

кожного з вихованців; можливістю різномітного навчання з урахуванням індивідуальних можливостей борців; розвиток здатності самостійно реалізовувати програми тренувальних занять та прагнення до самоосвіти; поєднання різних форм та методів взаємодії тренера та вихованця.

До позитивних результатів онлайн-занять можна віднести і той факт, що спортсмени не переривали тренувального процесу, не втратили спортивної форми, не знизили мотивацію до занять боротьбою. Можна констатувати, що тренувальний процес у такому форматі став більш творчим та індивідуальним, відкрив нові можливості для творчого самовираження тренера та спортсменів [3].

Висновки. Таким чином, домашні онлайн-заняття під час використання дистанційних технологій можна вважати засобом, що забезпечує візуальну комунікацію викладача з кожним із вихованців у період вимушеної самоізоляції, а також безперервність навчально-тренувального процесу та його ефективність у цілому.

Список використаних джерел:

1. Антонюк, А. Е. Удосконалення технічної майстерності борців вільного стилю 14-15 років із акцентованим використанням сучасних технічних засобів навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Київ, 2022. Вип. 3 (148). С. 20-26.
2. Огарь Г. О., Косинцев О. В. Динаміка фізичної підготовленості борців 8-10 років під впливом дистанційних тренувальних занять в умовах карантину. *Єдиноборства*. 2020. № 4. С. 25-34
3. Стражнікова І.В. Особливості, переваги й недоліки дистанційного навчання в українських ЗВО. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика»*. Харків: «Стиль-Издат», 2018. С. 116–119.

ДИНАМІКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Дорофєєва Анна, Смірнов Ярослав, Кульчицька Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлені результати дослідження швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-спринтерів в процесі підготовчого періоду річного циклу тренувань. Дані свідчать про необхідність продовження пошуку шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу бігунів на короткі

дистанції в напрямку удосконалення швидкісно-силової підготовки спортсменів.

Summary. The article presents the results of the research of speed and strength abilities of sprinters in the preparatory period of the annual training cycle. The data indicate the need to continue searching for ways to optimize the training process of short-distance runners in the direction of improving the speed and strength training of athletes.

Актуальність проблеми. Для досягнення мети змагальної діяльності в легкоатлетичному спринті важливу і провідну роль відіграють швидкісні здібності, проте особливе місце в забезпеченні високих рухових можливостей займають саме швидкісно-силові здібності. Відомо, що саме швидкісно-силові здібності сприяють досягнення високих спортивних результатів у більшості видів легкої атлетики [1, 2,].

Дані науково-методичної літератури та спортивної практики доводять, що розвиток швидкісно-силових здібностей впливає на формування здатності до високого ступеня концентрації зусиль у різних фазах бігу на швидкість, в стрибках і метаннях, в спортивних і рухливих іграх, єдиноборствах тощо [1,2].

Удосконалення швидкісно-силової підготовленості є одним із основних напрямів тренувальної діяльності в легкій атлетиці. Ці та інші напрями тренувального процесу легкоатлетів є предметом досліджень багатьох провідних науковців [2, 3].

Особливої актуальності набуває проблема застосування оптимального поєднання засобів і методів удосконалення швидкісно-силової підготовки спринтерів в підготовчих періодах річного циклу підготовки спортсменів, коли закладається необхідна база для подальшого технічного вдосконалення [3, 4].

На сьогоднішній день накопичений великий арсенал засобів, за допомогою яких вирішується завдання розвитку силових і швидкісно-силових якостей легкоатлетів. Але можна з упевненістю сказати, що шляхи оптимізації підготовки легкоатлетів далеко ще не вичерпані.

Мета роботи - дослідження динаміки швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-спринтерів в підготовчому періоді річного макроциклу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та систематизувати дані спеціальної та науково-методичної літератури, які стосуються особливостей побудови тренувального процесу в легкоатлетичному спринті, засобів та методів розвитку швидкісно-силових здібностей у легкоатлетів-спринтерів у процесі спортивного тренування.

2. Вивчити динаміку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-спринтерів в процесі підготовки до змагань.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та контент-аналіз інтернет-джерел, педагогічне тестування, математико-статистичні методи обробки результатів дослідження.

Результати дослідження. В процесі досліджень були сформовані дві групи легкоатлетів - спринтерів – контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ).

В КГ спортсмени на навчально-тренувальних заняттях займалися відповідно до традиційної програми ДЮСШ та річних індивідуальних планів розроблених тренером.

До програми індивідуальних тренувань спортсменів ЕГ була включена розроблена нами експериментальна програма удосконалення швидкісно-силових здібностей, яка ґрунтується на використанні 2-х комплексів вправ, що впливають на удосконалення власне силових здібностей та вибухової і швидкісної сили у легкоатлетів-спринтерів, відповідно до вимог специфіки виду спорту.

В результаті впровадження експериментальної програми протягом підготовчого періоду річного макроциклу відбулись зміни результатів в тестових вправах на прояв швидкісно-силових здібностей, які представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка результатів тестування швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-спринтерів протягом експерименту

№ п/п	Показники	КГ (n=7) $\bar{x} \pm S$		p	ЕГ (n=6) $\bar{x} \pm S$		p
		ВД	КД		ВД	КД	
1.	Біг 60 м (с)	7,52 ± 0,08	7,36 ± 0,09	> 0,05	7,5 ± 0,09	7,26 ± 0,06	<0,05
2.	Біг на 30 м (с)	4,29 ±0,07	4,2 ±0,05	> 0,05	4,24 ± 0,09	3,95 ± 0,08	<0,05
3.	Стрибок у довжину з/м (см)	258 ± 5,22	266 ± 4,75	> 0,05	260,55 ± 2,46	271,45 ± 2,98	<0,05
4.	Потрійний стрибок з місця (см)	813,55 ± 12,75	834,36 ± 12,27	> 0,05	814,36 ± 8,48	847,36 ± 6,44	<0,05
5.	Кидок ядра 4 кг знизу - назад двома руками (см)	1824,36 ± 11,71	1856,27± 11,81	> 0,05	1825,64 ± 18,85	1896,09± 22,24	<0,05
6.	Вистрибування вгору з місця (см)	61,91 ±1,70	65 ± 2,49	> 0,05	62,0 ± 1,34	67,36 ± 1,43	<0,05

Примітка: ВД – дані отримані на початку експерименту; КД - дані, які були отримані в кінці експерименту.

Результати в тестовій вправі «біг 60 м» обох груп на початку та в кінці експерименту свідчать про позитивні зміни, які відбулись в обох досліджуваних групах. Так, в КГ результати в бігу покращились від $7,52 \pm 0,08$ с до $7,36 \pm 0,09$ с, а в ЕГ - від $7,5 \pm 0,09$ с до $7,26 \pm 0,06$ с. В КГ різниця результатів статистично не вірогідна ($p > 0,05$).

За результатами тестування у вправі «біг 30 м» позитивні зміни відбулись як в КГ (ВД- $4,29 \pm 0,07$ с і КД – $4,2 \pm 0,05$ с), так і в ЕГ (ВД – $4,24 \pm 0,09$ с , КД

– $3,95 \pm 0,08$ с). Але на відміну від КГ, показники ЕГ мають статистично вірогідну різницю результатів ($p < 0,05$).

За результатами тестування у вправі «стрибок у довжину з місця» позитивні зміни відбулись як в КГ (ВД- $258 \pm 5,22$ см і КД – $266 \pm 4,75$ см), так і в ЕГ (ВД – $260,55 \pm 2,46$ см, КД – $271,45 \pm 2,98$ см). Але на відміну від КГ, показники ЕГ мають статистично вірогідну різницю результатів ($p < 0,05$).

У вправі «потрійний стрибок з місця» в КГ приріст результатів становив від $813,55 \pm 12,75$ см до $834,36 \pm 12,27$ см, проте різниця результатів статистично не вірогідна. На відміну від КГ в ЕГ відбулись статистично вірогідні зміни ($p < 0,05$) показників в цій тестовій вправі, а приріст результатів склав від $814,36 \pm 8,48$ см на початку експерименту до $847,35 \pm 6,44$ см в кінці.

Аналізуючи отримані результати у вправі «кидок ядра 4 кг знизу - назад двома руками» було встановлено, що відбулось покращення результатів в обох досліджуваних групах, проте ці зміни є неоднаковими. Так, у спортсменів КГ відбулись позитивні зрушення показників від $1824,36 \pm 11,71$ см на початку до $1856,27 \pm 11,81$ см в кінці дослідження, проте різниця отриманих результатів статистично не вірогідна ($p > 0,05$).

В ЕГ зміни результатів протягом експерименту у спортсменів є статистично вірогідним ($p < 0,05$). Результати покращились від $1825,64 \pm 18,85$ см на початку до $1896,09 \pm 22,24$ см в кінці експерименту.

Аналізуючи результати тестування у вправі «вистрибування вгору з місця» були виявлені позитивні зміни. Так, в КГ середній показник ВД склав $61,91 \pm 1,7$ см, а КД – $65 \pm 2,49$ см. В ЕГ середній показник на початку експерименту становив $62 \pm 1,34$ см, а в кінці експерименту склав $67,36 \pm 1,43$ см. Статистично вірогідна ($p > 0,05$) різниця ВД та КД була виявлена лише в ЕГ.

Таким чином, в процесі нашого дослідження внаслідок використання розробленої програми розвитку швидко-силових здібностей в процесі тренування юнаків – спринтерів ЕГ були виявлені статистично вірогідні зміни всіх досліджуваних показників. В КГ також відбулось покращення результатів в усіх тестових вправах, проте не було виявлено о статистично вірогідної різниці між ВД та КД.

Висновки.

1. Аналіз даних, які стосуються реалізації теоретичних положень в практиці спорту свідчить, що не існує єдиної думки провідних фахівців з легкої атлетики, щодо найбільш ефективної системи швидко-силової підготовки легкоатлетів-спринтерів. Тому, і дотепер, залишаються актуальними питання пошуку оптимальної та універсальної методики удосконалення швидко-силових здібностей і організаційних форм побудови навчально-тренувального процесу в легкоатлетичному спринті.

2. Отримані в процесі досліджень результати свідчать, що в КГ в усіх тестових вправах показники покращились, однак статистичної вірогідності не виявлено ($p \geq 0,05$), а в ЕГ статистично вірогідні зміни показників були виявлені в усіх контрольних тестах ($p \leq 0,05$).

3. Отримані результати дозволяють доповнити існуючі дані, щодо методики швидко-силової підготовки легкоатлетів-спринтерів, удосконалення змісту тренувального процесу бігунів на короткі дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Запропоновані в експериментальній програмі засоби та методи швидко-силової підготовки легкоатлетів-спринтерів, які використовувались в тренувальному процесі спортсменів ЕГ ефективно вплинули на досліджувані здібності та можуть бути рекомендовані до застосування в тренувальному процесі бігунів на короткі дистанції.

Список використаних джерел:

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник. Черкаси: Брама – Україна. 2008. 632 с.
2. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидко-силових видів спорту: автореф. дис. ... д-ра. наук з фіз. вих. та спорту. Житомир, 2006. 468 с.
3. Кульчицька І.А., Дідик Т.М., Поляк В.А., Адамчук В.В. Побудова і контроль тренувального процесу у видах легкої атлетики. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 240-266.
4. Кульчицька І., Дідик Т., Поляк В., Колос О., Квасниця О. Удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 9(28). Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. С. 224-230.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМАЛЬНИХ КОМПЛЕКСІВ КАТА В КАРАТЕ

Іваненко Олександр, Хуртенко Максим, Хуртенко Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовано комплекс ката як метод індивідуальної підготовки бійця. Охарактеризовано вимоги, що пред'являються до виконання ката в процесі змагальної та навчально-тренувальної діяльності. Визначено, що ката може бути універсальним засобом і фізичної, і технічної, і психологічної підготовки спортсменів єдиноборців.

Summary. The article analyzes the executioner complex as a method of individual training of a soldier. The requirements to the execution of the executioner in the process of competitive and educational activities are described. It is determined that kata can be a universal means of physical, technical and psychological training of wrestlers.

Актуальність. Включення карате в програму Олімпійських ігор 2020 року в Токіо, зробило цей вид спорту ще більш привабливим як для