

Висновки. Різноманітність складних дій в боротьбі в даний час прийнято в деякій літературі називати складними техніко-тактичними діями. Техніка і тактика в спортивній боротьбі складають діалектичну єдність. Техніко-тактичні уміння спортсмена являються певною формою прояву свідомості спортсменів борців, що відображають його дії на основні регулярних занять. Тактичні навички кожен спортсмен розвиває та удосконалює індивідуально в залежності від вже наявної тактики спортсмена під час спортивного змагання. Борці вільного стилю постійно мають працювати над удосконаленням та розвитком техніко-тактичних навичок, які є необхідними для відпрацювання технічних дій, комбінацій, та допоможуть в майбутньому.

Список використаної літератури

1. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.Є., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Мелітополь : ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.
2. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.Є., Ребар І.В. Навчально-методичний посібник «Теорія і методика викладання вільної боротьби». Мелітополь, 2012. 356 с.
3. Андрейцев В. А. Характеристика технико-тактических действий борцов вольного стиля на современном этапе. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. 2015. № 18. С. 188–193.
4. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник]. Львів: «Тріада плюс», 2008. 862с.
5. Шандригось В. І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України. 2015. № 5. (69). С. 44–48.

ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кульчицька І. А., Чорний І. В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. В статті розглядається питання контролю фізичної підготовленості юних легкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки. Представлені результати тестування швидкісних здібностей юних легкоатлетів 13-14 років в підготовчому періоді річного циклу тренування. Отримані результати свідчать, що вони нижчі у порівнянні з модельними показниками для цієї вікової групи.

Вступ. Планомірне підвищення спортивної майстерності залежить від ефективності складових системи багаторічної підготовки спортсменів. Цій проблемі присвячені роботи

багатьох провідних учених В. М. Платонов, В. О. Запорожанов, Л. В. Волков, Л. П. Матвеев, М. Г. Озолін, К. П. Сахновський, Ю. В. Верхошанський та ін.) в яких обґрунтовані фундаментальні положення теорії і методики спортивного тренування [1, 2, 4-6].

Однією з найважливіших проблем підготовки юних спортсменів є розвиток рухових здібностей. Одними з них є швидкісні здібності – провідні складові фізичної підготовленості спортсменів, оскільки вони взаємопов'язані із рівнем прояву інших рухових здібностей, зокрема із силовими.

На сьогоднішній день існує достатній обсяг даних про вікові особливості прояву та методи розвитку швидкісних здібностей у легкоатлетів [1, 3, 5, 6]. Проте пошук ефективної технології розвитку швидкості, науково обґрунтоване використання засобів, які формують у спортсменів необхідний для них рівень швидкісних здібностей та тривалість педагогічного впливу, який би сприяв її розвитку та вдосконаленню є актуальною проблемою процесу спортивного тренування на всіх етапах багаторічної підготовки.

Мета роботи – дослідити стан швидкісних здібностей юних легкоатлетів в підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження.

1. Аналіз літературних джерел з питань, що стосуються особливостей процесу спортивного підготовки легкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки.
2. Визначити стан швидкісних здібностей юних легкоатлетів на початку річного циклу підготовки.

Методи дослідження. У роботі використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження швидкісних здібностей проводились на початку річного циклу підготовки та полягали у дослідженні і аналізі показників швидкісних здібностей у юних легкоатлетів. Для визначення стану швидкісних здібностей у юних спортсменів було проведено тестування із використанням наступних вправ: біг 30 м з високого старту(с), біг 30 м з ходу (с), біг на 60 м з низького старту(с), біг на місці з високим підніманням стегна 10 с (кількість кроків), хват падаючої палиці (см). Тести, які використовувались в процесі досліджень характеризують стан елементарних і комплексних форм прояву швидкісних здібностей. Результати тестування представлені в таблиці 1.

**Результати тестування швидкісних здібностей юнаків-легкоатлетів на початку
річного циклу підготовки**

№ п/п	Тести	Юнаки 13 років $\bar{x} \pm S$ (n=6)	Юнаки 14 років $\bar{x} \pm S$ (n=6)	p
1.	Біг 30 м (с)	4,61 ± 0,07	4,60 ± 0,03	> 0,05
2.	Біг 30 м з ходу (с)	3,88 ± 0,04	3,82 ± 0,02	> 0,05
3.	Біг на 60 м (с)	8,21 ± 0,11±	8,23 ± 0,07	> 0,05
4.	Біг на місці 10 с, (кількість кроків)	36,66 ± 1,03	36,33 ± 1,23	> 0,05
5.	Хват падаючої палиці (см)	23,25 ± 1,08	23,50 ± 1,04	> 0,05

Як видно з таблиці 1 середньостатистичні показники в усіх вправах не мають статистично вірогідної різниці ($p > 0,05$) між спортсменами 13 та 14 років.

Середньостатистичний показник в тестовій вправі «біг 30 м» у 13-річних юнаків становив $4,61 \pm 0,07$ с, а у 14-річних він склав $4,60 \pm 0,03$ с. Різниця результатів статистично не вірогідна ($p > 0,05$).

У вправі «біг 30 м з ходу» виявлено, що середньостатистичний показник у легкоатлетів 13 років становив $3,88 \pm 0,04$ с, у юнаків 14 років – $3,82 \pm 0,02$ с. В цій тестовій вправі також не виявлено статистично вірогідної різниці між результатами ($p > 0,05$).

В тестовій вправі «біг 60 м» середньостатистичний показник 13-річних юнаків становив $8,21 \pm 0,11$ с, а у 14-річних він склав $8,23 \pm 0,07$ с. Різниця результатів статистично не вірогідна ($p > 0,05$). Дані тестування швидкості цілісної рухової дії у юнаків-легкоатлетів на початку річного циклу підготовки представлені на рисунку 1.

Аналізуючи отримані дані у вправі «біг на місці 10 с» можна констатувати, що середньостатистичний показник у спортсменів 13 років становив $36,66 \pm 1,03$ кроки, а 14 річних – $36,33 \pm 1,23$ кроки, що також дає підстави нам стверджувати, що на початку досліджень не існує статистично вірогідної різниці результатів ($p > 0,05$) в цій тестовій вправі у юнаків 13 та 14 років.

В тестовій вправі «хват падаючої палиці», яка характеризує швидкість рухової реакції також не виявлено статистично вірогідної різниці між результатами тестування у юнаків-легкоатлетів 13 та 14 років.

Як видно з результатів наших досліджень на початку річного циклу підготовки за всіма результатами не існує вірогідної різниці між показниками юнаків 13 та 14 років, тобто, вихідні дані швидкісних здібностей досліджуваних спортсменів знаходяться на одному рівні.

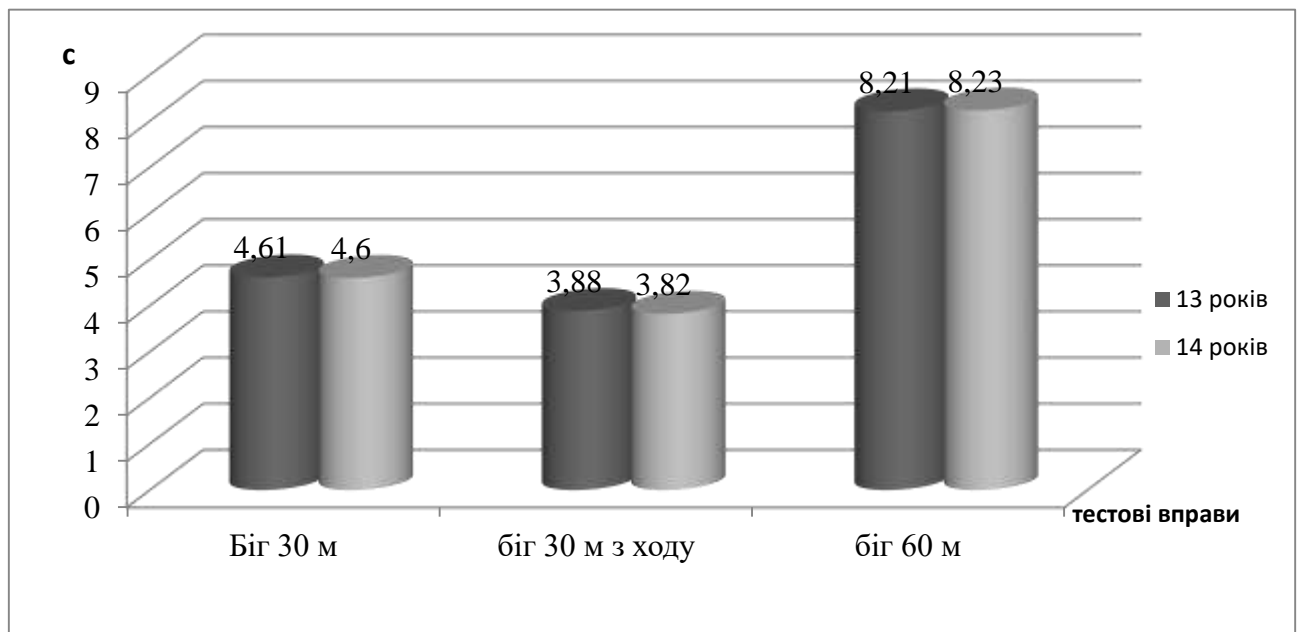


Рис. 1. Результати тестування швидкості цілісної рухової дії у юнаків-легкоатлетів на початку річного циклу підготовки

При порівнянні результатів тестових вправ з модельними показниками для цієї вікової групи було встановлено наступне:

1. Середньостатистичні показники в тестовій вправі «біг 30 м» досліджуваних легкоатлетів нижчі за модельні показники для цієї вікової групи.
2. Результати в тестовій вправі «біг 30 м з ходу» у досліджуваних спортсменів лише дещо нижчі за модельні показники для цього віку.
3. У тестовій вправі «біг 60 м» середньостатистичні результати обох досліджуваних вікових груп значно нижчі за модельні характеристики представлені в спеціальній літературі для спортсменів цього віку.

Виходячи з отриманих даних можна стверджувати, що рівень розвитку швидкісних здібностей досліджуваних юнаків 13-14 років є задовільним але не відповідає даним, що представлені в літературі для цієї вікової групи [5].

Перспективою подальших досліджень є розробка та впровадження ефективної методики розвитку швидкісних здібностей юних легкоатлетів для досягнення ними модельних показників фізичної підготовленості.

Висновки:

1. Розвитку швидкісних здібностей присвячена велика кількість тренувальних програм у підготовці легкоатлетів, оскільки вдосконалення швидкісних здібностей і контроль

над їх розвитком відіграє провідну роль у досягненні максимальної ефективності тренувального процесу.

2. Аналіз результатів дослідження констатує, що показники швидкісних здібностей юних легкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки є нижчими від модельних для цього віку. Це свідчить про необхідність розробки ефективних тренувальних програм цілеспрямованого впливу з метою досягнення спортсменами відповідного рівня фізичної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика. Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
3. Кульчицька І., Дідик Т., Поляк В., Колос О., Квасниця О. Удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів в річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 9 (28). Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. С. 224-230.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник [для тренеров] : в 2 кн. В. Н. Платонов. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
5. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. 784 с.
6. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.191 с.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ

Латишев М.В.¹, Тропін Ю.М.²

¹ Київський університет імені Бориса Грінченка

² Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Дані про взаємозв'язок між віком та результатами змагань важливі для планування багаторічної підготовки спортсменів у кожному виді спорту. У роботі були проаналізовані спортивні кар'єри борців вільного стилю (n=80), які посіли з 1 по 8 місце на Чемпіонаті світу 2019. Аналіз результатів дослідження показав, що середній вік борців склав 25,9 року; медалісти трохи молодші – 25,6 року; не медалісти старші 26,1 року.

Вступ. Дані про взаємозв'язок між віком та результатами змагань важливі для планування багаторічної підготовки спортсменів у кожному виді спорту [6, 7, 8]. Процес