

СЕКЦІЯ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ЛФК ТА СПОРТ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

УДК 799.31

Ванюк О.І.

канд. фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Проблема визначення характеристик спеціальної фізичної підготовленості спортсменів є актуальним науково-практичним завданням загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. Це велика проблема є в таких видах спорту – як легка атлетика, зокрема. Це обумовлено декількома чинниками, а саме, складністю та варіативністю змагальної діяльності у легкій атлетиці; високим рівнем конкуренції на змаганнях національного та міжнародного рівнів; впливом дії чинників глобалізації спорту вищих досягнень на систему багаторічної підготовки легкоатлетів. Аналіз поточного стану відображення цієї проблеми у сучасній науковій і методичній літературі та глобальній мережі «Internet» дозволяє констатувати, що актуальні питання визначення динамічних характеристик спеціальної фізичної підготовленості спортсменів протягом річного макроциклу або його окремих структурних утворень (мікро- та мезоциклів підготовки) залишаються у центрі уваги українських і закордонних фахівців. На нашу думку, фундаментальними працями, у яких проаналізовано сучасний стан цієї проблематики у загально-теоретичному та загальнонауковому аспектах, є дослідження. Ці наукові роботи містять як ґрунтовні теоретичні та методичні підходи до вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, так і критичні зауваження та дискусійні питання стосовно окремих питань загальної теорії спорту: «блокової» системи періодизації спортивного тренування; аналогічні та відмінні параметри фізичної та функціональної підготовленості; проблемні питання теорії адаптації організму спортсменів до субмаксимальних і максимальних фізичних навантажень у тренувальній і змагальній діяльності.

Більш прикладними є дослідження силових і динамічних параметрів фізичної підготовленості, які спрямовані на вивчення показників динамічної сили нижніх і верхніх кінцівок у спортсменів у тренувальному та змагальному процесах. Також ці проблемні питання отримали висвітлення в аналогічних дослідженнях. Динамічні характеристики параметрів функціональної підготовленості легкоатлетів протягом річного макроциклу; можливості педагогічного, медико-біологічного та комплексного тестування у системі управління командами протягом річного макроциклу підготовки. Крім цього, актуальні питання управління підготовкою та змагальною діяльністю квалі-

фікованих і висококваліфікованих спортсменів висвітлено у дослідженні; підвищення ефективності змагальної діяльності легкоатлетів на основі моделювання техніко-тактичних дій, параметрів фізичної та функціональної підготовленості – у дослідженнях; удосконалення тренувального процесу у легкоатлетів з урахуванням особливостей формування адаптації жіночого організму до змагальних навантажень – у дослідженнях. Також науковці зазначають, що в процесі аналізу показників змагальної діяльності в офіційних змаганнях національного або міжнародного рівнів, крім показників техніко-тактичних дій, необхідно аналізувати показники фізичної та функціональної підготовленості спортсменів в якості необхідної передумови для реалізації набутого спортивного потенціалу. Аналогічне дослідження присвячене аналізу та узагальненню результативності змагальної діяльності легкоатлетів в аспекті розвитку змагань, де істотно підвищуються вимоги до спеціальної роботооспособності організму на фоні зростання стомлення протягом змагального періоду. Також значущими є більш прикладні наукові дослідження, які стосуються вивчення окремих напрямів у питаннях спеціальної фізичної та функціональної підготовленості спортсменів. Зокрема, у дослідженнях проаналізовано динаміку показників технічної підготовленості спортсменів на основі спрямованого розвитку координаційних і силових здібностей. Зауважимо, що саме на етапі спеціалізованої базової підготовки спостерігається істотне зростання стабільності виконання техніко-тактичних дій на основі підвищення показників спеціальної фізичної підготовленості та провідних рухових здібностей – швидко-силових, координаційних і спеціальної витривалості. Крім цього, актуальними є дослідження, які стосуються вивчення впливу пліометричних тренувань, які мають швидко-силову спрямованість у поєднанні з інтервальним спринтерським бігом на показники фізичної підготовленості і вивчення взаємозв'язків між виконанням спеціалізованих координаційних тестів та майстерністю у спортсмена. Також поширеними є результати наукових досліджень, у яких, на основі узагальнення літературних даних і результатів експериментальних досліджень, наголошено, що спеціальна фізична і функціональна підготовленість є передумовою реалізації техніко-тактичної майстерності спортсменів. На основі моделей фізичної та функціональної підготовленості визначено рухові профілі змагальної діяльності та позиційні відмінності легкоатлета в офіційних змаганнях.

Фізіологічні основи розвитку спеціальної роботоздатності та педагогічне тестування рівня рухових здібностей у спортсменів розглянуто у багатьох дослідженнях. Наголошено на визначальній значущості раціонального підбору тестових вправ та їх відповідності основним вимогам – валідності, надійності, інформативності.

У контексті вищезазначеного, констатуємо, що актуальним залишається розгляд проблемних питань визначення показників спеціальної фізичної під-

готововленості легкоатлета у річному макроциклі підготовки, які ще не знайшли остаточного вирішення у науковій та методичній літературі.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що для визначення напрямів удосконалення рівня фізичної підготовленості легкоатлетів необхідно проаналізувати його динаміку у річному макроциклі підготовки з точки зору оптимізації його параметрів.

Основою для розробки актуальних питань проведеного дослідження є гіпотеза, яка ґрунтується на припущеннях, що для визначення напрямів удосконалення рівня фізичної підготовленості легкоатлета необхідно проаналізувати його динаміку у річному макроциклі підготовки з точки зору оптимізації його параметрів. У процесі порівняльного аналізу, узагальнення та систематизації отриманих результатів експериментальних досліджень сформульовано положення наукової новизни. Вперше, на матеріалах тестування спортсменів, розглянуто показники спеціальної фізичної підготовленості легкоатлетів в якості необхідної передумови для реалізації наявного техніко-тактичного потенціалу спортсменів у змагальній діяльності. Також уперше для порівняльного аналізу динамічних характеристик спеціальної фізичної підготовленості використано тести, які практично не використовуються у дослідженнях національного рівня, але широко використовуються закордонними дослідниками. Крім цього, вперше, на основі вивчення даних науково-методичної літератури і власних експериментальних досліджень, обґрунтовано спрямованість порівняльного аналізу динамічних характеристик спеціальної фізичної підготовленості на їх оптимізацію для подальшого моделювання показників фізичної та функціональної підготовленості у тренувальному та змагальному процесах. Доповнено дані про показники фізичної та функціональної підготовленості легкоатлетів у динаміці річного макроциклу на основі використання тестів з переважною спрямованістю на анаеробну та аеробну продуктивність – «test 300 yard». Також доповнено дані стосовно рівня розвитку рухових якостей у висококваліфікованих спортсменів у динаміці річного макроциклу.

Висновки. Динаміка показників фізичної підготовленості легкоатлетів має стабільний темп на зростання протягом річного макроциклу за результатами тестів «біг 30 м», «стрибок у висоту» (за виключенням 2 тестування). За показниками тестів «жим штанги, лежачи» зафіксовано змінну динаміку: 1-3 тестування – стабільний темп на підвищення показників, 4-6 тестування – стабільний тренд на зниження показників. Результати інших тестів на визначення рівня спеціальної підготовленості свідчать про варіативну динаміку показників протягом річного макроциклу: за тестом «кидок набивного м'яча» спостерігається ступенева динаміка показників протягом 1-6 тестування – «зменшення збільшення», за тестом «300 yard» – зниження у 2 та 6 тестуванні із загальним стабільним трендом на збільшення показників.