку, який супроводжується змінами у пропорціях тіла, темпах росту та дозріванні функціональних систем. Для тренера це означає необхідність чіткої дозованості навантажень і пріоритет техніко-координаційного компоненту над результатом.

У цей період спостерігається висока пластичність нервової системи, що сприяє швидкому формуванню нових рухових стереотипів. «Вік чутливих періодів» для розвитку швидко-координаційних здібностей зумовлює ефективність вправ на прискорення, ритм, ротації та точність рухів. Водночас перевантаження нервової системи надмірною кількістю нових елементів за одне заняття може знижувати якість засвоєння. Функціональні можливості систем кровообігу та дихання ще не стабільні. Тривалі та надто інтенсивні навантаження (особливо монотонні) слід обмежувати; доцільно застосовувати інтервальний, хвилеподібний режим роботи з чергуванням напруження та відпочинку, коротких прискорень і технічних блоків.

Кісткова тканина та сухожилля неповністю дозрілі; швидкі «стрибки росту» можуть тимчасово погіршувати координацію та відчуття тіла у просторі. Ризик перевантажень зростає при великій кількості стрибків та бігу по твердому покриттю. Важливо приділяти увагу техніці приземлення, розвитку м'язів-стабілізаторів та поступовому підвищенню ударного навантаження.

У віці 10–14 років зростає потреба у визнанні та підтримці, висока чутливість до оцінки тренера й однолітків. Краще працюють методи позитивного

підкріплення, ігрові та змагальні форми з акцентом на процес, а не лише результат.

Підготовка юних легкоатлетів спирається на системність, варіативність та індивідуалізацію. Доцільно використовувати багаторічну модель розвитку спортсмена з виділенням етапів: залучення, навчання основ, попередня базова підготовка, спеціалізація (пізні етапи – поза межами цього розділу).

Поступовість і безпечна прогресія. Зміна обсягу та інтенсивності – невеликими кроками (правило «+10%» як орієнтир), перш ніж ускладнювати завдання – удосконалити техніку.

Різнобічність і рухова грамотність. На ранніх етапах перевага багатоборства та координаційного різноманіття: біг, стрибки, метання, гімнастичні та ігрові елементи.

Індивідуалізація. Врахування біологічного віку, рівня підготовленості, мотивації, особливостей сприйняття. Краще оцінювати прогрес за індивідуальними показниками, а не лише за груповими нормативами.

Безперервність і хвилеподібність. Планування навантажень з мікроцикловою та мезоцикловою варіативністю (легкі, середні, навантажувальні тижні).

Пріоритет техніки над результатом. На етапі навчання не виправдані «за будь-яку ціну» швидкість чи дальність; якісна техніка – основа майбутніх досягнень.

Підготовка юних легкоатлетів потребує інтегрованого підходу, який поєднує технічну, координаційну, силово-стабілізаційну та психологічну складові. Ефективність досягається завдяки поступовості навантажень, різнобічності вправ, індивідуалізації та системному моніторингу. Сучасні методики – інтервальні тренування, сенсомоторні та функціональні блоки, пліометрія низької інтенсивності, тренування через обмеження і навчальні ігрові форми – забезпечують якість підготовки без ризику перевантажень. Пріоритет техніки над миттєвим результатом у поєднанні з позитивною педагогікою створює надійний фундамент для довгострокового розвитку легкоатлета.

1.2 Засоби та методи навчання та тренування легкоатлетів

Практичне виконання вправ - основний засіб у навчанні та тренуванні легкоатлетів. Вправи, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі, діляться на п'ять груп: основні вправи або види легкої атлетики, загальнорозвиваючі вправи, спеціальні вправи, що підводять вправи, допоміжні вправи. До основних вправ ставляться ті види легкої атлетики, які у період вивчаються, і навіть, у яких спортсмен спеціалізується.

Загальнорозвиваючі, спеціальні та підводні вправи використовуються як підготовчі до основних, технічно складніших.

Загальнорозвиваючі вправи застосовуються підвищення всебічного фізичного розвитку. Зазвичай їх виконують на початку уроків, сприяючи подальшому більш ефективному виконанню основних вправ. Їхня питома вага в навчально-тренувальному процесі залежить від рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Чим вища спортивна майстерність, тим менше місця відводиться цим вправам. Вправи з різними предметами - набивними м'ячами, гантелями, ядрами, списами, скакалкою та на гімнастичних снарядах - особливо цінні через їхню емоційність та ефективність.

Спеціальні вправи застосовуються для розвитку рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, швидкості реакції, стрибучості, а також для вдосконалення техніки легкоатлетичних видів.

Підводять вправи близькі за координаційною структурою до основним. Вони покращують уявлення про техніку, сприяють успішнішому оволодінню технікою основних вправ. Шляхом виконання ряду підводних вправ, що ускладнюються, учні швидше опановують просторово-тимчасові характеристики досліджуваного виду. Ці вправи використовуються для усунення помилок [4,9,16].

Допоміжні вправи – ходьба на лижах, катання на ковзанах, заняття іншими видами легкої атлетики, тяжкою атлетикою, боротьбою, гімнастикою, спортіграми – використовуються для активного відпочинку, перемикання на інші види

діяльності.

Ефект навчання та спортивного вдосконалення багато в чому залежить від того, наскільки правильно підібрані вправи та як вони виконуються. Щоб правильно виконати вправу, необхідно знати всі її просторово-часові характеристики. До них належать: вихідне становище; частини тіла, що залучаються до руху; напрямок руху; амплітуда; швидкість; сила напруги м'язів; узгодженість рухів; тривалість виконання чи кількість повторень; тіні чи частота.

При акцентованому виконанні будь-якої частини або елемента вправи воно стає спеціальним. Якщо акцентувати напругу м'язів, вправа буде силовою. Прагнення виконати вправу з максимальною амплітудою перетворює його на вправу на гнучкість. Концентрація уваги досягнення максимального темпу рухів притаманна вправи на швидкість тощо.

У навчально-тренувальному процесі широко використовується слово, живе мовлення вчителя (педагога, тренера). Слово і вправа є не лише засобами, а й методами фізичного виховання. Ці методи, що широко використовуються в педагогіці, стосовно легкої атлетики мають певну специфіку. Навчання починається з пояснення та показу вправи [6,15,22].

Пояснення має бути коротким образним. Ті, хто займається, повинні отримати найбільш правильне уявлення про основи техніки вправи, що вивчається. Говорити потрібно лише в тому, що важливо зараз, що попереджає виникнення помилок. Перед черговою вправою та у його виконання доцільні повторне нагадування і підказування. Успішність навчання багато в чому залежить від того, як учень розуміє завдання.

Зразковий показ дає найбільш правильне уявлення про зміст вправи, про його просторово-часові характеристики. Показ здійснюється на оптимальній швидкості, проте складні вправи дуже корисно демонструвати у повільному темпі, у якому слід акцентувати увагу до найважливіших і важких елементах техніки. Використання наочних посібників також сприяє створенню правильного уявлення про рухову дію

[18, 19].

При оволодінні технікою легкоатлетичних вправ використовуються метод навчання вправі в цілому (цілісний метод) та метод навчання частинами (розчленований метод). Їхнє вміле поєднання забезпечує ефективне навчання.

Цілісний метод полягає в злитому виконанні всієї вправи або її головної частини. Такі вправи - ходьба, біг, стрибки способами «перешагування», «зігнувши ноги» та інші виконуються, як правило, в цілому.

Метод навчання частинами характеризується послідовним освоєнням окремих елементів вправи з наступним з'єднанням в ціле. Він застосовується головним чином при вивченні та вдосконаленні технічно складних вправ, таких, як стрибок з жердиною, метання молота, потрійний стрибок, бар'єрний біг і т.п. для роздільного виконання.

Важливо, щоб кожна вправа була відносно самостійною дією і наскільки можна найближчим по координації з вправою загалом. Після засвоєння запланованих вправ вони повинні удосконалюватись у взаємозв'язку з іншими частинами вправи. Не слід, проте, захоплюватися занадто частим повторенням використовуваних вправ, бо вони є лише окремими частинами цілісного вправи і виконуються без збереження і формування закономірної взаємозв'язку з-поміж них.

У процесі тренування вдосконалення техніки рухових дій та рівня фізичної, тактичної та вольової підготовленості здійснюється різними методами, такими як повторний, рівномірний, змінний, інтервальний, змагальний та ін. Повторний, змінний та інтервальний методи близькі за своїм змістом, проте в кожному з них є специфічні риси.

Повторний метод полягає у багаторазовому виконанні тих чи інших вправ. Рівномірний метод найчастіше застосовується у циклічних вправах (ходьба, біг).

Змінний метод характеризується зміною структури та інтенсивності рухових завдань, що повторюються. З метою навчання вправи виконуються то повільніше, то швидше, з метою тренування - то з більшим, то з меншим навантаженням.

Інтервальний метод характеризується повторним виконанням рухових завдань, у якому істотне значення надається інтервалам відпочинку. Інтенсивність вправи і тривалість інтервалів заздалегідь регламентуються і змінюються в міру поліпшення тренуваності [7,14,21].

Змагальний метод застосовується для перевірки ефективності навчально-тренувального процесу. Він сприяє більшій активності та самостійності занять та підвищенню емоційності занять.

Ефективність навчання підвищується при своєчасному та правильному використанні ряду методичних прийомів, що покращують уявлення та полегшують оволодіння просторовими та тимчасовими характеристиками досліджуваної рухової дії. До таких прийомів належать: полегшення умов виконання вправи; зниження швидкості рухів; роздільно-послідовне відтворення вправи; використання зорових орієнтирів та звукових сигналів; безпосередня фізична допомога; імітація рухів; виконання цілісної вправи лише «на техніку».

До полегшених умов навчання відносяться зменшення довжини дистанцій, що пробігаються, зниження висоти планки, зменшення висоти бар'єрів і відстані між ними, зменшення ваги спортивних снарядів тощо.

До зниження швидкості рухів (стрибок, розбіг, повороти) вдаються при виправленні помилок. Однак у уникненні формування неправильних рухових навичок довго користуватися цим прийомом не слід.

Опанування технікою складних вправ полегшується шляхом роздільного та послідовного виконання їх частин. Цей прийом з особливим успіхом застосовується при опановуванні техніки метання.

Використання зорових орієнтирів (спеціально накреслені лінії, позначки на підлозі або землі, різні предмети, що розміщуються або знаходяться на різній висоті та різному віддаленні від займаються) сприяє більш швидкому оволодінню просторовими параметрами рухової дії, більш точного розрахунку зусиль. Наприклад, для оволодіння правильною траєкторією польоту при стрибках у висоту

з розбігу наперед чітко позначаються місця відштовхування та приземлення; для визначення напрямку польоту та кута вильоту спортивних снарядів використовуються гілки дерева, планка чи шнур; наявність відміток на підлозі або землі полегшує оволодіння потрібною частотою та довжиною кроків; ці ж лінії або позначки в бар'єрному бігу прискорюють оволодіння правильною атакою бар'єру і ритмом бігу між бар'єрами. Широко використовуються позначки на підлозі чи землі під час оволодіння технікою метання [4,9,23].

Звукові орієнтири (сигнали, бавовни, підрахунок), що відповідають ритмічному малюнку будь-якої рухової дії, полегшують його виконання. Наприклад, під час навчання метанню диска успішно використовується акцентований підрахунок. На рахунок «раз» диск відводиться ліворуч, на рахунок «два» – назад за спину, на рахунок «три» здійснюється вхід у поворот, на рахунок «чотири» – обгін снаряда та постановка правої ноги та на рахунок «п'ять» – заключне зусилля. Найбільш важливі та технічно складні рухи виконуються за рахунку «три» та «п'ять». Отже, акцентувати слід третій та п'ятий рахунок [3, 19, 20].

Безпосередня фізична допомога тренера чи партнера необхідна при оволодінні технікою складних рухових дій, наприклад, як заключне зусилля у метаннях. Доречна вона і при навчанні бар'єрному бігу, особливо в тих випадках, коли займаються не мають достатньої гнучкості. Для створення уявлення про правильне положення при переході через бар'єр і для вдосконалення гнучкості вчитель допомагає тим, хто прийняв положення бар'єрного бігу на підлозі або землі, нахилитися вперед, не дозволяючи при цьому нахилитися вбік і істотно згинати ногу, що знаходиться попереду.

Імітаційні рухові дії, що копіюють частину вправи або вправу в цілому, виконуються в полегшених умовах, що дозволяє їх багаторазово повторювати. Наприклад, металники особливо часто імітують стрибок, поворот, фінальне зусилля, стрибуну у висоту – відштовхування та перехід через планку, бар'єристи –

«атаку» та подолання бар'єру тощо.

Виконання вправи на техніку дозволяє уникнути помилок, викликаних перенапругою. Вправи «на техніку», дають можливість контролювати правильність своїх дій [3].

Основними методами тренування легкоатлетів у групах початкової підготовки є методи використання слова, методи наочності, методи вправи.

До словесних методів відносяться: розповідь, опис, пояснення, бесіда, вказівка, розбір оцінка, команда та ін.

До методів наочності належать: показ, демонстрація малюнків, схем тощо. Демонстрація на моделях тіла, на макетах місцевості та ін. До методів вправи належать: а) Вправи переважно з метою формування вмінь та навичок:

I. Основні

Цілісна вправа: спрощена в деталях; з тимчасовим виборчим виконанням окремих частин, повне (нерозчленоване) 2. частинами, з наступним об'єднанням а цілісне; загалом «за поділами».

II. Допоміжні методи та прийоми: застосування підвідних вправ, спрощення та полегшення умов; використання додаткових предметних орієнтирів; використання звуко- та світлолідерів; поєднання із раніше вивченими рухами, ускладнення зовнішніх умов; виконання руху та дій у змагальних умовах та ін.

б) Вправи переважно з метою розвитку якостей

I. Безперервна вправа: рівномірна; змінне

II. Інтервальна вправа: повторна; змінно-інтервальне; прогресуюче, низхідне, що варіює

III. Комбінована вправа: повторно-змінна та ін.

IV. Кругова вправа: безперервна; інтервальне

V. Вправа за умов змагань

Платонов В.М. під способами спортивної підготовки розуміє методи роботи тренера і спортсмена, з яких досягається оволодіння знаннями, вміннями і

навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд. У практичних цілях усі методи умовно поділяють на три групи: словесні, наочні та практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують у різних поєднаннях. Кожен метод використовують не стандартно, а постійно пристосовують до конкретних вимог, що обумовлені особливостями спортивної підготовки. При доборі методів слід стежити, щоб вони суворо відповідали поставленим завданням, загальнодидактичним принципам, і навіть спеціальним принципам спортивної тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їх кваліфікації та підготовленості.

До словесних методів, що застосовуються у спортивному тренуванні, належать розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз та обговорення. Ці форми найчастіше використовують у лаконічному вигляді, особливо під час підготовки кваліфікованих спортсменів, чому сприяє спеціальна термінологія, поєднання словесних методів із наочними. Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від вмілого використання вказівок та команд, зауважень, словесних оцінок та роз'яснень [5,11,17].

Наочні методи, які у спортивній практиці, різноманітні й у значною мірою зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них насамперед слід віднести правильний у методичному відношенні показ окремих вправ та його елементів, який зазвичай проводить тренер чи кваліфікований спортсмен.

У спортивній практиці широко застосовуються допоміжні засоби демонстрації – навчальні фільми, відеомагнітофонні записи, макети ігрових майданчиків та полів для демонстрації тактичних схем, електронні ігри. Широко використовуються також методи орієнтування. Тут слід розрізняти як найпростіші орієнтири, які обмежують напрямки рухів, подолану відстань та ін, так і більш складні - світлові, звукові та механічні лідируючі пристрої, у тому числі з програмним управлінням та зворотним зв'язком. Ці пристрої дозволяють спортсмену отримати інформацію про темпоритмові, просторові та динамічні

характеристики рухів, а іноді й забезпечити не тільки інформацію про рухи та їх результати, а й примусову корекцію.

Методи практичних вправ умовно можна розділити на дві основні групи:

- 1) методи, переважно створені задля освоєння спортивної техніки, т. е. формування рухових умінь і навиків, притаманних обраного виду спорту;
- 2) методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Виділення першої групи обумовлено тим, що у будь-якому виді спорту, особливо у складно-координаційних, єдиноборствах та іграх, технічна підготовка представляє складний та постійний процес або освоєння нових елементів, зв'язок, прийомів (фігурне катання, стрибки у воду, акробатика, спортивна та художня гімнастика, єдиноборства, ігри), або вдосконалення техніки з відносно стабільною структурою рухів (циклічні та швидкісно-силові види спорту) [7,15,21].

Слід враховувати, що освоєння спортивної техніки практично завжди передбачає одночасне оволодіння тактикою застосування технічних прийомів та дій у умовах змагання. Особливо це притаманно єдиноборств, спортивних ігор, велосипедного спорту, гірськолижного спорту, у яких оволодіння тим чи іншим технічним прийомом (наприклад, прийомом у боротьбі чи баскетболі) неодмінно передбачає вивчення тактики застосування цього прийому за умов змагань.

Широкий арсенал та різноманітність фізичних навантажень, характерних для другої групи методів, розвивають не лише фізичні якості, а й удосконалюють техніко-тактичну майстерність, психічні якості. Обидві групи методів тісно взаємопов'язані, застосовуються у нерозривній єдності та в сукупності забезпечують ефективне вирішення завдань спортивного тренування [15].

Матвєєв Л.П. у своїй книзі «Основи спортивного тренування» виділяє також такі методи: ідеомоторні, аутогенні та подібні до них методи та деякі інші фактори, що обумовлюють ефект тренування.

Ідеомоторні, аутогенні та подібні до них методи. Цю специфічну групу методів становлять спеціальні способи спрямованого використання спортсменом

внутрішньої мови, образного мислення, м'язово-рухових та інших чуттєвих уявлень для впливу на свій психічний та загальний стан, регулювання його та формування оперативної готовності до виконання тренувальних чи змагальних вправ. Окремі методи та прийоми такого роду давно увійшли до практики спорту. Це, зокрема, ідеомоторна вправа (мисленне відтворення рухової дії з концентрацією уваги на вирішальних фазах перед його фактичним виконанням), емоційне самоналаштування на подальшу дію за допомогою внутрішнього монологу, самонакази тощо способи самоспонування і самоорганізації.

В останнє десятиліття вони поповнилися методами, запозиченими із загальної психології, медицини та психогігієни та адаптованими стосовно особливостей спортивної діяльності (йдеться про методи так званого аутогенного тренування, психотонічного тренування тощо). Ряд із них включає психорегулююче тренування (ПРТ), розроблене науковцями. Типові для неї методи використовуються переважно поза самим процесом спортивного тренування (до або після тренувальних занять), але окремі прийоми, не пов'язані з тривалою релаксацією (станом навіювання розслаблення), можуть мати місце і в ході тренувальних занять, якщо, зрозуміло, це узгоджується з їх основним змістом та логікою побудови [14,23].

Деякі інші фактори, що зумовлюють ефект тренування. Крім охарактеризованих засобів і методів, що складають у сукупності основні фактори спрямованих впливів у процесі спортивного тренування, у зв'язку з нею використовуються багато факторів, що сприяють. Вони різні за своєю природою, тому їх важко уявити у логічно суворій класифікації. Загальне, проте, у тому, що вони використовуються однак для забезпечення оптимального ефекту тренування.

Ефективність спортивного тренування значною мірою, як відомо, залежить від природних умов довкілля, у якій проходять тренувальні заняття. Ряд природних умов (таких, як сонячна радіація, вміст кисню, атмосферний тиск, температура, динамічний вплив повітряного та водного середовища тощо), якщо їх вплив

регулюється відповідно до певних правил, правомірно вважати, у певному сенсі, природно- середовими чинниками підготовки спортсмена, які можуть істотно впливати як стан поточної працездатності спортсмена, а й у динаміку його тренуваності. Невипадково, наприклад, тренування в гірничокліматичних умовах, сприяють розширенню функціональних можливостей організму (особливо про аеробних можливостей),

Відома також істотна роль гігієнічних факторів у загальній оптимізації умов тренування. Багато з цих факторів є обов'язковими та постійними для тренувальних занять (відповідний вимогам гігієни стан спортивних споруд та взагалі місць проведення занять, їхня чистота, освітленість, вентиляція тощо). Частину ж гігієнічних чинників, спрямовано використовуваних у процесі спортивного тренування чи прямого зв'язку з нею, можна як і гігієнічні засоби оперативного на динаміку працездатності спортсмена (наприклад, штучна аероіонізація, масаж та інші відновлювальні процедури в інтервалах між серіями вправ чи відразу після закінчення тренувальних занять) [12,19,24].

Тренувальний ефект вправ значною мірою залежить від умов їхнього раціонального виконання. Серед цих умов треба мати на увазі матеріально-технічні засоби спортивного тренування (спортивні тренажери, спеціалізовані снаряди, контрольна та інформаційна апаратура та ін.). Створення нових технічних засобів, що дозволяють принципово покращити поточний контроль та управління ефектом тренувальних вправ (як це було показано вище на окремих прикладах), стає однією з визначальних ліній раціоналізації методики тренування.

Прагнення всебічного використання чинників, прямо чи опосередковано сприяють збільшенню спортивної працездатності, виявилось, зокрема, у дослідженні, умовно кажучи, спеціальних фізіологічних, біологічних і дієтологічних засобів на функціональні можливості організму. Спеціальні поживні суміші, вітамінні комплекси та інші речовини, що сприяють нормальному функціонуванню організму при напруженій роботі, які вводяться в загальний

раціон харчування спортсмена та застосовуються (у легкозасвоюваній формі) під час тривалого тренування.

Ряд перерахованих засобів, являючи собою об'єктивно необхідні умови спортивного тренування, має самостійне значення. Разом про те вони використовуються посилення власне тренувальних впливів чи прискорення відновлювальних процесів. І в тому, і в іншому випадку застосування цих засобів має бути підпорядковане логіці тренувального процесу. Так, якщо в ньому має на меті виховання витривалості, доцільно застосовувати додаткові фактори, що підсилюють функціональні зрушення в організмі, а фактори, що полегшують виконання тренувальної роботи, виявляються зайвими, непотрібними. Навпаки, якщо тренувальні вправи викликають досить глибоке, стомлення, необхідно залучати додаткові засоби відновлення [12].

1.3 Структура та зміст спортивного тренування на етапі початкової підготовки

Етап початкової підготовки має стратегічне значення, оскільки формує базу для багаторічного спортивного вдосконалення. Основна мета – всебічний фізичний розвиток, формування рухових навичок і мотивації до занять спортом. Завдання включають: Фізичний розвиток – зміцнення опорно-рухового апарату, розвиток швидкісно-силових якостей, витривалості та гнучкості. Технічне навчання – ознайомлення з базовими елементами техніки, формування правильних рухових стереотипів. Психологічна підготовка – розвиток уваги, самоконтролю, стресостійкості, формування позитивного ставлення до тренувань. Теоретична підготовка – знання правил, основ здорового способу життя, спортивної етики. Цей етап закладає фундамент для подальшого спеціалізованого тренування [1, 4, 7].

Тренувальний процес на етапі початкової підготовки має комплексний характер і включає:

Загальну фізичну підготовку (ЗФП) – 50–60 % часу. Використовуються вправи для розвитку всіх груп м'язів, рухливі ігри, естафети, що забезпечують

гармонійний розвиток.

Спеціальну фізичну підготовку (СФП) – 20–30 %. Вправи, що моделюють техніку обраного виду спорту, наприклад, спеціальні бігові та стрибкові вправи.

Технічну підготовку – 10–15 %. Ознайомлення з базовими елементами техніки, навчання правильному положенню тіла, координації рухів. Психологічну підготовку – 5–10 %. Формування позитивного ставлення до тренувань, розвиток стресостійкості через ігрові та змагальні методи. Теоретичну підготовку – близько 5 %. Ознайомлення з правилами, історією спорту, основами гігієни та безпеки. Таке співвідношення забезпечує поступовий перехід від загальної підготовки до спеціалізованих навантажень [8, 10, 12]. Зміст занять визначається віковими особливостями та специфікою виду спорту. Для легкої атлетики застосовуються:

Біг – рівномірний, змінний, ігровий; вправи на прискорення для розвитку швидкісних якостей.

Стрибки – у довжину, висоту, багатоскоки; вправи на розвиток вибухової сили та координації.

Метання – набивних м'ячів, предметів для розвитку сили та точності рухів.

Вправи на гнучкість – стретчинг, вправи на розтягування для профілактики травм і підвищення амплітуди рухів.

Рухливі ігри та естафети – для розвитку швидкості, координації, командної взаємодії та мотивації.

Поєднання фізичних вправ з елементами технічного навчання та ігровими формами сприяє підвищенню інтересу до занять [13, 15, 17].

Побудова тренувального процесу ґрунтується на таких принципах:

Поступовість – збільшення навантаження відповідно до віку та рівня підготовленості, що запобігає перенавантаженню. Різноманітність – використання ігрових форм, естафет, змагальних елементів для підтримки інтересу та емоційного фону. Індивідуалізація – врахування фізичних і психологічних особливостей кожної дитини, адаптація обсягу та інтенсивності вправ. Систематичність – регулярність

занять (2–3 рази на тиждень), що забезпечує стабільний прогрес. Контроль і корекція – застосування тестів, педагогічного спостереження, відеоаналізу для оцінки техніки та корекції помилок. Дотримання цих принципів гарантує ефективність і безпечність тренувального процесу [18, 20, 22].

У процесі багаторічного тренування особливо важливий період початкового навчання та початкового тренування (перші 2-3 роки).

У цьому необхідно зазначити таке. Щороку до спорту приходять талановиті діти, підлітки, юнаки. Деякі з них переходять у розряд дорослих з високими результатами та надалі продовжують прогресувати. Проте абсолютна більшість юних чемпіонів і рекордсменів безвісти зникають зі спортивного горизонту, так і не зумівши досягти тих результатів, яких від них очікували. Як правило, причиною цього є методичні помилки, що мають своїм наслідком непоправні (або важко поправні) біологічні та психологічні зміни в організмі спортсмена [4,9,21].

Підміна систематичної та фундаментальної підготовки «натягуванням» на результат призводить, як правило, до порушення певних психологічних закономірностей та закономірностей фундаментального та фізичного розвитку.

Більш правильний інший підхід до початкового тренування. Він припускає, що всі новачки, незалежно від їхньої обдарованості, повинні пройти різнобічну та порівняно тривалу початкову підготовку, яка виключає будь-які елементи форсування. Як же бути, якщо обдарований новачок за своїми результатами швидко обганяє групу, в якій він почав тренуватися? Чи потрібно штучно гальмувати його спортивне зростання? У цьому немає потреби, однак із програми його підготовки слід виключити все, що заважає планомірній, фундаментальній підготовці (неодмінне виконання розрядних норм, надміру часта участь у змаганнях тощо). Само собою зрозуміло, що такий спортсмен вимагає особливо уважного ставлення тренера, індивідуального підходу до визначення навантажень та ін. що перші два-три роки слід займатися виключно всебічною загальною фізичною підготовкою, мета якої - підвести новачка до спеціального тренування у вибраному виді спорту.

Звичайно, початкова підготовка має бути всебічною, проте в основі її повинна лежати все ж таки основна, спеціалізується вправа: плавання - для плавця, стрибки - для стрибунів і т.д.

Важливою умовою побудови тренувального процесу є відстеження динаміки результатів, ефективності тренувальних завдань, правильно підібраних засобів та методів тренування тощо [14,16].

Розглядаючи фізичну підготовленість з погляду управління процесом спортивного тренування, слід наголосити, що, по-перше, оцінка рівня розвитку фізичних якостей, і в першу чергу основних для даного виду спорту, може свідчити про відповідність або невідповідність підготовленості спортсмена тим результатам, які йому заплановані на даний етап тренування. Інакше висловлюючись, діагностика «фізичної бази» дозволяє будувати висновки про можливості спортсмена, отже, ставити перед ним реально здійсненні завдання [4].

Фізична підготовка підрозділяється на загальну (ЗФП) та спеціальну (СФП). ЗФП необхідна кожному, хто займається легкою атлетикою. Вона спрямована на рівномірний та гармонійний розвиток всіх м'язових груп, органів та систем людини, підвищення його функціональних можливостей. Рівномірність підготовки важлива тому, що наявність хоча б однієї слабкої ланки у фізичному розвитку спортсмена може звести нанівець весь процес його тренування.

Різномісність фізичної підготовки досягається здійсненням принципу багатомісності у процесі тренування, застосуванням не лише легкоатлетичних вправ, а й гімнастики, рухливих та спортивних ігор, ходьби на лижах, плавання та інших видів спорту.

Спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток функцій усіх органів та систем, необхідних для успішного оволодіння технікою та підвищення спортивної майстерності. Вона здійснюється насамперед шляхом виконання спеціальних та підведених вправ, близьких за своєю координаційною структурою до основних вправ. Їх мета - підвищити силу та швидкість відштовхування при бігу в стрибках,

швидкісну витривалість у бігу, потужність та швидкість заключного зусилля у метаннях [14,15,21].

Місце та питома вага засобів ЗФП та СФП залежать від віку, фізичної та технічної підготовленості котрі займаються та від спрямованості занять. Загальна та спеціальна фізична підготовка спрямовані на розвиток сили, швидкості, гнучкості та спритності, на підвищення рівня координації рухів, здатності до розслаблення.

Завдання підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості легкоатлета вирішується переважно протягом підготовчого періоду. Однак у змагальному періоді слід не тільки не допускати зниження цього рівня, а й прагнути подальшого його підвищення. Для цього застосовуються кроси та ранкова спеціалізована зарядка, в яку включаються вправи для розвитку сили, гнучкості, спритності.

При вдосконаленні окремих фізичних якостей слід звертати особливу увагу на виховання здатності спортсмена до розслаблення, вміння виконувати рухи без зайвого напруження, вільно, що має особливе значення у легкоатлетичному спорті. Цій меті є плавання, масаж, спеціальні вправи на розслаблення. У бігу, наприклад, після прискорення та бігу великою швидкістю застосовують вільний, розслаблений біг за інерцією[12,19].

В основі ЗФП та СФП лежить комплексний розвиток фізичних якостей. Не можна, наприклад, спочатку розвивати силу, потім швидкість чи спритність. Удосконалення цих фізичних якостей відбувається паралельно.

Так, підвищення рівня швидкості неможливе без розвитку відповідних силових якостей тощо.

Фізична підготовка легкоатлета проводиться безперервно та систематично. Вправи для розвитку сили, швидкості, гнучкості спритності включають у підготовчу частину заняття щодня Спеціальні заняття для вдосконалення сили у підготовчому періоді проводять двічі на тиждень. Вправи для розвитку швидкості

застосовують у тренуванні три-чотири рази на тиждень. Вправи для вдосконалення гнучкості краще виконувати щодня, включаючи в ранкові заняття. Вихованню витривалості у формі кросової підготовки у підготовчому періоді потрібно приділяти не менше двох-трьох днів на тиждень.

Витривалість – якість, яка вдосконалюється поетапно. На першому етапі підготовчого періоду приділяють увагу переважно загальної витривалості, потім цьому тлі розвивається спеціальна витривалість.

Більше часу приділяється СФП у роботі з дітьми, підлітками, новачками, менше – у тренуванні дорослих, фізично підготовлених спортсменів. Навпаки, СФП слід приділяти більше часу, займаючись з дорослими, кваліфікованими спортсменами та менше – на тренувальних заняттях з дітьми [7, 8].

Теорія та методика спортивного тренування накопичила багатий досвід підготовки висококваліфікованих спортсменів у різних видах спорту. Вона спирається на численні дослідження, розроблені у Росії педагогами, тренерами, вченими різних професій. Сьогодні фахівці впевнено можуть прогнозувати результати в окремих видах спорту та з урахуванням різних етапів багаторічної підготовки атлетів. Водночас, все ще залишаються невирішеними проблеми у прогнозі спортивних результатів та методиках підготовки бігунів на короткі дистанції.

Значне відставання вітчизняних спринтерів від світової спортивної еліти зобов'язує тренерів та науковців вести постійний пошук найефективніших шляхів у системі багаторічної підготовки бігунів на короткі дистанції, починаючи з початкових етапів їхньої спортивної спеціалізації.

Ще в минулому столітті в дослідженнях з проблем юнацького спорту відзначалася тенденція та спрямованість методики, коли підготовка дорослих спринтерів механічно переносилася на спортивну підготовку дітей та підлітків. Вказано, що цей підхід не повною мірою забезпечує поступальне зростання спортивної майстерності, що займаються [1].

Фахівці акцентують увагу на тому, що підвищення якості спортивної підготовки кваліфікованих спринтерів може бути досягнуто тільки за рахунок науково-обґрунтованого вирішення проблеми управління структурою бігу, що передбачає виявлення та дотримання технології виконання спеціально-підготовчих вправ у заняттях, що мають належні значення кінематичних та динамічних характеристик структури вправи для змагання, що підвищують ефективність рухового потенціалу спортсменів.

Відсутність чітких рекомендацій в організації тренувального процесу, що забезпечують взаємодію основних та спеціально-підготовчих вправ з урахуванням функціональних можливостей організму юних бігунів на короткі дистанції, знижує ефективність навчально-тренувального процесу загалом.

У зв'язку з цим розробка нової технології застосування комплексів спеціальних вправ на окремих етапах річного циклу підготовки юних спринтерів є актуальною та важливою проблемою, яка не отримала досі свого достатнього наукового обґрунтування.

На думку провідних фахівців, головною та відмінною рисою спортивної підготовки має бути виконання таких тренувальних завдань,

які з'явилися б потужним важелем перетворення та вдосконалення

рухових можливостей, що займаються. Важливо тренувати ті системи, які насамперед забезпечують поступальне зростання спеціальної працездатності бігунів [2].

У науково-методичній літературі досить широко відображені рекомендації щодо використання різноманітних засобів та методів підготовки спринтерів [3].

У свою чергу всі засоби підготовки поділяються на групи відповідно до поставлених завдань, тобто виховання, розвитку та вдосконалення фізичної, технічної, тактичної, психологічної, морально-вольової підготовленості спортсменів.

Природно, що у багаторічному тренувальному процесі не завжди вдається провести розмежування за належністю того чи іншого засобу однойменної групи.

Важливо враховувати взаємозв'язки між запропонованими вправами та його ефектами у розвиток спеціальної працездатності. Вже ні в кого не викликає сумніву, що просте нарощування обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень у процесі підготовки бігунів на короткі дистанції найчастіше не призводять до запланованого результату. Для спортивної практики актуальними залишаються питання визначення ефективних співвідношень між основними тренувальними засобами та спеціально-підготовчими вправами, а також їх організації проведення навчально-тренувальних занять не лише на окремих етапах підготовки, а й у річному циклі.

На сучасному етапі розвитку методичних положень у спортивному тренуванні в бігу на короткі дистанції фахівці рекомендують звертати увагу на проведення спеціалізованих впливів на організм спортсмена специфічними спеціально-підготовчими вправами (СПВ), які мають прямий взаємозв'язок із вправою змагань [3].

Однак розробки останніх років щодо застосування СПВ у процесі підготовки спринтерів не в повному обсязі можуть бути взяті на озброєнні тренерів через відсутність науково-обґрунтованих рекомендацій у цьому напрямі. Це пов'язано з тим, що серед тренерів немає єдиної думки щодо обсягів використання СПВ на окремих етапах річного циклу.

Загальновідомо, що пряме перенесення методичних рекомендацій без наукового обґрунтування їх застосування найчастіше призводить до неузгодженості між пропонованими навантаженнями та функціональними можливостями організму. Встановлено, що перехід меж функціональної пристосовності до фізичних навантажень у більшості випадків призводить до перевтоми вегетативних функцій організму, опорно-рухового та нервово-м'язового апарату, перенапруг, травм і, зрештою, великим втратам обдарованої молоді.

Тому фахівці рекомендують дотримуватися принципів і методичних вимог загальної теорії та методики дитячого та юнацького спорту, на яких ґрунтується управління підготовкою юних спортсменів, а саме, цільової спрямованості по відношенню до спортивної вищої майстерності. Важливо дотримуватися пропорційності розвитку основних рухових якостей залежно від вікових особливостей, обліку провідних факторів на різних етапах підготовки багаторічного тренування, систематизації навчально-тренувального процесу, корекції функціонального навантаження різної спрямованості.

1.4. Стратегія багаторічної підготовки молодих легкоатлетів

Стратегія багаторічної підготовки забезпечує цілісність тренувального процесу, що дозволяє уникнути хаотичного підходу до розвитку спортсмена. Вона передбачає поетапне нарощування навантажень, чергування періодів роботи та відпочинку, що сприяє стабільному прогресу. Наукові дослідження підтверджують, що системність у тренуванні знижує ризик травматизму та підвищує ефективність засвоєння техніки [1, 4, 7].

Багаторічна стратегія дозволяє адаптувати тренувальні програми до анатомо-фізіологічних характеристик дітей і підлітків. Це особливо важливо для запобігання перенавантаженню та формування гармонійного фізичного розвитку. Індивідуалізація навантажень сприяє оптимізації тренувального процесу та підвищенню мотивації спортсменів [8, 10, 12].

Довготривала програма передбачає поступове навчання техніки, розвиток тактичного мислення та психологічної стійкості. Це дозволяє спортсменам ефективно діяти в умовах змагального стресу, контролювати емоції та приймати швидкі рішення. Психологічна підготовка є ключовим чинником успішності у легкій атлетиці [13, 15, 17].

Правильне планування багаторічного циклу дозволяє вивести спортсмена на оптимальний рівень підготовленості до ключових змагань. Це досягається завдяки

використанню макро-, мезо- та мікроциклів, що забезпечують чергування навантажень і відновлення. Такий підхід є основою високих спортивних результатів [18, 20, 22].

Стратегія багаторічної підготовки передбачає чергування навантажень, відпочинку та різноманітних засобів тренування, що знижує ризик психологічного виснаження і фізичних травм. Це особливо актуально для юних спортсменів, які мають підвищену чутливість до стресу та перевантаження [23, 25, 27].

Стрімке зростання досягнень у світовому спорті постійно потребує невинного пошуку нових, дедалі ефективніших засобів, методів та організаційних форм підготовки спортивного резерву [2,3]. Спортивні досягнення країни визначаються не стільки загальною чисельністю тих, хто займається, скільки якістю спортивного відбору та професійною підготовкою на етапах багаторічного тренування [1].

Матеріали наших досліджень свідчать, що доцільно вже у віці 6-7 років відбирати рухово-обдарованих дітей для занять спортом. Загальний висновок про перспективність молодих спортсменів виробляється з урахуванням комплексної оцінки фізичних здібностей, стану здоров'я, лабільності нервової системи, показників біологічного розвитку, рівнів мотивації до занять спортом, належним характеристикам рухової активності, експертного висновку рівня перспективності обстежуваних.

У віці 6-10 років (етап спортивно-оздоровчий) дитина повинна займатися у неспеціалізованій спортивній групі, відвідувати тренувальні заняття з гімнастики, спортивних (настільний теніс, футбол, баскетбол, волейбол) та рухливих ігор, єдиноборств (фехтування, боротьба), формуючи високий рівень здоров'я, широкий арсенал базових рухових умінь і навичок, швидкісні та координаційні здібності, кмітливість та здатність диференціювати динамічні та просторово-часові характеристики рухових дій.

У віці 10-13 років (етап початкової підготовки) необхідно цілеспрямовано розвивати швидкісні, швидкісно-силові та силові здібності, загальну витривалість. Основною метою другого етапу відбору (вибір групи видів легкої атлетики) є виявлення здатних юних легкоатлетів та визначення їх можливостей для подальшого спортивного вдосконалення. Результати наших досліджень переконують у тому, що у віці 13 років доцільно розподіляти видів легкої атлетики, що займаються по групах. На цьому етапі провадиться попередній відбір для занять легкою атлетикою, перевіряється відповідність підготовленості юних спортсменів вимогам даного виду спорту.

Використовуються такі критерії визначення спортивної придатності для занять легкою атлетикою: морфофункціональні показники; рівень біологічного дозрівання організму; фізична підготовленість; оцінка здоров'я; психофізіологічні особливості окремих функцій та властивостей особистості спортсмена; якість та швидкість освоєння навчального матеріалу; рівень техніко-тактичної підготовленості; оцінка бажання займатись легкою атлетикою; показники змагальної діяльності. За підсумками обстеження прогнозувалась перспектива юних спортсменів для занять легкою атлетикою.

Після вибору групи видів легкої атлетики (продовження етапу початкової підготовки) вирішуються проблеми узгодження фізичних якостей та техніки виконання вправ у обраній групі видів легкої атлетики до морфологічних характеристик тих, хто займається: силові здібності наздоганяють зростання важелів, а потім швидкісні характеристики та техніка вправ підлаштовуються під «нову» силу.

У юних спортсменів формуються певні біомеханічні структури, елементи та блоки майбутнього набору спеціальних якостей: розслабленого та розгонистого бігу, навичок перемикавання темпу та довжини кроків (бігові види); узгодженою роботою рук та ніг у метаннях (види метань); відштовхувань з різних ніг, поєднання махових рухів рук та ніг у стрибкових рухових діях (стрибкові види). На цьому етапі

багаторічного тренувального процесу формується широка базова фізична та технічна підготовка, здійснюється функціональна підготовка до майбутнього спеціального тренування [10,12,21].

Стратегія початкової підготовки полягає у переважному розвитку фізичних якостей із поступовим підтягуванням відстаючих сторін підготовленості до межі їх вирівнювання. Для подальшого вибору спортивної спеціалізації займаються використовували такі критеріальні характеристики: тотальні розміри, пропорції та склад тіла; психофізіологічні показники; рівень розвитку спеціальних фізичних якостей; мотиваційні характеристики; показники змагальної діяльності; експертна оцінка.

З аналізу спортивного шляху найсильніших спортсменів світу доцільно здійснювати вибір виду легкої атлетики (етап початкової спеціалізації) у віці: 14 років – стрибок з жердиною; 15 років - біг 100 і 200 м, біг 800 і 1500 м, стрибок у висоту, стрибок у довжину, метання списа; 16 років - біг 400 м, біг 5000 і 10000 м, метання молота; 17 років – біг 110 та 400 м з бар'єрами, потрійний стрибок, метання диска, штовхання ядра.

Важливий принцип етапу початкової спеціалізованої підготовки - створення випереджувальної бази для конкретного варіанту техніки обраного виду легкої атлетики з подальшою реалізацією фізичної підготовленості спортсменів у вправі. Комплекс якостей полягав у гармонії фізичних здібностей, яких поступово додавали ритмові і темпові характеристики спеціальних рухових дій.

На цьому етапі підготовки доцільно використовувати диференційовані тренувальні програми, побудовані відповідно до індивідуальної схильності юних легкоатлетів. Істотною стороною тренувальної діяльності є оцінка техніки виконання різних рухових дій. Важливими є як абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, так і особливо – темпи їх приросту [6,12,18].

Перспективність юних легкоатлетів багато в чому пов'язана з удосконаленням спеціалізованих сприйняття - комплексних психофізіологічних характеристик, до

яких відносяться "почуття часу", "почуття темпу", "почуття зусиль, що розвиваються".

На етапі початкової спеціалізації підвищується значимість показників особистісно-психічних якостей, психічної надійності, мотивації, прагнення лідерства. Особливу увагу слід приділяти формуванню впевненості у своїх силах, стійкості до стресових ситуацій тренувальних занять, бажанню тренуватися та веденню спортивної боротьби із сильним суперником.

Під час планування динаміки результатів враховували коридори оптимального прогресу лідерів світової легкої атлетики, які дозволять вивести юних спортсменів у світову еліту. Так, у віці 15 років результати майбутніх чемпіонів у бігу на 100 м варіювалися від 11,03 до 10,65 с, у 16 років – від 10,93 до 10,40 с, у 17 років – від 10,80 до 10,28 с.

У стрибку у висоту спортивні результати у віці 15 років перебували у діапазоні 189,9-211,2 см; 16 років – 200,7-223,7 см, 17 років – 207,6-227,4 см.

Основним завданням етапу поглибленої спеціалізації є виявлення здібностей у юних легкоатлетів, які забезпечують у майбутньому досягнення рекордних спортивних результатів, перенесення високих тренувальних та змагальних навантажень. Важливий принцип цього етапу підготовки - створення випереджувальної бази для конкретного варіанту техніки з подальшою реалізацією спеціальної фізичної підготовленості в змагальній вправі.

На наш погляд, необхідно переглянути існуючі погляди на методику та організацію початкової спортивної підготовки. Принцип підходу до відбору та спортивної орієнтації має передбачати виділення двох етапів: перший – відбір моторно-обдарованих дітей та з'ясування їхнього психомоторного статусу (сенсорний, моторний, сенсомоторний); другий – визначення спортивної спеціалізації (кожну людину підбирається вигляд легкої атлетики, у якому максимально реалізує свої рухові можливості).

Висновок до розділу 1.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що підготовка юних легкоатлетів є багатокомпонентним, динамічним і тривалим процесом, який поєднує фізичну, технічну, психологічну та теоретичну складові. Успішність спортивного вдосконалення на ранніх етапах визначається дотриманням фундаментальних принципів тренування – всебічності, доступності, систематичності, поступовості, індивідуалізації та наочності. Ці принципи забезпечують оптимальні умови для гармонійного розвитку фізичних якостей, формування правильних рухових навичок і стійкої мотивації до занять спортом.

Літературні джерела одностайно підкреслюють, що у віці 10–14 років спортсмен проходить період інтенсивного біологічного дозрівання, що вимагає обережного дозування навантажень, акценту на техніко-координаційній підготовці та попередженні перевантажень. Різноманітність засобів, широке застосування ігрових, спеціальних та підвідних вправ, поєднання словесних і наочних методів забезпечують якісне засвоєння техніки легкоатлетичних вправ і формування рухової грамотності.

Побудова тренувального процесу на етапі початкової підготовки базується на пріоритеті загальної фізичної підготовки, поступовому впровадженні спеціалізованих вправ та розвитку психологічної стійкості й мотивації. Недотримання принципів багаторічної підготовки, зокрема раннє форсування результатів, призводить до біологічного та психологічного виснаження спортсменів, що підтверджується практичним досвідом і науковими дослідженнями.

Багаторічна стратегія підготовки охоплює системний відбір, етапізацію розвитку фізичних якостей, формування техніки та тактичного мислення відповідно до вікових можливостей. Своєчасний і науково обґрунтований відбір у легку атлетику, особливо у 6–13 років, дозволяє виявити перспективних спортсменів і створити передумови для подальшого спеціалізованого тренування. На етапі

початкової спеціалізації вирішального значення набуває гармонізація фізичних якостей, розвиток спеціальних сприйнять («почуття темпу», «почуття зусилля», «почуття часу») та формування психологічної надійності.

Комплексний аналіз джерел дає підстави стверджувати, що ефективність підготовки юних легкоатлетів забезпечується не лише правильно підібраними засобами і методами тренування, а й науково обґрунтованою організацією багаторічного процесу, спрямованою на всебічний розвиток, збереження здоров'я та довготривале зростання спортивної майстерності. Такий підхід є ключовим для формування висококваліфікованих спортсменів і запорукою успішності легкої атлетики в цілому.

РОЗДІЛ II МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

Теоретичний аналіз літературних джерел проводився з метою вивчення проблеми підготовки юних легкоатлетів на початковому етапі навчання.

Педагогічне тестування поводилось з метою визначення рівня рухових здібностей дітей за допомогою тестів, які використовувалися з урахуванням наявних в літературі рекомендацій.

Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження є одним із методів вивчення процесу навчання та виховання спортсменів ДЮСШ. Відмінною особливістю даного методу є те, що чітко позначено об'єкт спостереження та визначено систему оцінки ситуацій і фактів, що спостерігаються. Даний метод ми використовували для вивчення та детальної оцінки організації та змісту тренування, оцінки ставлення спортсменів до занять легкою атлетикою.

Тестування

Для оцінки рівня фізичної підготовленості юних легкоатлетів використовувалися такі тести:

Біг 30 м дозволяє оцінити швидкісні здібності спортсменів. Тест проводиться за правилами легкої атлетики. Оцінюється швидкість подолання дистанції з низького старту (за секунди).

Біг 1500 м- використовується для оцінки витривалості спортсменів. Оцінюється час проходження дистанції, за який пробігли школярі стадіоном.

Стрибок у довжину з місця служить метою оцінки швидкісно-силових здібностей. Тест виконується із положення стоячи. За рахунок максимального відштовхування двома ногами випробуваний переміщається вперед.

Човниковий біг 4х9 м використовується при наскрізному тестуванні.

Фіксується час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Тест дозволяє оцінити координаційні можливості школярів.

Підтягування на високій перекладині з вісу (хлопчики) та низькій поперечині (дівчата). Використовується для оцінки рівня розвитку сили та витривалості м'язів-згиначів ліктьового суглоба, кисті, пальців, розгиначів плеча. Показник сили – кількість підтягувань. Зберігаючи пряме становище тулуба, учні згинають руки до «підборіддя над поперечиною».

Потрійний стрибок з місця служить для оцінки зусиль задньої поверхні стегна. Тест виконується із положення стоячи. За рахунок максимального відштовхування двома ногами випробуваний за три стрибки переміщається вперед.

2.1. Організація дослідження

Наукове дослідження проведено в три етапи. Їх зміст полягає у наступному.

Перший етап дослідження (жовтень – грудень 2024 року) включав у себе: узагальнення накопиченого досвіду, бесіди з фахівцями і тренерами, аналіз науково-методичної літератури та наукової документації, що дозволило виявити і оцінити проблемну ситуацію, її актуальність, визначити мету та завдання дослідження.

На другому етапі дослідження (січень – серпень 2025 року) проведено обґрунтування передумов для емпіричної частини дослідження процесів висування та нових теоретичних положень з питань досліджуваного предмета.

Педагогічне дослідження було проведено на базі ОДЮСШ. У педагогічному експерименті брали участь дівчата та хлопці 11-12 років. Всі спортсмени за даними лікарського огляду віднесені до основної медичної групи.

На завершальному етапі дослідження (вересень-листопад 2025 року)

проведено узагальнення, структуризація, систематизація та інтерпретація отриманих відомостей. На цьому ж етапі проводилося оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ III. РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1 Особливості організації навчально-тренувальних занять із групою початкової підготовки

Навчально-тренувальний процес у групі початкової підготовки організовувався та проводився відповідно до зразкових програм спортивної підготовки для ДЮСШ та СДЮСШОР.

Річний план занять включає три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний.

Центральне місце у річному циклі тренування юного спортсмена займає підготовчий період. Удосконалення у вибраному виді спорту підготовчому періоді відбувається на тлі великої роботи, спрямованої на поліпшення всебічного фізичного розвитку юного спортсмена, на підвищення функціональних можливостей його організму та оволодіння технікою обраного виду спорту, на розвиток фізичних якостей, вольове загартування. Важливим фактором, що характеризує тренувальний процес, є інтенсивність навантажень: швидкість виконання вправ, кількість вправ та енерговитрати організму спортсмена за одиницю часу. Необхідність у великому обсязі тренувальних навантажень у підготовчому періоді приходить у суперечність з інтенсивністю, якщо вони постійно перебувають на високому рівні. Вести тривале тренування великого обсягу та високої інтенсивності – означає виснажувати нервову систему спортсмена. Завдання оволодіння спортивною технікою також може бути вирішена, якщо тренування проходить лише за високого ступеня інтенсивності. Тому для динаміки тренувальних навантажень у річному циклі раціональним є поступове наростання тренувальних навантажень протягом підготовчого та змагального періодів при хвилеподібній зміні їх за етапами тренування.

Підготовчий період поділяється на два етапи: загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий. У спортсменів-початківців загальнопідготовчий етап

більш тривалий, ніж спеціально-підготовчий. У міру підвищення спортивної кваліфікації тривалість загальнопідготовчого періоду скорочується, а спеціально підготовчого – збільшується. Основна спрямованість першого етапу підготовчого періоду - створення необхідних передумов для набуття спортивної форми: підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок. На цьому етапі тренування питома вага засобів ЗФП значно перевищує обсяг засобів СФП.

Основними засобами спеціальної підготовки є спеціально підготовчі вправи. Змагальні вправи у тренуванні молодих спортсменів, зазвичай, цьому етапі не використовуються. Методи тренування спеціалізовані меншою мірою. Перевага надається методам, які відрізняються менш жорсткими вимогами до того, хто займається (ігровий, рівномірний, змінний) [12,18,23].

Основна мета тренування у змагальному періоді – підтримка спортивної форми, реалізація її у максимальних результатах. У цьому періоді використовуються змагальні та спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на підвищення спеціальної працездатності у вибраному виді спорту. Питома вага засобів ЗФП дещо нижча, ніж на спеціально-підготовчому етапі. Застосування засобів загальної підготовки забезпечує підтримку необхідного рівня фізичної та спортивно-технічної підготовленості та активний відпочинок юного спортсмена. Співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки залежить від віку, підготовленості, спортивної кваліфікації. У цьому періоді використовуються метод змагання, методи повторної та інтервальної вправи. Число змагань залежить від специфіки обраного виду спорту, структури змагального періоду, віку, кваліфікації молодих спортсменів. Варіюючи частоту та загальну кількість змагань, можна керувати динамікою спортивних результатів, проте їх оптимальне число слід визначати індивідуально для кожного спортсмена. Інтервали відпочинку між змаганнями мають бути достатніми для відновлення та підвищення працездатності юних спортсменів. Тривала підтримка спортивної форми, як правило, не відповідає

віковим особливостям спортсменів молодшого та середнього віку. Для юних спортсменів у цьому періоді необхідно організувати більше різноманітних нестандартних змагань: естафети, старты на нетрадиційних дистанціях у спортшколі чи між спортшколами. Структура змагального періоду залежить від календаря змагань, їх програми та режиму, складу учасників, загальної системи побудови тренування. Якщо період змагання короткочасний (1 -2 місяці), він зазвичай повністю складається з декількох змагальних мезоциклів. Обсяг тренувального навантаження поступово знижується та стабілізується на певному рівні, а інтенсивність навантаження дещо зростає. При значній тривалості змагального періоду (3-4 місяці і більше), характерніший для кваліфікованих юних спортсменів, поряд із змагальними до нього входять і проміжні мезоцикли (відновно-підтримуючі, відновлювально-підготовчі), в яких знижується тренувальна навантаження, варіюються засоби, методи та умови тренування. Тим самим створюються умови безперервного підвищення рівня підготовленості юного спортсмена. Він зазвичай складається з кількох змагальних мезоциклів. Обсяг тренувального навантаження поступово знижується та стабілізується на певному рівні, а інтенсивність навантаження дещо зростає. При відносно короткочасному для більшості молодих спортсменів змагальному періоді відбувається подальше скорочення обсягу з подальшою його стабілізацією і зростання інтенсивності тренувальних навантажень [14,19,22].

Дуже важливо правильно підвести юного спортсмена до майбутнього змагання. Участь у звичайних змаганнях не потребує значних змін у режимі тренування. Як правило, останній тиждень перед змаганням знижується обсяг тренувального навантаження при зростанні її інтенсивності. Націлюючи юного спортсмена на участь у відповідальних змаганнях, розцінюючи участь у них як основну форму тренування, слід розглядати проміжки між ними, насамперед як необхідний активний відпочинок, що сприяє відновленню, а також підтриманню тренуваності. Виходячи з цих міркувань, тренування в проміжках між

відповідальними змаганнями має будуватися так, щоб звести до мінімуму моменти, пов'язані з надмірною нервовою напругою, що перешкоджає нормальному процесу відновлення організму спортсмена після попереднього змагання. У змагальному періоді порядок розподілу навантажень може бути приблизно наступним: тиждень тренувального навантаження великого обсягу та високої інтенсивності; тиждень зниженого тренувального навантаження перед змаганням; участь у змаганні; тиждень зниження тренувального навантаження та виключення зі змагання; тиждень збільшення тренувального навантаження і т.д

Багатьом школярів-спортсменів липень і серпень випадають із змагального періоду тренування у зв'язку з канікулами, тобто. порушується її особистість. Це не дозволяє більшості школярів досягати високих спортивних результатів у літні місяці. Тому необхідно планувати річний цикл тренування з таким розрахунком, щоб основна маса школярів могла досягти високих результатів уже у травні – червні. Зокрема, з цією метою слід перенести підготовчий період на більш ранні терміни (жовтень – березень), а змагальний розпочати у середині квітня, враховуючи, що вже наприкінці квітня – травні проводиться більшість змагань для основної маси школярів (першості школи, районні змагання та ін) [11,13,24].

Надалі, протягом другої половини травня та червня, школярі зайняті передекзаменаційною підготовкою та складанням іспитів, що помітно відбивається як на відвідуваності занять у спортивній школі, так і на спортивних результатах. Організацією літніх спортивно-оздоровчих таборів можна звести до мінімуму вимушену літню перерву у навчально-тренувальному процесі. Школярі повинні продовжувати тренування та брати участь у змаганнях там, де проводитимуть свої канікули.

Для юних спортсменів, які проводили в літні місяці напружене тренування і брали участь у численних змаганнях, доцільно після закінчення сезону змагання встановити три-чотиритижневий перехідний період тренування, головним завданням якого є активний відпочинок і разом з тим підтримання певного рівня

спортивної працездатності. Основний зміст занять у цьому періоді становить загальна фізична підготовка як активного відпочинку, у своїй слід уникати однотипних навантажень, оскільки вони перешкоджають повноцінному активному відпочинку. Необхідна зміна характеру рухової діяльності та обстановки занять. У перехідному періоді знижується загальний обсяг та інтенсивність тренувального навантаження, проте не можна допускати надмірного її спаду. Важливе завдання перехідного періоду - аналіз виконаної роботи протягом року, складання програми тренування наступного року. Якщо юний спортсмен регулярно не займався, не виконав достатньо значних навантажень, мало виступав у змаганнях, потреба у перехідному періоді відпадає [9,16,24].

Враховуючи данні літературних джерел осінньо–зимовий мезоцикл був розділений на загально–підготовчий (6 тижнів), спеціально–підготовчий (5 тижнів) та змагальний (3 тижні) періоди. Головним завданням загально-підготовчого етапу було створення фундаменту для наступного збільшення тренувальних навантажень. При цьому заняття разом з вправами на ЗФП включали прискорення (5 – 6 разів по 40 м) на техніку. Виконувалось багато роботи швидко–силового характеру: стрибкові вправи, вправи з бар'єрами, з набивними м'ячами та інші. Вправи проводились за допомогою таких методів тренування як повторний, перемінний, колового тренування та змагальний. Тренувальні заняття проводились 3 рази на тиждень по 90 хв. Зранку спортсмени виконували ранкову гімнастику. Характерний зміст тижневих мікроциклів у загально–підготовчому періоді був:

Понеділок. Ранкова зарядка – комплекс загально–розвиваючих вправ – 15 хв
Тренування. Розминочний біг – 15–20 хв; загально–розвиваючі вправи (ЗРВ) – 20 хв ; спеціально–підготовчі вправи (СПВ) – 20 хв ; колове тренування – 20 хв ; прискорення на техніку з високого старту, 65–70 % від максимальних зусиль – 5х40 м; вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП) – 10 хв ; заминка (повільний біг) – 10 хв.

Вівторок. Ранкова зарядка – комплекс загально–розвиваючих вправ – 20 хв .
Відпочинок.

Середа. Ранкова зарядка – комплекс загально–розвиваючих вправ № 1 –15 хв

Тренування. Розминочний біг – 15–20 хв; загально–розвиваючі вправи (ЗРВ) – 20 хв; спеціально–підготовчі вправи (СПВ) – 20 хв ; вправи з бар'єрами, між вправи повільний біг – 20 хв; прискорення на техніку з високого старту, 65–70 % від максимальних зусиль – 2х40 м; вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП) – 10 хв; заминка (повільний біг) – 10 хв.

Четвер. Ранкова зарядка – комплекс загально–розвиваючих вправ –20 хв .
Відпочинок.

П'ятниця. Ранкова зарядка – комплекс загально–розвиваючих вправ – 15 хв.
Тренування. Розминочний біг – 15–20 хв; загально–розвиваючі вправи (ЗРВ) – 20 хв; спеціально–підготовчі вправи (СПВ) – 20 хв ; стрибкові вправи з бар'єрами, між вправами повільний біг – 10 хв; стрибки у пісок – 20 хв; прискорення на техніку з високого старту, 65–70 % від максимальних зусиль – 2х40 м; вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП) – 10 хв; заминка (повільний біг) – 10 хв.

Субота. Ранкова зарядка – комплекс загально–розвиваючих вправ – 15 хв.

3.2 Аналіз контрольного тестування фізичної підготовки юних легкоатлетів

Тестування фізичної підготовки юних легкоатлетів проводилося двічі на рік (восени та влітку) протягом одного року. Вік, дітей що займаються в групі становив 11-12 років.

Таблиця 1.

Результати контрольного тестування фізичної підготовленості (хлопчики n=10)

№ п/п	Тести	Осінь 2024	Літо 2025	Приріст %
1	Стрибок з місця, см	168	174	3,6%
2	Біг ,30 м, з	5,7	5,6	1,8%
3	Потрійний з місця, см	517	529	2,3%
4	Біг 1500 м, секунди	435	418	3,9%
5	Човниковий біг, з	10	9,9	1,0%
6	Підтягування, раз	7	8	14,3%

Таблиця 2

Результати контрольного тестування фізичної підготовленості (дівчат n= 8)

№ п/п	тести	Осінь 2024	Літо 2025	Приріст %
1	Стрибок з місця, см	151	160	6,0%
2	Біг, 30 м, с	5,9	5,8	1,7%
3	Потрійний з місця, см	441	460	4,3%
4	Біг 1500 м, з	490	465	5,1%
5	Човниковий біг, з	10,6	10,4	1,9%
6	Підтягування, раз	14	15	7,1%

У таблицях 1 та 2 представлені результати тестування на констатуючому та контрольному етапах експерименту. Аналізуючи результати шести тестових

випробувань, ми виявили достовірних відмінностей ні в групі хлопчиків, ні в групі дівчаток.

Однак у хлопчиків збільшився результат стрибка в довжину з місця зі 168 см до 174 см. Цей результат перевищує стандартний рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку (відмітка відмінно) на 4,0 см. У дівчат цей показник перевищує стандартний на 5,0 см.

Середній показник у бігу на 30 м та у хлопчиків, і у дівчаток відповідає високому рівню розвитку швидкісних якостей.

Динаміка результатів у підтягуванні також показує наявність результатів, які перевищують стандартні показники у хлопчиків на 1 раз, а дівчата відповідають високому рівню розвитку.

Аналізуючи показники шести тестів, ми бачимо, що динаміка результатів мала позитивну тенденцію, і середнє арифметичне значення таких показників як стрибок у довжину з місця, біг 30 м, біг човниковий, підтягування на перекладині перевищували нормативи, рекомендовані до виконання цієї вікової групи, які займаються оцінкою рівня фізичної підготовленості для дітей молодшої вікової групи.

Результати на 30 м також достовірні: за отриманими даними можна судити про більш високі результати у розвитку швидкісних якостей у дівчаток, ніж у хлопчиків.

У потрійному стрибку з місця чітко простежується динаміка приросту результатів.

Внаслідок тренувань змінилися на краще і координаційні здібності котрі займаються.

Тест на підтягування не дав бажаного рівня достовірності. Це можна пояснити недостатньою увагою на розвиток м'язів плечового пояса під час тренування молодих легкоатлетів.

Всі отримані результати свідчать про те, що різною мірою, але всі фізичні

якості, які ми вивчаємо, мають тенденцію розвитку. Грамотно організований навчально-тренувальний процес сприяє вирішенню одного з найважливіших завдань: розвитку фізичних якостей та створення хорошої бази для оволодіння технікою видів легкої атлетики.

Показники приросту у відсотках представлені на рисунках 3.1 та 3.2

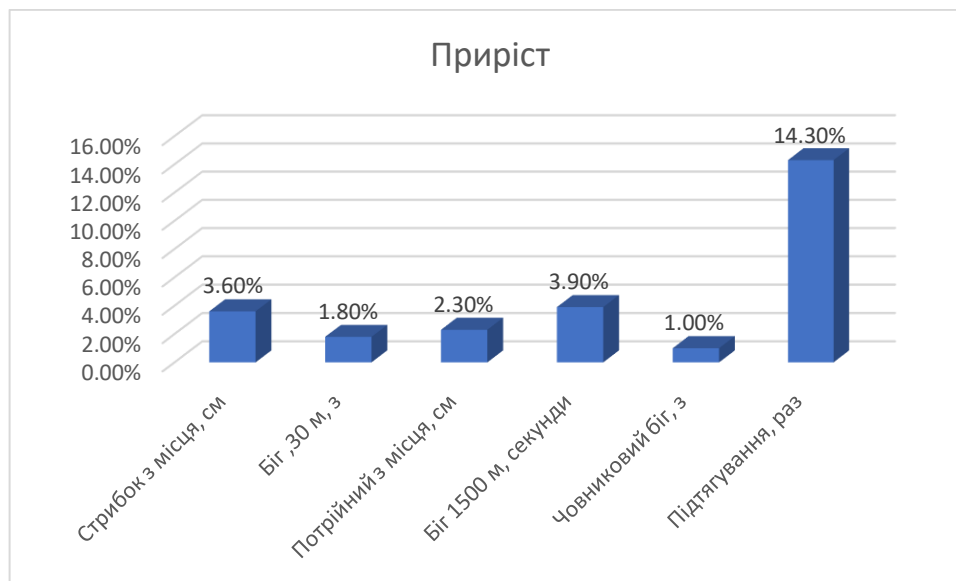


Рис. 3.1. Показники приросту у хлопців

Найбільший приріст показників у хлопців спостерігався в підтягуванні та становив 14,3%. У інших вправах притіст становив від 1% до 4 %.

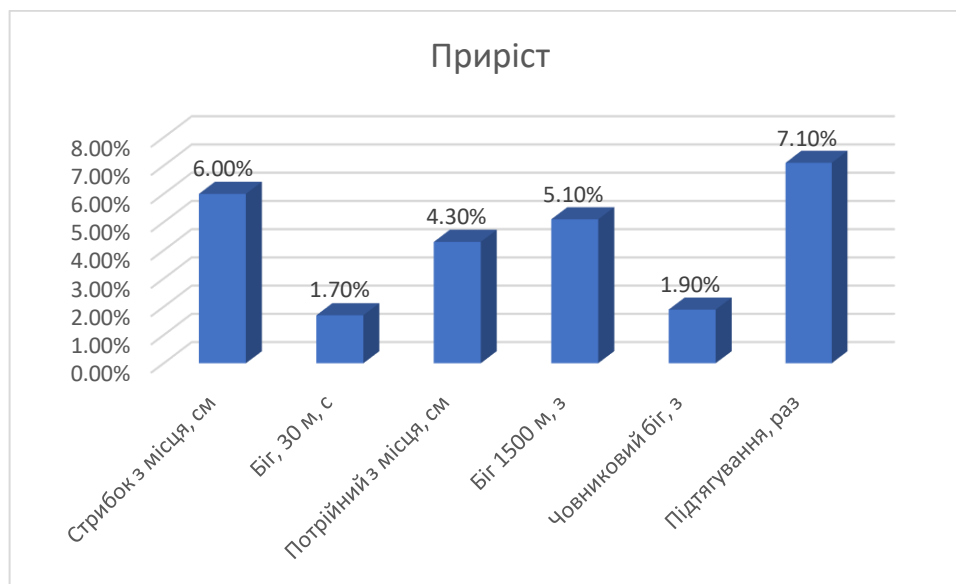


Рис. 3.1. Показники приросту у дівчаток

У дівчат найбільший приріст спостерігався у підтягуванні (7,1%) стрибоку з місця (6,0%), бігу на 1500 м (5,1%) та в потрійному стрибку з місця (4,3%). В інших тестах приріст становив від 1,5% до 2,0%.

ВИСНОВКИ

Незважаючи на серйозну увагу до юнацького спорту з боку керівників, тренерів, науковців відзначається невисока ефективність системи тренувань.

У цьому необхідно зазначити таке. Щороку до спорту приходять талановиті діти, підлітки, юнаки. Деякі з них переходять у розряд дорослих з високими результатами та надалі продовжують прогресувати. Багато юних спортсменів передчасно залишають спорт, деякі не можуть до кінця реалізувати себе в спорті, мають випадки завдання шкоди здоров'ю (спортивні травми, перенапруги, перетренування). Проте абсолютна більшість юних чемпіонів і рекордсменів безвісти зникають зі спортивного горизонту, так і не зумівши досягти тих результатів, яких від них очікували. Як правило, причиною цього є методичні помилки, що мають своїм наслідком непоправні (або важко поправні) біологічні та психологічні зміни в організмі спортсмена. Особливо важко виправити помилки, допущені на етапі початкової підготовки.

Важливою умовою побудови тренувального процесу є відстеження динаміки результатів, ефективності тренувальних завдань, правильно підібраних засобів та методів тренування тощо.

Підміна систематичної та фундаментальної підготовки «натягуванням» на результат призводить, як правило, до порушення певних психологічних закономірностей та закономірностей фундаментального та фізичного розвитку. Тому всі новачки, незалежно від їх обдарованості, повинні пройти різнобічну та порівняно тривалу початкову підготовку, яка виключає будь-які елементи форсування.

На етапі початкової підготовки опановують спеціальні вміння і навички як: стрибок потрійним з місця, бар'єрний біг, стрибок у висоту з розбігу, метання малого м'яча, стрибок у довжину з розбігу та ін.

Для оцінки рівня підготовки використовувалися такі тести: стрибок у довжину з місця, біг 30 метрів, потрійний стрибок з місця, біг 1500 метрів,

човниковий біг, підтягування.

Показники фізичної підготовки дають підставу вважати, що навчально-тренувальні заняття відповідають віковим та індивідуальним особливостям, дітей що займаються, і сприятливо впливають на зміну фізичних якостей, дітей що займаються. Результати тестів підтверджують грамотність методик, що використовуються у навчально-тренувальному процесі.

Найбільший приріст показників у хлопців спостерігався в підтягуванні та становив 14,3%. У інших вправах притічт становив від 1% до 4 %.

У дівчат найбільший приріст спостерігався у підтягуванні (7,1%) стрибку з місця (6,0%), бігу на 1500 м (5,1%) та в потрійному стрибку з місця (4,3%). В інших тестах приріст становив від 1,5% до 2,0%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білинська О.С. Використання RPE та GPS у моніторингу навантажень юних легкоатлетів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2022. №5: 18–26.
2. Бойко А.В. Фізична культура і спорт у школі: сучасні підходи. Київ: Літера ЛТД, 2018. — 180 с.
3. Бондарчук О.П. Сучасні технології тренування легкоатлетів. Київ: Здоров'я, 2018. — 160 с.
4. Булатова М.М., Єрмаков С.С. Швидкісно-силова підготовка спортсменів: сучасні підходи. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №3: 25–33.
5. Вільчковський Е.С. Розвиток рухової функції дітей: нові підходи. Київ: Здоров'я, 2015. — 205 с.
6. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2015. — 368 с.
7. Гнатюк С.В. Періодизація підготовки юних стрибунів у висоту: модель макроциклу. Молодь і спорт України. 2021. №3: 55–62.
8. Гончаренко М.С. Теорія спорту: навчальний посібник. Харків: Основа, 2019. — 256 с.
9. Деркач М.В. Тестування функціонального стану спортсменів: інструментарій та інтерпретація. Київ: Олімпійська література, 2021. — 200 с.
10. Дубровський В.І. Спортивна медицина: навчальний посібник. Київ: ВЛАДОС, 2015. — 512 с.
11. Затєєва Т.А., Тупіціна О.Ю. Моніторинг фізичного розвитку спортсменів: методичні рекомендації. Київ, 2016. — 36 с.
12. Іваненко О.П. Оптимізація швидкісно-силової підготовки спринтерів 15–17 років: дис. канд. наук. Київ: НУФВСУ, 2018. — 180 с.

13. Климчук Ю.М. Моделювання тренувальної частоти і обсягу у спринті: практичні рекомендації для ДЮСШ. Київ: ФіС, 2023. — 96 с.
14. Костюкевич В.М. Побудова тренувальних занять у футболі. Київ: КНТ, 2016. — 218 с.
15. Костюкевич В.М. Управління змагальною діяльністю спортсменів високої кваліфікації у хокеї на траві. Київ: Освіта України, 2010. — 270 с.
16. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. — 232 с.
17. Круцевич Т.Ю. Теорія спорту і фізичної культури. Київ: Олімпійська література, 2021. — 420 с.
18. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. — 392 с.
19. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2017. — 400 с.
20. Кудин Б.О. Планування річного циклу тренувань у легкоатлетів категорії U18. Науковий часопис НУФВСУ. 2019. №1: 45–53.
21. Ланда Б.Х. Комплексна оцінка фізичного розвитку: навчальний посібник. Київ: Радянський спорт, 2014. — 192 с.
22. Легка атлетика: методичні рекомендації для тренерів. Київ: ФіС, 2020. — 96 с.
23. Матвеев Л.П. Основи спортивного тренування: сучасне видання. Київ: ФіС, 2013. — 375 с.
24. Міністерство молоді та спорту України. Легка атлетика: програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ. Київ, 2018. — 116 с.
25. Міністерство молоді та спорту України. Програма розвитку легкої атлетики. Київ, 2020. — 72 с.

26. Міністерство молоді та спорту України. Рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу у ДЮСШ. Київ, 2019. — 60 с.
27. Міністерство освіти і науки України. Концепція розвитку фізичного виховання. Київ, 2021. — 48 с.
28. Міністерство освіти і науки України. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Київ, 2017. — 64 с.
29. Міністерство освіти і науки України. Стратегія фізичного виховання школярів. Київ, 2022. — 54 с.
30. МОН України. Програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (оновлена редакція). Київ, 2020. — 72 с.
31. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Методичні рекомендації щодо моніторингу тренувальних навантажень у юних спортсменів. Київ, 2021. — 40 с.
32. Павленко І.С., Романенко В.Г. Підготовка спринтерів: інтенсивні інтервальні методики. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. №4: 12–21.
33. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування: нові концепції. Київ: Олімпійська література, 2018. — 420 с.
34. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2021. — 808 с.
35. Савчук П.М., Кравець О.О. Швидкісно-силова підготовка футболістів 15–16 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2018. №2: 33–40.
36. Семенов В.Г. Біг на короткі дистанції: сучасні методики. Київ: Олімпійська література, 2016. — 144 с.
37. Сидоренко Н.П. Оцінка силових якостей юних спортсменів: тести і нормативи. Харків: Основа, 2017. — 128 с.
38. Сухарєв А.Г. Здоров'я та фізичне виховання дітей: сучасні аспекти. Київ: ФіС, 2012. — 356 с.

39. Федерація легкої атлетики України. Настанова для тренерів зі спринту та стрибків. Київ, 2022. — 88 с.
40. Фетісов В.А. Масове фізичне виховання та дитячо-юнацький спорт: проблеми модернізації. Київ: ФіС, 2014. — 120 с.
41. Філін В.П. Теорія та методика юнацького спорту: нове видання. Київ: ФіС, 2014. — 128 с.
42. Хоменков Л.С. Легка атлетика: сучасний навчальний посібник. Київ: ФіС, 2015. — 352 с.
43. Щеніков Б.В. Стрибки у довжину: методика тренування. Київ: ФіС, 2015. — 128 с.
44. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. — 368 p.
45. Laursen P., Buchheit M. Science and Application of High-Intensity Interval Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. — 416 p.
46. McMillan J. Monitoring Training Load in Athletes: A Review. Sports Medicine. 2019. 49(5): 767–788. DOI:10.xxxx/sportsmed-xxxx.
47. Morin J.-B., Samozino P. Interpreting power–force–velocity profiles for sprint running performance. Int. J. Sports Physiol. Perform. 2016. 11(2): 208–214. DOI:10.xxxx/ijsp-xxxx.
48. Schoenfeld B.J. Science and Development of Muscle Hypertrophy. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016. — 312 p. ISBN 978-1450458546.
49. World Athletics. Sprints and Hurdles: Coaching Pathway (Level II). Monaco, 2021. Режим доступу: <https://www.worldathletics.org/> (дата звернення: 08.12.2024).