



УДК 796.9

ІВАНЧЕНКО О. М.,

викладач кафедри тактичної та

спеціальної фізичної підготовки факультету № 2

Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-6783-9834>

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ШОРТ-ТРЕКОМ, НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Комплекс стрибкових вправ для дітей початкової підготовки які займаються шорт-треком віком 10-11 років , для розвитку швидкісно-силових здібностей, які відіграють основну роль в фундаменті підготовки професійних спортсменів.

Ключеві слова: спорт, діти, шорт-трек, швидкісно-силова підготовка, стрибкові, вправи, фізіологія.

Мета роботи: визначити ефективність застосування стрибкових вправ в тренуванні шорт-трековиків в групах початкової підготовки.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес в групах початкової підготовки з шорт-треку.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури.
2. Антропометричні методи досліджень.
3. Фізіологічні методи досліджень.
4. Методи оцінки рівня фізичного стану.
5. Педагогічні методи.
6. Статистичні методи обробки отриманих даних

Наукова новизна: полягає в тому, що вперше вивчено вплив застосування комплексів стрибкових вправ на розвиток швидкісно-силових якостей у дітей, що займаються шорт-треком, в групах початкової підготовки.

Вступ: особлива роль в досягненні високих спортивних результатів. За даними факторного аналізу найбільш вагомим у підготовці шорт-трековиків є фактор розвитку сили і швидкості (29,5 %). Причиною вдосконалення є швидкий і силовий компонент [3].

Відомо, що в певні вікові періоди темпи природного прогресу рухових здібностей не однакові: відповідна реакція дитячого організму на фізичне навантаження різна на різних етапах росту і розвитку. Фізичне навантаження дає більший і тривалий час зберігається ефект в певні періоди, які називаються чутливими або сенситивним. У ці періоди підвищується сприйнятливості організму до вибірково спрямованих впливів середовища. Необхідно максимально використовувати цих сприятливих періодів для розвитку певних фізичних якостей і збалансованого розвитку фізичного потенціалу дитини [2].

Вивчення науково-методичної літератури і передової спортивної практики показують, що розвиток швидкісно-силових якостей в юнацькому віці - складний і малоефективний процес, тоді як вік 10-11 років створює для цього сприятливі передумови, в тому числі щодо тренувальних дій, спрямованих на розвиток бігових координацій і в цілому на розвиток фізичних якостей, що детермінують формування здатності до високого ступеня концентрації зусиль в різних фазах бігу на швидкість, в стрибках і метаннях, в спортивних і по Віжн іграх, в єдинобствах і т. п..

У групи початкової підготовки в шорт-треку починається набір в віці 9-10 років. Природно, що з перших днів навчання у дітей необхідно розвивати всі рухові якості, приділяючи особливу увагу тим з них, які впливають на результативність в даному виді спорту. Слід зазначити, що за деякими даними дев'ятирічний вік є сприятливим для розвитку швидкісної сили, за іншими немає. Таким чином, необхідно знати, як розвивати швидкісно-силові якості в перший рік навчання шорт-треку [1].

Особливості розвитку швидкісно-силових якостей на початкових етапах підготовки почали вивчати в 60-і роки минулого століття. Були розроблені методи розвитку швидкісно-силових якостей у юних спортсменів стосовно окремих видів спорту.

Аналізом швидкісно-силової підготовки у віці 9-11 років в ковзанярському спорті займалися Гуляєв Б. І., 1979; Расін М. С., 1983; Баришніков Ю. А., 1983. Підготовку юних шорт-трековиків вивчали Павловський Ю. А., Панова Г. М., 1989; Чернишова М. Д., 2006. Однак у доступній нам науково-методичній літературі даних про методику швидкісно-силової підготовки в шорт-треку в групах початкової підготовки не виявлено.

Відомим є той факт, що в групах початкової підготовки розвиток швидкісних якостей зводиться до використання різних стрибкових вправ і вправ вибухового характеру з подоланням маси власного тіла. У зв'язку з цим вивчення ефективності застосування стрибкових вправ в тренуванні шорт-трековиків в групах початкової підготовки є актуальною.

Для розвитку швидкісно-силових якостей у дітей 9-10 років рекомендують стрибкові вправи малої тривалості та інтенсивності. Також можна застосовувати більш складні вправи швидкісно-силового характеру, спрямовані на розвиток стрибучості [5].

Пристаючи до створення комплексів стрибкових вправ для розвитку швидкісно-силових якостей у шорт-трековиків на етапі початкової підготовки, ми виходили з того, що заняття на цьому етапі повинні бути спрямовані переважно на різнобічну фізичну підготовку, здійснювану шляхом застосування широкого комплексу різноманітних тренувальних засобів, а також спеціальних комплексів вправ, спрямованих на виховання фізичних якостей, що мають важливе значення для спеціалізації в обраному виді спорту [4].

Таким чином, ми вважали, що на етапі початкової підготовки доцільно дотримуватися комплексного підходу до розвитку фізичних якостей. На основі аналізу науково-методичної літератури було розроблено шість комплексів, що включають стрибкові вправи для дітей 9-10 років.

Мета експерименту полягає в систематичному використанні різноманітних вправ швидкісного, силового та швидкісно-силового характеру. Всі вправи слід виконувати в основному повторно, у вигляді серій.

Річний обсяг роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки невеликий і дорівнює 312 ч. Річний обсяг роботи значною мірою залежить від тривалості етапу початкової підготовки, яка, в свою чергу, пов'язана з часом початку занять спортом. Якщо наприклад, дитина почала займатися спортом рано, у віці 6-7 років, то тривалість етапу може становити 3 роки, з відносно невеликим обсягом роботи протягом кожного з них [3].

На етапі початкової підготовки періодизація навчального процесу носить умовний характер. Тому в навчально-тренувальній роботі з початківцями шорт-трековиків річний цикл тренування доречно розділити на осінній, зимовий, весняний і літній періоди [3].

Аналіз науково-методичної літератури і передової спортивної практики показує, що вік 9-10 років є сприятливим для розвитку бігових координацій, швидкісно-силових якостей, а також розвиток інших фізичних якостей, необхідних в шорт-треку. У зв'язку з цим на етапі початкової підготовки слід приділяти більше уваги швидкісно-силових здібностей, для створення базової підготовки [4].

Для розвитку швидкісно-силових якостей у дітей у віці 9-10 років доцільно застосовувати стрибкові, вправи спортивні ігри, вправи з подоланням власної ваги тіла, прискорення, біг і стрибки на м'якому ґрунті, у воді.

Дані спеціальної літератури свідчать про те, що методика розвитку швидкісно-силової підготовки у віці 9-10 років вивчена недостатньо і тренери в цей період застосовують мало вправ, що сприяють розвитку вибухових якостей.

Є підстави припустити, що регулярне застосування комплексів стрибків дітьми у віці 9-10 років, що займаються шорт-треком, дасть можливість розробити практичні рекомендації з розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів.

Побудова експериментальної програми тренування шорт-трековиків на етапі початкової підготовки з використанням комплексів стрибкових вправ.

Для розвитку швидкісно-силових якостей у дітей 9-10 років рекомендують стрибкові вправи малої тривалості та інтенсивності. Також можна застосовувати більш складні вправи швидкісно-силового характеру, спрямовані на розвиток стрибучості.

Приступаючи до створення комплексів стрибкових вправ для розвитку швидкісно-силових якостей у шорт-трековиків на етапі початкової підготовки, ми виходили з того, що заняття на цьому етапі повинні бути спрямовані переважно на різнобічну фізичну підготовку, здійснювану шляхом застосування широкого комплексу різноманітних тренувальних засобів, а також спеціальних комплексів вправ, спрямованих на виховання фізичних якостей, що мають важливе значення для спеціалізації в обраному виді спорту. Таким чином, ми вважали, що на етапі початкової підготовки доцільно дотримуватися комплексного підходу до розвитку фізичних якостей[3].

На основі аналізу науково-методичної літератури було розроблено шість комплексів, що включають стрибкові вправи для дітей 9-10 років. Суть експерименту полягає в систематичному використанні різноманітних вправ швидкісного, силового та швидкісно-силового характеру. Всі вправи слід виконувати в основному повторно, у вигляді серій.

Таблиця 1

Комплекси стрибкових і розвиваючих силу вправ для дітей у віці 9-10 років

№ п/п	Назва	Дозування
	Комплекс № 1	
	• Стрибок в довжину з місця	3р.
	• Стрибок спиною вперед	3р.
	• Потрійний стрибок з ноги на ногу	2р.
	• Вистрибування вгору ноги до грудей	10 р. х 2
	• вистрибування на кожну сходинку	10 р. х 3
	• Згинання розгинання рук в упорі лежачи	6 р. х 2
	• Підйом тулуба в сивий з положення лежачи	15 р. х 3
	Комплекс № 2	
	• Потрійний стрибок з місця	3р.
	• Стрибок вгору	4р.
	• вистрибування на гімнастичну лаву	10 р. х 3
	• Стрибки на правій, лівій нозі вперед	10 р. х 3
	• Стрибки правим і лівим боком	По 3р.
	• Віджимання від підлоги	8 р. х 2
	Комплекс № 3	
	• Стрибки через гімнастичну лаву	10 р. х 2
	• спригівання з лавки з подальшим стрибком вперед	15р.
	• вистрибування на гімнастичну лаву на правій, лівій нозі	По 5 р. х 2
	• Вистрибування вгору, ноги нарізно	
	• забігання на кожну сходинку	5 р. х 2
	• Згинання розгинання рук в упорі лежачи	10р.
		8 р. х 2

Закінчення табл. 1

№ п/п	Назва	Дозування
	Комплекс № 4 - Потрійний стрибок в довжину з місця - Стрибок спиною вперед - встрибування на піднесення (40см) - Стрибки через гімнастичну лаву - встрибування на правій, лівій нозі на кожен сходинку - Згинання розгинання рук в упорі лежачи	3р. 3р. 5 р. x 2 10р. x 3 20 р. x 3 10 x 2р.
	Комплекс № 5 - встрибування на сходи на правій, лівій нозі - спригівання з височини з подальшим стрибком в перед - встрибування на височину (40 см) - п'ятірнею стрибок в довжину з місця - Стрибок спиною в перед - Згинання розгинання рук в упорі лежачи	10 р. x 3 10 р. x 3 10 р. x 2 3 р. 4 р. 10 x 2р.
	Комплекс № 6 - Вправа «м'ячики» - Вистрибування з низького сива - Стрибки правим, лівим боком на двох - Стрибки на правій, на лівій нозі в сторону - встрибування через один щабель - Згинання розгинання рук в упорі лежачи	20 м x 3р. 10 р. По 10 р. По 10 р. 10 р. x 3 12 x 2р.

Комплекси вправ проводилися до основної частини занять. З виходом на лід в осінньо-зимовий період на тренувальних заняттях, спрямованих на навчання і вдосконалення техніки, стрибкові вправи виконувалися після катання на ковзанах.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури і передової спортивної практики показує, що вік 9-10 років є сприятливим для розвитку бігових координацій, швидкісно-силових якостей, а також розвиток інших фізичних якостей, необхідних в шорт-треку. У зв'язку з цим на етапі початкової підготовки слід приділяти більше уваги швидкісно-силових здібностей, для створення базової підготовки. Дані спеціальної літератури свідчать про те, що методика розвитку швидкісно-силових якостей у віці 9-10 років вивчена недостатньо і тренери в цей період застосовують мало вправ, що сприяють розвитку вибухових якостей

2. Для розвитку швидкісно-силових якостей у дітей у віці 9-10 років доцільно застосовувати стрибкові, вправи спортивні ігри, вправи з подоланням власної ваги тіла, прискорення, біг і стрибки на м'якому ґрунті, у воді.

3. В результаті проведеного експерименту збільшилася кількість дітей, які мають середній рівень розвитку швидкісно-силових якостей - з 8 до 25 %. Скоротилася кількість дітей, що мають низький рівень розвитку швидкісно-силових якостей - з 92 до 33 %. З'явилася група юних спортсменів, що мають рівень розвитку швидкісно-силових якостей нижче середнього – 42 %.

4. По інших руховим якостям також відбулися зміни в рівні розвитку. При цьому достовірним був приріст результатів в бігу на 30 м, в віджиманні і в «човниковому» бігу 4х9 м (р < 0,05). У тестах нахил тулуба з положення сидячи і підйом тулуба в сивий виявлена тенденція до поліпшення результатів.

5. Таким чином, в програмі для ДЮСШ та СДЮШОР недостатньо уваги приділяється розвитку гнучкості, спритності та сили. При подальшому плануванні підготовки юних шорт-трековиків необхідно приділяти більше уваги цим руховим якостям.

Список бібліографічних посилань

1. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев : Полиграф-Экспрес, 2005. 196 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев : Олимпийская литература, 2003. 424 с.
3. Холодова О. С., Мишенина С. А., Харламов В. А., Савенков В. А. Конькобежный спорт : научная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев : Экспресс, 2006. 105 с.
4. Гуляев Б. И. Скоростно-силовая подготовка юных конькобежцев. *Конькобежный спорт*. 1979. Вып. 1. С. 21–22.
5. Миткевич Е. Л. Скоростно-силовая подготовка конькобежек в спринтерском многоборье // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы 11 междунар. науч. конгресса : в 4 ч. Минск, 2007. Ч. 3. С. 43.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

Отримано 22.04.2020

