



або пріоритетів на основі швидких змін ігрових ситуації на полі, недостатньо високої зорово-перцептивної здатності спортсменів, гравці повинні досягти успіху у показниках когнітивної гнучкості, які підкреслюють важливість когнітивних процесів «вищого рівня» у футболі. Основні виконавчі функції були перевірені за допомогою Digit Span Memory Test (робоча пам'ять), де перспективні спортсмени у 3х спробах по кожній варіації від 3 до 8, повільно, швидко перевершили своїх товаришів по команді у наданні вірних відповідей на 25,3%, що говорить про можливість застосування параметрів робочої пам'яті у футболістів на етапі відбору талановитих спортсменів.


Висновки. Наукові дослідження свідчать, що при однаковому рівні часу реакції та зорово-перцептивних здібностей молоді обдаровані футболісти володіють вищим гальмівним контролем, когнітивною гнучкістю порівняно зі своїми партнерами по команді, а також демонструють покращені показники робочої пам'яті. Отримані результати наукових досліджень підкреслюють важливість подальших наукових розвідок для розуміння ролі когнітивних функцій "вищого рівня" у виявленні талантів, їх розвитку та впливу на продуктивність в футболі.

Література:

1. Huijgen BC, Leemhuis S, Kok NM, Verburch L, Oosterlaan J, Elferink-Gemser MT, Visscher C. Cognitive Functions in Elite and Sub-Elite Youth Soccer Players Aged 13 to 17 Years. *PLoS One*. 2015;10(12):e0144580. DOI: 10.1371/journal.pone.0144580.
2. Huijgen BCH, Elferink-Gemser MT, Ali A, Visscher C. Soccer skill development in talented players. *International journal of sports medicine*. 2013;34:720–726. DOI: 10.1055/s-0032-1323781 PMID: 23459855

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Рядова Л.О.,

 0000-0003-0437-1418

Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

Вступ. Підготовка спортсменів у легкій атлетиці є багаторічним процесом, що передбачає не лише виконання фізичних вправ, а й набуття знань, умінь та навичок з техніки і тактики в окремих видах легкої атлетики.

Багаторічна підготовка легкоатлета складається з фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної та інтегральної підготовки [2].

Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек [1] відмічають, що навчально-тренувальний процес легкоатлетів спрямований на розвиток необхідних фізичних якостей, оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та їх удосконалення у вибраних видах легкої атлетики. За їх даними, підготовка здійснюється шляхом навчання і тренування, які є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування й закріплення певних навичок, досягнення високого рівня фізичної підготовленості.

Низка науковців [1, 3, 6] звертає увагу на те, що однією з найголовніших частин підготовки легкоатлетів є фізична підготовка. Кудряшова Т. І., Губченко О. О. [8]



зазначають, що техніка спортсмена-легкоатлета залежить від рівня розвитку фізичних якостей. Я. А. П'ятковська, С. Г. Лисенчук [7] акцентують увагу на тому, що розвиток фізичних якостей, одночасно з оволодінням раціональною технікою руху, є основою зростання спортивних результатів легкоатлетів. Без знань щодо особливостей фізичної підготовки неможливо досягти високих спортивних результатів в усіх видах спорту, зокрема в легкій атлетиці.

Мета дослідження – визначення особливостей фізичної підготовки в легкій атлетиці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну [1]. На думку науковців [1, 4, 5, 8], загальна фізична підготовка легкоатлета спрямована на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток м'язових груп, поліпшення функціонального стану систем, підвищення рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко., Т. Б. Кутек [1] вважають, що рівномірність підготовки важлива тому, що наявність хоча б однієї слабкої ланки у фізичній підготовленості спортсмена може негативно вплинути на процес тренування в цілому.

Типовими засобами загальної фізичної підготовки є основна гімнастика, рухливі і спортивні ігри, кросовий біг, ходьба на лижах, плавання, вправи з набивними м'ячами, різні метання і штовхання важких предметів і т. д. [4, 8].

Основою спеціальної фізичної підготовки легкоатлетів є розвиток фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння технікою й підвищення спортивної майстерності [4, 8]. Вона здійснюється, насамперед, шляхом виконання спеціальних та підвідних вправ, близьких за своєю координаційною структурою до основних спортивних вправ.

В основі загальної та спеціальної фізичної підготовки лежить комплексний розвиток фізичних якостей.

Завдання підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості легкоатлета вирішується переважно протягом підготовчого періоду. Однак, у змагальному періоді слід не допускати зниження досягнутого рівня та прагнути до подальшого його підвищення. Для цього застосовуються тривалий біг й ранкова гігієнічна гімнастика, в зміст якої включаються спеціальні фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили, гнучкості та спритності [1].

З віком і зростанням спортивної майстерності кількість фізичних вправ загальної фізичної підготовки зменшується і підбираються такі, що більше сприяють спеціалізації, тобто вправи спеціальної фізичної підготовки.

Обсяг вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки в системі тренування спортсмена в значній мірі визначається рівнями компонентів його підготовленості.

Якщо у спортсмена низький рівень розвитку сили певних груп м'язів, мала рухливість у суглобах або недостатня працездатність серцево-судинної і дихальної



систем, то використовуються відповідні засоби та методи фізичної підготовки [8].

Загальній фізичній підготовці приділяється більше часу у роботі з дітьми, підлітками та новачками, менше – у тренуванні дорослих, фізично підготовлених спортсменів. Спеціальній фізичній підготовці навпаки, слід приділяти більше часу при заняттях із кваліфікованими спортсменами і менше – на навчально-тренувальних заняттях з дітьми [1]. Час, відведений на загальну та спеціальну фізичну підготовку, залежить від виду легкої атлетики.

Разом зі зростанням спортивної майстерності засоби загальної фізичної підготовки все більше спрямовуються на підтримку, а в ряді випадків і на зміцнення компонентів фізичної підготовленості.

Велике значення у фізичній підготовці мають вправи для підвищення функціональних можливостей стосовно спортивної спеціалізації, до обраного виду легкої атлетики. Застосовуючи різноманітні вправи та інші види спорту в якості засобів фізичної підготовки, необхідно знати для яких конкретних завдань вони використовуються. Оскільки непродуманий вибір вправ може дати негативний ефект [8]. Розвиток фізичних якостей відбувається одночасно з оволодінням та вдосконаленням техніки рухів із кожного виду легкої атлетики, лише в їх різних співвідношеннях у навчально-тренувальному процесі.

Із комплексу фізичних якостей юного легкоатлета зі зростанням його кваліфікації все більше виокремлюється провідна якість, що визначає досягнення високих спортивних результатів у конкретному виді легкої атлетики.

Високого розвитку однієї фізичної якості можна досягнути лише за умови певного рівня розвитку інших. Тому залежно від рівня підготовленості та періоду тренування рекомендується виконувати основні, спеціальні та загальнорозвивальні вправи в певних співвідношеннях [3]. Як свідчать дані А. А. Семенова, Т. М. Осадченко, М. І. Маєвського, С. С. Ільченко [4], у більшості легкоатлетичних вправ рівень спортивних досягнень визначають сила в поєднанні зі швидкістю.

Сила необхідна легкоатлету будь-якої спеціалізації, але особливу роль вона відіграє при підготовці металників. Засобами силової підготовки легкоатлетів є різноманітні фізичні вправи без предметів, з предметами та з обтяженнями. Широко застосовуються штанга та тренажери, що дають можливість вибірково розвивати окремі групи м'язів. Особлива увага приділяється розвитку тих груп м'язів, які є головними при виконанні основної легкоатлетичної вправи [1].

Найбільшу увагу розвитку сили, за даними А. А. Семенов з співавторами [4], приділяють у підготовчому періоді тренування. В основному періоді треба підтримувати досягнутий рівень розвитку сили.

Швидкість – це фізична якість, яка лежить в основі більшості легкоатлетичних вправ. Від швидкості відштовхування у стрибках і бігу, від швидкості метання та штовхання снаряда залежать результати спортсменів. Для розвитку швидкості в легкій атлетиці застосовуються біг на короткі відрізки з максимальною швидкістю, фізичні вправи з великою частотою рухів та спортивні ігри [1]. У легкій атлетиці, навіть в таких її видах, як марафонський біг і спортивна ходьба, швидкість відіграє важливу роль [4].

Розвиток швидкості – це багаторічний процес, який необхідно починати в молодшому шкільному віці, застосовуючи різноманітні рухливі ігри, а потім і спеціальні



фізичні вправи.

У сучасній методиці тренування надзвичайно важливими є засоби та методи, спрямовані на подолання «швидкісного бар'єра», який неминуче з'являється на певних етапах тренування. До них належать: виконання вправ у полегшених або ускладнених умовах, біг по нахиленій доріжці, біг з ходу, біг з використанням звукових або світлових лідерів, метання полегшених снарядів, вправи на швидкість рухової реакції і т. д. [1].

Досягнення високих спортивних результатів у більшості видів легкої атлетики неможливе без оптимального розвитку швидкісно-силових якостей. Швидкісно-силова підготовка – це ефективне поєднання засобів і методів комплексного виховання швидкості та сили. Така підготовка, особливо в підлітковому і юнацькому віці, дає можливість створити сприятливі передумови для оволодіння раціональною спортивною технікою і знизити ймовірність помилок, що виникають внаслідок недостатньо високого рівня фізичної підготовленості.

Виявлення закономірностей розвитку швидкісно-силових здібностей у віковому аспекті має особливо важливе значення, оскільки вже в дитячому і юнацькому віці формується руховий аналізатор, закладається фундамент майбутніх спортивних досягнень [7].

Швидкісно-силові здібності визначають можливості швидкого розвитку м'язових напружень для виконання руху з великою швидкістю. Швидкісно-силова підготовка юного легкоатлета повинна сприяти розвитку швидкості рухів і сили м'язів [3]. Як стверджує Р. Ф. Ахметов зі співавторами [1], витривалість необхідна легкоатлету будь-якої спеціалізації. На їх думку вона потрібна не лише для виконання основної спортивної вправи, але й для того, щоб витримати великий обсяг тренувальної роботи, що характерний для сучасної легкої атлетики.

У легкій атлетиці прийнято розрізняти загальну, спеціальну і швидкісну витривалість. Загальна витривалість – це здатність легкоатлета тривалий час виконувати спеціалізовану фізичну роботу, під час якої зайнято багато м'язових груп. Спеціальна витривалість – уміння легкоатлета ефективно виконувати специфічне навантаження протягом часу, обумовленого вимогами спеціалізації.

Швидкісною витривалістю в легкій атлетиці прийнято вважати спеціальну витривалість спринтера та здатність бігунів на середні і довгі дистанції бігти тривалий час з підвищеною швидкістю.

Витривалість залежить від володіння технікою виду: досконала техніка дає змогу економити енергію (зберігати сили, відтягувати час втоми). Кращому прояву витривалості сприяють вольові якості [4]. Одним з основних засобів підвищення витривалості є рівномірний або перемінний біг (для більш підготовлених спортсменів), а також фізичні вправи, які виконуються тривалий час із великим навантаженням.

Розвиток загальної витривалості здійснюється, зазвичай, у підготовчому періоді, а удосконалення протягом цілого року. Над розвитком спеціальної витривалості працюють переважно на весняному етапі підготовчого періоду й у змагальному періоді. Основний засіб розвитку спеціальної витривалості – систематичне та багаторазове виконання спеціальних фізичних вправ й основної спортивної вправи.



Вихованню витривалості, у вигляді кросової підготовки, в підготовчому періоді потрібно приділяти не менше 2–3 днів на тиждень. На першому етапі підготовчого періоду приділяють увагу переважно загальній витривалості, потім на цьому фоні розвивається спеціальна витривалість [1]. На думку А. А. Семенова, Т. М. Осадченко, М. І. Маєвського, С. С. Ільченко [4]. багато легкоатлетичних вправ (метання, стрибки, бар'єрний біг і т. д.) потребують прояву високого рівня розвитку гнучкості.

Гнучкість – це фізична якість, яка необхідна всім легкоатлетам, але, особливо, стрибунам і бар'єристам. Гнучкість залежить від рухливості в суглобах, еластичності зв'язок і м'язів. У легкій атлетиці від рухливості в суглобах залежить можливість виконувати рухи з більш широкою амплітудою, яка сприяє успішному оволодінню технікою бігу, стрибків та метань.

Гнучкість розвивається в процесі загальної фізичної підготовки. Однак, для розвитку спеціальної гнучкості, стосовно тих чи інших легкоатлетичних вправ, потрібна спеціальна підготовка. Для бар'єриста, наприклад, необхідна більша рухливість у кульшовому суглобі, для металника спису – у плечовому суглобі і т. д.

Розвиток спеціальної гнучкості здійснюється за допомогою фізичних вправ, що виконуються з поступовим збільшенням кількості повторень, швидкості й амплітуди рухів. При досягненні певного рівня гнучкості потрібно подбати про його збереження на всіх наступних етапах тренування.

Вправи для удосконалення гнучкості треба виконувати щодня, включати їх у зміст ранкової гігієнічної гімнастики.

Спритність – це вміння спортсмена координувати свої рухи, вирішувати ті або інші рухові завдання. Біг, особливо бар'єрний, стрибки та метання позитивно впливають на показники спритності. Однак, у тренуванні легкоатлета потрібно застосовувати й акробатичні вправи, вправи на гімнастичних снарядах, різноманітні стрибки, що сприяють підвищенню рівня розвитку спритності [1].

Вправи для виховання спритності застосовуються переважно на перших етапах багаторічного тренування та в підготовчому періоді. У подальшому спритність підтримується й удосконалюється в процесі підвищення майстерності у вибраному виді легкої атлетики [1, 3].

Вправи для розвитку сили, швидкості, гнучкості й спритності включають у підготовчу частину заняття щодня. Спеціальні тренування для удосконалення сили в підготовчому періоді проводять два рази на тиждень. Вправи для розвитку швидкості застосовують у тренуванні 3–4 рази на тиждень [1].

Висновки:

- ✚ Фізичну підготовку легкоатлета необхідно здійснювати систематично.
- ✚ Загальна та фізична підготовки спрямовані на розвиток фізичних якостей.
- ✚ Роль засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки залежать від віку, фізичної й технічної підготовленості тих, хто займається, та від спрямованості занять.

Література:


1. Ахметов РФ, Максименко ГМ, Кутек ТБ. Легка атлетика: підруч. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Богуславська ВЮ. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у легкій атлетиці.




- Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022;10(80):27–30.*
3. Захожа НЯ, Захожий ВВ, Черкашин РЄ. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 308 с.
 4. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посібник / уклад. : Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 206 с.
 5. Кузьомко ЛМ. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посіб. для студентів спеціальності «Фізичне виховання» педагогічних університетів. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. 372 с.
 6. Олійник І, Єрусалимець К, Сава М. Контроль фізичної підготовленості та спортивний відбір юних легкоатлетів. *Фізична виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008;3:272–4.
 7. П'ятковська ЯА, Лисенчук СГ. Розвиток швидкісно-силових здібностей легкоатлетів на початковому етапі тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022;5К(61):212–4.
 8. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.-метод. посіб. для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад. : Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук: ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

ШВИДКІСНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ПРОВІДНИЙ КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ У ПЛАННІ

Сватєєв А.В.,

 0000-0001-9399-1576

Симонік А.В.,

 0000-0001-8574-8744

Бендіков Р.О.,

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

Вступ. Успіх багаторічної підготовки спортсменів багато в чому залежить від того, наскільки правильно тренер і спортсмен оцінюють сучасний стан спорту, перспективи його подальшого розвитку, а отже, уявляють собі мету і завдання підготовки [1, 2].

У процесі побудови багаторічної підготовки спортсмена необхідно виходити з таких основних чинників: віку, в якому досягаються найвищі результати; кількість років регулярного навчання, необхідних у середньому для досягнення високої