

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ

Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Стягов Б. В., Руденко О. М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті подається оцінка фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції. Здійснено порівняльний аналіз основних показників фізичних здібностей легкоатлетів–спринтерів з метою покращення навчально-тренувального процесу і безпосередньо фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції.

Ключові слова: фізична підготовка, бігуни, швидкісно-силові здібності.

Постановка проблеми. Фізична підготовка орієнтована на виховання фізичних здібностей у спортсменів-легкоатлетів а також для підвищення рівня їх функціональних можливостей. У свою чергу фізична спортивна підготовка може бути загальною (ЗФП) – має на меті розвиток фізичних якостей, не зумовлених специфічними здібностями й такими, які проявляються в обраному виді спорту та спеціальною (СФП) – призначена для виховання специфічних, для досягнення успіху в обраному виді спорту, здібностей спортсмена.

Оцінка фізичної підготовленості легкоатлетів має вагоме значення для оптимальної побудови тренувального процесу з метою забезпечення досягнення максимально можливого спортивного результату. Високий рівень фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів є однією з необхідних сторін спортивної підготовки, що забезпечує спортивний успіх у змагальній діяльності.

Аналіз останніх досліджень. Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики а також теоретико-методичні підходи з організації багаторічної підготовки бігунів на короткі дистанції формують високі вимоги до проведення навчально-тренувального процесу з метою покращення різних сторін спортивної підготовки [1, 7]

Підготовка легкоатлетів-спринтерів вимагає високого рівня розвитку та вдосконалення швидкісно-силових здібностей. Науковці широко розглядають особливості фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції [2, 4, 6] та шляхи вдосконалення тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки [3, 5].

Отже, оцінка фізичної підготовленості легкоатлетів спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки є нагальною та необхідною в організації та проведенні навчально-тренувальних занять.

Мета дослідження – порівняти показники фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів.

Для досягнення мети застосовувалися наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування для оцінки фізичної підготовленості спринтерів; методи математичні статистики.

Результати дослідження. З метою визначення показників фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів було проведене дослідження. Це дослідження проводилось з урахуванням рекомендацій навчальної програми з легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [7]. У ході дослідження, оцінювались показники рівня розвитку швидкості та швидко-силових здібностей легкоатлетів.

Дослідження проводилось у 2021-2022 навчальному році на базі СДЮСШОР з легкої атлетики Житомирської обласної ради. У дослідженні приймали участь 20 легкоатлетів-спринтерів, що тренуються на етапі спеціалізованої базової підготовки: легкоатлети-спринтери з бігу на 100 м ($n=10$), легкоатлети-спринтери з бігу на 200 м ($n=10$).

Для оцінки фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів з бігу на 100 та 200 метрів використовували тестові вправи навчальної програми ДЮСШ та СДЮСШ з легкої атлетики:

- Біг 30 м з ходу, с
- Біг 30 м, с
- Біг 60 м, с
- Стрибок у довжину з місця, м
- Біг 300 м, с
- Потрійний стрибок з місця, м

Результати оцінки фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів з бігу на 100 та 200 метрів представлені в таблиці 1.

Показники фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів

Тестові вправи	Досліджувані групи				t	P
	Група спринтерів з бігу на 100м n=10		Група спринтерів з бігу на 200м n=10			
	$\bar{X}$	m	$\bar{X}$	m		
Біг 30 м з ходу, с	2,9	0,07	3,1	0,15	2,19	< 0,05
Біг 30 м, с	3,9	0,12	4,1	0,14	2,16	< 0,05
Біг 60 м, с	6,9	0,23	7,0	0,26	2,11	<0,05
Стрибок у довжину з місця, м	2,97	0,53	2,85	0,57	2,24	< 0,05
Біг 300 м, с	37,1	0,71	35,9	0,71	2,16	<0,05
Потрійний стрибок з місця, м	8,69	0,54	8,73	0,65	2,19	<0,05

Дані, які отримали в ході дослідження свідчать про те, що група спринтерів з бігу на 100 м достовірно переважають групу спринтерів з бігу на 200 м за тестовою вправою з бігу на 30м. Так, середньо групові показники за даним тестом у групі спринтерів з бігу на 100м становить 3,9с, а у групі спринтерів з бігу на 200м – 4,1 с.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження вказує на те, що у спринтерів з бігу на 100 м достовірно кращі показники за тестом з бігу на 30 м з ходу. Так, середньо групові показники за даним тестом у групі спринтерів з бігу на 100м становить 2,9 с, а у групі спринтерів з бігу на 200м – 3,1 с. Різниця даних результатів складає 0,2 с.

Результати дослідження свідчать про те, що різниця між середньо груповими показниками розвитку швидкості за тестом з бігу на 60 м у вибраних групах статистично значуща. Так, середньо групові показники за даним тестом у групі спринтерів з бігу на 100м становить – 6,9 с, а у групі спринтерів з бігу на 200м – 7,0 с. Різниця даних результатів складає 0,1 с.

Тестування легкоатлетів показує, що у спринтерів з бігу на 200 м достовірно кращі показники за тестовою вправою з бігу на 300 м у порівнянні з результатами групи легкоатлетів-спринтерів з бігу на 100 м. Так, середньо групові показники за даним тестом у групі спринтерів з бігу на 100м становить – 37,1 с, а у групі спринтерів з бігу на 200м – 35,9 с.

Узагальнюючи отримані результати показників, що характеризують рівень розвитку швидкості засвідчують про те, що вони кращі у групі спринтерів з бігу на 100м у порівнянні з легкоатлетами-спринтерами з бігу на 200м за тестовими вправами: біг 30 м, біг 30 м з ходу та біг 60 м.

Результати проведеного дослідження демонструє те, що різниця між середньо груповими показниками розвитку швидкісно-силових здібностей за тестовою вправою стрибок у довжину з місця у вибраних групах статистично значуща. Так, середньо групові показники за даним тестом у групі спринтерів з бігу на 100м становить – 2,97 м, а у групі спринтерів з бігу на 200м – 2,85 м. Різниця даних результатів складає 0,8 м.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчить також про те, що у спринтерів з бігу на 200 м достовірно кращі показники за тестом з потрійного стрибка з місця. Так, середньо групові показники за даним тестом у групі спринтерів з бігу на 100м становить 8,69 м, а у групі спринтерів з бігу на 200м – 8,73 м. Різниця даних результатів складає 0,14м.

За результатами тестування фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів встановлено, що легкоатлети-спринтери з бігу на 100 м достовірно переважають легкоатлетів-спринтерів з бігу на 200 м за 4 тестовими вправами. Разом з тим, група спринтерів з бігу на 200м достовірно переважають групу легкоатлетів-спринтерів з бігу на 100м за тестовою вправою з бігу на 300 м та мають незначні переваги у тестовій вправі з потрійного стрибка.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує про те, тестування фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів під час тренувальних

занять має важливе значення для ефективної побудови тренувального процесу, що в свою чергу **забезпечує** досягнення максимально можливого спортивного результату. Фізична підготовленість є тією необхідною умовою спортивного успіху, яка забезпечує можливість реалізувати всі елементи спортивної підготовки.

2. У результаті оціни фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів встановлено, що група легкоатлетів-спринтерів з бігу на 100 м достовірно переважають легкоатлетів-спринтерів з бігу на 200 м за 4 тестовими вправами: біг 30 м, біг 30 м з ходу, біг 60 м, стрибок у довжину з місця. У той же час група легкоатлетів-спринтерів з бігу на 200 м достовірно переважають легкоатлетів-спринтерів з бігу на 100 м за тестовими з бігу 300 м та потрійногострибка з місця.

Список літератури

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Підручник. Житомир: –Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013, 340с.
2. Вовченко І.І., Гилун І.О. Характеристика фізичної підготовленості юних легкоатлетів // Збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Житомир:Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2017.-С. 21-26.
3. Вовченко І., Гедзюк Д., Філіна В. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 5 (24). – Вінниця : ТОВ «Планер», 2018. – С. 180–186.
4. Бобровник В. Особливості фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на короткі та середні дистанції, членів резервної збірної команди України з легкої атлетики / В. Бобровник, О. Криворученко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 12-17.
5. Бобровник В.І. Шляхи вдосконалення процесу кваліфікованих легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки / В.І. Бобровник, О.В. Криворученко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 1. – С.113-119.

6. Лашкевич С.В., Врублевский Е.П. Специальная силовая подготовка бегуний на короткие дистанции различной квалификации // Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнародної науковопрактичної конференції (Харків, 7–8 грудня 2017 р.). Харків: ХДАФК, 2017. 339 с. Режим доступу: http://journals.uran.ua/ksapc_conference/issue/view/7038/showToc

7. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Режим доступу: https://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf