

діяльності: формування в учнів 5 – 6 класів мети та смислу прагнення до самостійності в процесі занять спортивними іграми та розвиток фізичних і психічних якостей учнів для забезпечення динамічної готовності молодших підлітків щодо самостійної реалізації власних можливостей і здібностей у різних видах спортивно-ігрової діяльності.

Література

1. Артюшенко А. О. Формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання. Монографія / А. О. Артюшенко. – Черкаси, 2011. – 393 с.
2. Бех І., Вербицький В. Оновлення освіти: фокус на ранній вік / І. Бех, В. Вербицький // Освіта. – 2017. - № 50-51.
3. Бінецький, Д. О. Виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно ігрової діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Бінецький Дмитро Олександрович. – К., 2019. – 249 с.
4. Бінецький, Д.О., Остапенко О.І. Результати експериментального дослідження виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності / Д.О. Бінецький, О.І. Остапенко// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт" зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. –К. : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2019. – Випуск 5 (110)19. – С. 79-83.
5. Василенко Н.В. Компетентнісний підхід в освіті: реалізація теорії та практики / Н.В. Василенко // Завуч. Усе для роботи. – 2017. – 21-22. – С. 36-73.
6. Тимчик М.В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності / М.В. Тимчик // Обрії. Науково-педагогічний журнал. – 2013. – №2(37). – С. 48–51.

Reference

1. Artyushenko A. O. Formuvannya v uchniv zahal'noosvitn'oyi shkoly osobystisnoyi mobil'nosti u protsesi fizychnoho vykhovannya. Monohrafiya / A. O. Artyushenko. – Cherkasy, 2011. – 393 s.
2. Bekh I., Verbyts'kyu V. Onovlennya osvity: fokus na ranniy vik / I. Bekh, V. Verbyts'kyu // Osvita. – 2017. - № 50-51.
3. Binets'kyu, D. O. Vykhovannya v molodshykh pidlitkiv prahnennya do samostiynosti u protsesi sportyvno ihrovoyi diyal'nosti : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.07 / Binets'kyu Dmytro Oleksandrovych. – K., 2019. – 249 s.
4. Binets'kyu, D.O., Ostapenko O.I. Rezul'taty eksperymental'noho doslidzhennya vykhovannya v molodshykh pidlitkiv prahnennya do samostiynosti u protsesi sportyvno-ihrovoyi diyal'nosti / D.O. Binets'kyu, O.I. Ostapenko// Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury / fizychna kul'tura i sport" zb. naukovykh prats' / Za red. O. V. Tymoshenko. –K. : Vyd-vo NPU imeni M.P.Drahomanova, 2019. – Vypusk 5 (110)19. – S. 79-83.
5. Vasylenko N.V. Kompetentnisnyy pidkhid v osviti: realizatsiya teorii ta praktyky / N.V. Vasylenko // Zavuch. Use dlya roboty. – 2017. – 21-22. – S. 36-73.
6. Tymchuk M.V. Formy i metody patriotychnoho vykhovannya starshykh pidlitkiv u protsesi sportyvno-ihrovoyi diyal'nosti / M.V. Tymchuk // Obriyi. Naukovo-pedahohichnyy zhurnal. – 2013. – №2(37). – S. 48–51.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).10

Бобровник В.І.,

**доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
зав. кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ.**

Ткаченко М.Л.,

**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ.**

Данилюк Д.С.,

**викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ.**

Литвиненко С.Г.,

**старший викладач.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ.**

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ ДЕСЯТИБОРСТВІ

У підготовці легкоатлетів-багатоборців існує, в основному, два шляхи досягнення високих спортивних результатів. Перший - це вдосконалення і розвиток основних здібностей, до яких, більшою мірою, схильний спортсмен (швидкість, сила тощо.). Другий – спрямований на рівномірне вдосконалення фізичних здібностей для освоєння видів, які входять в десятиборство і семиборство (бігові дисципліни спринтерської спрямованості, стрибкової, швидкісно-силової і витривалості). Спортивні результати українських багатоборців, які беруть участь в цих змаганнях, відстають на 400-800 очок. Найкращим досягненням українського спортсмена Олексія Касьянова на чемпіонаті світу 2009 року було третє місце з результатом 8470 очок, а найгірше – 23-тє у Федора Лаухіна (7652 очка) у 2000 році на Іграх Олімпіади в Сідней (Австралія). Нерегулярна участь українських легкоатлетів-багатоборців у основних спортивних форумах (Олімпійські ігри і чемпіонати світу) свідчать про те, що система підготовки десятиборців в нашій країні знаходиться на низькому рівні. Можна відмітити багато причин таких виступів протягом останніх років з традиційною відсутністю лідерів-

десятиборців у чемпіонатах України, які не дають можливості іншим спортсменам конкурувати з сильнішими в цьому виді і показувати найвищі результати, пов'язані з відсутністю висококваліфікованих тренерів та умов для навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: фізична підготовленість, тренувальний процес, підготовка легкоатлетів-багатоборців, схильність, вдосконалення.

Bobrovnick V.I., Tkachenko M.L., Danyluk D.S., Lytvynenko S.G. Peculiarities of formation of physical preparedness of athletes in athletics. In the training of all-round track and field athletes there are basically two ways to achieve high athletic performance. The first one is the improvement and development of those basic skills, to which the athlete is more predisposed (to speed, strength, etc.).

The essence of the second one lies in the fact that it is aimed at equal improvement of all physical abilities for mastering the events included in decathlon and heptathlon (sprint events, jump events, speed-strength events and endurance events).

The athletic performance rates of Ukrainian all-rounders, participating at these competitions, are 400-800 points behind. The best place of the Ukrainian athlete Olexiy Kasyanov at the World Championship 2009 was third with 8470 points, and the worst 23rd place was taken by Fedir Laukhin (7652 points) at the Olympic Games 2000 in Sydney (Australia). The irregular participation of Ukrainian all-round athletes in the main sports forums (Olympic Games and world championships) shows that the system of training decathletes in our country does not meet the expected standards.

It is possible to distinguish many reasons for such performances. In recent years they are associated with the fact that the leaders of decathletes traditionally don't participate in the championships of Ukraine. So, all other athletes have no possibilities to compete with the strongest in this particular sport and to show their highest results. And this happens along with the absence of highly qualified coaches and conditions for the educational and training process.

Key words: physical fitness, training process, training of all-round athletes, predisposition, improvement.

Постановка проблеми. Легкоатлетичні багатоборства (у чоловіків – десятиборство, у жінок – семиборство) відрізняються різноманітністю і складністю прояву спортсменами спеціальної технічної, фізичної, тактичної та психологічної підготовленості до змагальної діяльності [3]. Багатоборства – це технічно складні дисципліни легкої атлетики, які слід розглядати не як єдину вправу, а суму окремих вправ [3, 4]. Так, у тренувальному процесі багатоборства можна механічно сприймати як суму підготовки спортсмена в окремих дисциплінах. Фактично немає таких спортсменів, результати яких повністю збігаються як в сумі багатоборства, так і в окремих дисциплінах.

Треба відмітити, що особливо на початкових етапах багаторічної підготовки тренувальний процес стимулює паралельне зростання всіх фізичних якостей і взаємовплив однієї вправи на іншу [1- 4, 8].

Результат у легкоатлетичному багатоборстві в класичному розумінні розглядається як рівномірний розподіл сил спортсмена у видах легкої атлетики, які входять до складу десятиборства у чоловіків і семиборства – у жінок. Практика показує, що в десятиборстві високих спортивних результатів досягають ті спортсмени, які мають генетичну схильність до реалізації фізичних здібностей (швидкості, сили, витривалості тощо.).

Виходячи з цього, в підготовці легкоатлетів-багатоборців існує, в основному, два шляхи досягнення високих спортивних результатів [4]. Перший – це вдосконалення і розвиток основних здібностей, до яких більшою мірою схильний спортсмен (швидкості, сили тощо). Суть другого полягає в тому, що він спрямований на рівномірне вдосконалення всіх фізичних здібностей для освоєння видів, які входять в десятиборство і семиборство (бігові дисципліни спринтерської спрямованості, стрибкової, швидкісно-силової і витривалості).

Спортсмени, які йдуть шляхом першого напрямку, вдосконалюють фізичні здібності, до яких вони мають генетичну схильність. Наприклад, якщо у спортсмена добре розвинені якості швидкості, то, як правило, у нього високий результат буде в таких видах, як біг на 100 м, стрибки в довжину, біг на 400 м. Якщо він більш схильний до силових здібностей, то кращий результат спостерігається у штовханні ядра, метанні диска, списа. Результати щодо інших видів багатоборства знаходяться на більш високому рівні. Виникає питання, який шлях обрати в освоєнні техніки і вдосконаленні здібностей в легкоатлетичних видах, обумовлених генетично що мають швидкий розвиток, або обрати рівномірний розвиток усіх видів, які входять до легкоатлетичного десятиборства, що і є основною проблемою в легкоатлетичному багатоборстві [4, 9].

Мета дослідження – вдосконалення системи підготовки у легкоатлетичному десятиборстві проведенням аналізу виступу спортсменів, характеристики переважної спрямованості тренувального процесу і визначення шляху формування основних напрямів розвитку фізичних здібностей десятиборців.

Завдання дослідження:

1. Визначити стан проблеми у легкоатлетичному десятиборстві в Україні.
2. Виявити основні напрями підготовки у легкоатлетичному десятиборстві.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, опитування провідних тренерів з легкоатлетичного багатоборства, вивчення протоколів від IAAF, FA, ФЛАУ.

Результати дослідження та їх обговорення

Повертаючись до результатів виступу переможців і призерів багатоборців на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу за останні 30 років, ми бачимо, що спортивні результати українських багатоборців, які беруть участь в цих змаганнях, відстають на 400-800 очок. Найкраще місце українського спортсмена Олексія Касьянова на чемпіонаті світу 2009 року – третє з результатом 8470 очок, а найгірше –23 – було показано у Федора Лаухіна (7652 очка) у 2000 році на Іграх XXVII Олімпіади 2000 року в Сіднеї (Австралія). Отже, українські багатоборці не завжди були учасниками Олімпійських ігор (Афіни, 2004), а в 2016 р. в Ріо-де-Жанейро Олексій Касьянов закінчив свій виступ після шести видів десятиборства. Не брали участі українські десятиборці у чемпіонатах світу 1993, 1995, 1997, 1999, 2003, 2005, 2007, 2019 роках (Табл. 1) [5, 6, 11].

Нерегулярність участі українських легкоатлетів-багатоборців у основних спортивних форумах (Олімпійські ігри і чемпіонати світу) показують, що система підготовки десятиборців в нашій країні знаходиться на низькому рівні. Можна відмітити багато причин таких виступів, пов'язаних протягом останніх років з традиційною неучастю лідерів спортсменів-десятиборців у чемпіонатах України, які не дають можливості іншим спортсменам конкурувати з найсильнішими в цьому виді і показувати свої найвищі результати, з відсутністю висококваліфікованих тренерів, умов для навчально-тренувального процесу, а також високою конкуренцією, яка є основним стимулом як для показу високого спортивного результату, так і виконання кваліфікаційного нормативу, який дає можливість виступу в головних змаганнях (Табл. 2) [6].

Аналіз результатів виступу в легкоатлетичному багатоборстві показав, що у більшості спортсменів, які показали спортивні результати понад 8000 очок (Табл. 1), підсумкові результати за видами (в очках) знаходяться приблизно на одному рівні, що свідчить про оптимізацію тренувального процесу, спрямованого, в одному випадку, на формування технічної майстерності, а в другому – на підвищення фізичних здібностей у багатоборця як добре розвинених якостей, обумовлених генетично у даного спортсмена, так і фізичних якостей, які на ранніх етапах багаторічної підготовки є більш слабкими. Складність вдосконалення видів легкої атлетики, які входять до легкоатлетичного десятиборства у кваліфікованих спортсменів, полягає, на наш погляд, під час освоєння і вдосконалення видів десятиборства, в прояві такої якості, як спритність, що показала спортивна практика і наукові дослідження таких видів, як метання, стрибки і спринт, навіть при задовільному рівні розвитку фізичних здібностей, але недостатньому їх розвитку на ранніх етапах підготовки, що не дає можливості для досягнення високих спортивних результатів у багатоборстві [4, 7].

При плануванні тренувального процесу в легкоатлетичному десятиборстві необхідно максимально використовувати позитивне перенесення технічних і фізичних дій спортсмена з одного виду багатоборства на інший і прагнути до зменшення негативного впливу застосованих вправ, які за своїми характеристиками мають переважну фізичну та технічну спрямованість, і враховувати оптимальне чергування тренувальних засобів в мікро-, мезоциклах на етапах річної підготовки [9].

Таблиця № 1

Результати виступу чемпіонів і призерів Олімпійських ігор та чемпіонатів світу десятиборстві 1992-2019 рр.

Олімпійські ігри				Чемпіонати світу							
1992 Барселона				1993 Штутгарт				1995 Гетеборг			
Місце	Ім'я та прізвище	Результат	Країна	Місце	Ім'я та прізвище	Результат	Країна	Місце	Ім'я та прізвище	Результат	Країна
1	Robert ZMELIK	8611	Чехословаччина	1	Daniel Dion O'BRIEN	8817	США	1	Daniel Dion O'BRIEN	8695	США
2	Antonio PENALVER ASENSIO	8412	Іспанія	2	Eduard Khyamyainen	8724	Білорусія	2	Eduard Khyamyainen	8489	Білорусія
3	David Alan JOHNSON	8309	США	3	Paul Meyer	8548	Німеччина	3	Mike Smith	8419	Канада
8	Ramil GANIYEV	8160	СНГ (Узб)								
12	Viktor RADCHENKO	8071	СНГ (Укр)								
1996 Атланта				1997 Афіни				1999 Севілья			
1	Daniel Dion O'BRIEN	8824	США	1	Tomas DVORAK	8837	Чехія	1	Tomas DVORAK	8744	Чехія
2	Frank BUSEMANN	8706	Німеччина	2	Eduard Khyamyainen	8730	Фінляндія	2	Dean Masy	8556	Велика Британія
3	Tomas DVORAK	8664	Чехія	3	Frank Buse	8652	Німеччина	3	Chris Huffins	8547	США

	K				mann			ина				
22	Vitaliy KOLPA KOV	8025	Україна									
2000 Сідней				2001 Едмонтон				2003 Сен-Ден				
1	Erki NOOL	8641	Естонія	1	Tomas DVORAK	8902	Чехія	1	Tom Pappas	8750	США	
2	Roman SEBRLE	8606	Чехія	2	Erki Nool	8815	Естонія	2	Roman SEBRLE	8634	Чехія	
3	Chris A. HUFFINS	8595	США	3	Dean Masy	8603	Велик обритуанія	3	Dmitriy KARPOV	8374	Казахстан	
16	Oleksandr YURKOV	7993	Україна	9	Oleksandr YURKOV	8264	Україна					
22	Volodymyr MYKHAYLENKO	7676	Україна									
23	Fedir LAUKHIN	7652	Україна									
2004 Афіни				2005 Гельсінкі				2007 Осака				
1	Roman SEBRLE	8893	Чехія	1	Brian Clay	8732	США	1	Roman SEBRLE	8676	Чехія	
2	Brian Ezra CLAY	8820	США	2	Roman SEBRLE	8521	Чехія	2	Maurice Smith	8644	Ямайка	
3	Dmitriy KARPOV	8725	Казахстан	3	Attila Zhyvochky	8385	Угорщина	3	Dmitriy KARPOV	8586	Казахстан	
2008 Пекін				2009 Берлін				2011 Тегу				
1	Brian Ezra Tsumoru CLAY	8791	США	1	Trey HARDEE	8790	США	1	Trey HARDEE	8607	США	
2	Andrey KRAVCHEHKO	8551	Білорусія	2	Leonel Suárez	8640	Куба	2	Ashton EATON	8505	США	
3	Leonel SUAREZ FAJARDO	8527	Куба	3	Oleksiy Kasianov	8479	Україна	3	Leonel Suárez	8501	Куба	
7	Oleksiy Kasianov	8238	Україна					12	Oleksiy Kasianov	8132	Україна	
2012 Лондон				2013 Москва				2015 Пекін				
1	Ashton EATON	8869	США	1	Ashton EATO	8809	США	1	Ashton EATON	9045	США	

				N							
2	Trey HARDEE	8671	США	2	Michael Schrauder	8670	Німеччина	2	Damian WARNER	8695	Канада
3	Leonel SUAREZ	8523	Куба	3	Damian WARNER	8512	Канада	3	Rico FREIMUTH	8561	Німеччина
7	Oleksiy Kasianov	8283	Україна		Oleksiy Kasianov	DNF	Україна	9	Oleksiy Kasianov	8262	Україна
2016 Ріо-де-Жанейро				2017 Лондон				2019 Доха			
1	Ashton EATON	8893	США	1	Kevin MAYER	8786	Франція	1	Niklas KAUL	8691	Німеччина
2	Kevin MAYER	8834	Франція	2	Rico FREIMUTH	8564	Німеччина	2	Maicel UIBO	8604	Естонія
3	Damian WARNER	8666	Канада	3	Kai KAZMIK	8488	Німеччина	3	Damian WARNER	8529	Канада
	Oleksiy Kasianov	DNF	Україна	6	Oleksiy Kasianov	8234	Україна				

Таблиця 2

Результати виступів чемпіонів і призерів в десятиборстві на чемпіонатах України в 2011-2020 рр

Прізвище, ім'я	100 м	До вж.	Ядро	Висота	400 м	110з/б	Диск	Жердина	Спис	1500	Висновок
ЧУ 2011 Ялта											
Нікітін Є.	825	746	766	705	818	880	723	731	692	606	7492
Тимченко М.	774	778	717	679	840	747	666	702	674	734	7311
Паламарчук О.	780	932	766	785	731	867	664	617	525	498	7165
ЧУ 2012 Ялта											
Черемис С.	721	823	753	840	686	799	704	673	662	634	7295
Іваницький В.	823	900	626	731	787	781	610	590	578	654	7080
Пінкевич В.	736	753	649	653	716	836	606	790	475	660	6874
ЧУ 2013 Ялта											
Іваницький В.	830	940	660	767	904	790	691	731	643	680	7536
Пінкевич В.	730	755	704	687	734	815	684	849	530	677	7165
Черемис С.	730	807	688	822	697	782	629	760	577	595	7087
ЧУ 2014 Кіровоград											
Іваницький В.	755	900	692	776	786	804	713	731	684	684	7525
Паламарчук О.	728	900	763	803	707	853	684	731	578	488	7235
Ярохович С.	759	802	690	696	782	772	623	673	686	587	7070

ЧУ 2015 Кіровоград											
Іваницький В.	819	85 4	684	749	791	812	643	731	672	659	7414
Ярохович С.	808	81 8	731	696	785	789	706	790	623	577	7323
Паламарчук О.	780	84 0	738	723	753	842	702	731	615	571	7295
ЧУ 2016 Кіровоград											
Ярохович С.	550	60 6	673	663	753	784	758	744	767	810	7108
Суюнов А.	738	83 0	653	679	765	778	522	673	647	634	6919
Іваницький В.	648	67 9	819	672	841	780	731	651	229	799	6849
ЧУ 2017 Кропивницький											
Ярохович С.	808	77 6	703	731	768	828	745	702	545	528	7134
Шепітко Д.	765	78 1	723	785	682	799	578	702	616	608	7039
Кукота О.	847	76 2	567	679	768	915	401	357	586	429	6311
ЧУ 2018 Кропивницький											
Іваницький В.	797	80 9	656	878	813	833	726	804	717	675	7708
Адамчук В.	786	96 2	766	740	776	749	632	631	585	596	7223
Богдан Я.	677	69 1	713	794	688	770	704	775	536	600	6978
КЧУ 2019 Луцьк											
Іваницький В.	767	80 9	678	785	770	884	667	760	589	536	7345
Адамчук В.	761	89 3	708	731	731	769	736	673	544	655	7201
Суюнов А.	677	76 9	601	653	758	727	492	673	585	684	6619
ЧУ 2020 Луцьк											
Касьянов О.	834	89 8	788	776	772	882	826	790	519	631	7716
Адамчук В.	750	87 6	700	670	694	745	669	673	591	468	6836
Богдан Я.	620	71 6	787	776	663	704	595	760	614	457	6692

Висновки

1. На основі аналізу результатів виступів спортсменів-десятиборців у легкій атлетіці протягом останніх десяти років у чемпіонатах України визначилися кілька проблем у формуванні тренувального процесу за основними напрямками підготовки: відсутність сертифікованих як тренувальних спортивних баз для багатоборців, так і провідних фахівців-тренерів з легкоатлетичного багатоборства, про що свідчать результати чемпіонатів України за цей період.

2. Чемпіонати України, в програмі яких легкоатлетичне багатоборство і виступи спортсменів-багатоборців знаходяться на рівні 75-85% від результатів, показаних на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу (1992 - 2020-х років), характеризує традиційна відсутність провідних українських десятиборців, які показують результати понад 8500 очок.

3. Підвищення фізичної підготовленості ґрунтується, в першу чергу, на постійному вдосконаленні основних фізичних здібностей, пов'язаних з видами легкої атлетіки, які входять в десятиборство, технічною майстерністю, яка визначає раціональність виконання змагальних вправ, а також розподілу зусиль під час виступу змагань.

4. У подальших дослідженнях в легкоатлетичному багатоборстві, на наш погляд, повинна проводитись оцінка фізичної підготовленості з використання інструментальних методів дослідження (вплив фізичних вправ на розвиток і вдосконалення, особливо на початкових етапах багаторічної підготовки, основних фізичних якостей), адекватних раціональних процесів, накопиченого фізичного потенціалу спортсмена-десятиборця, основним критерієм якого є спортивний результат.

Література

1. Адамчук В. В. Зміст та завдання тренувальних занять кваліфікованих багатоборців у мікроциклах різних типів / В. В. Адамчук // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : зб. наукових праць. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». – 2016. – С. 109-114.

2. Адамчук В. В. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів багатоборців / В. М. Костюкевич, Є. П. Врублевський, Т. В. Вознюк та ін. // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. – Вінниця: Планер, 2017. – Розділ 8. – С. 144-155.
3. Куду Ф. Легкая атлетика / Ф. Куду // Пути и задачи десятиборья. – 1974. – № 8. – С. 8-9.
4. Легкая атлетика: учебник / С. Ю. Аврутин, А. Ф. Артюшенко, Н. Н. Беца [и др.]; ред. В. И. Бобровник, С. П. Сovenko, А. В. Колот. – Киев : Логос, 2017. – С. 630-645.
5. Официальный сайт Международной федерации легкой атлетики : [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.iaaf.org/results/>
6. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України : [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://uaf.org.ua/>
7. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2017. – С. 440-449.
8. Adamchuk V. The orientation of training loads of shock microcycles of qualified athletes who specialize in combined events / V. Adamchuk // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 3(22). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 487-491.
9. Decathlon 2000 / Olympic Games, World Championships, European Championships: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.decathlon2000.com/championships/olympic-games>
10. The applying of the concept of individualization in sport / Zh. Kozina, I. Sobko, T. Bazulyuk, O. Ryepko, O. Lachno // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – № 15(2). – P. 172-177.
11. Vincent W. I. Statistics in kinesiology / W. I. Vincent. – 3-rd ed. – Champaign: Human Kinetics, 2005. – 312 p.

References

1. Adamchuk V. V. Zmist ta zavdannya trenuval'nykh zanyat' kvalifikovanykh bahatobortsiv u mikrotsyklakh riznykh typiv / V. V. Adamchuk // Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya ta metodyky sportyvnoho trenuvannya: zb. naukovykh prats'. – Vinnytsya: TOV «Lando LTD». – 2016. – P. 109-114.
2. Adamchuk V. V. Pobudova i kontrol' trenuval'noho protsesu sport-smeniv bahatobortsiv / V. M. Kostyukevych, Ye. P. Vrublevskyy, T. V. Voznyuk, ta in. // Teoretyko-metodychni osnovy kontrolyu u fizychnomu vykhovanni ta sporti: monohrafiya. – Vinnytsya: Planer, 2017. – Rozdil 8. S. 144-155.
3. Kudu F. Legkaya atletika / F. Kudu // Puti i zadachi desyatibor'ya. – 1974. – № 8. – S. 8-9.
4. Legkaya atletika: uchebnik / S. Yu. Avrutin, A. F. Artyushenko, N. N. Betsa [i dr.]; red. V. I. Bobrovnyk, S. P. Sovenko, A. V. Kolot. – Kiev : Logos, 2017. – S. 630-645.
5. Ofitsialnyiy sayt Mezhdunarodnoy federatsii legkoy atletiki: [Elektronnyiy resurs]. DOI: <http://www.iaaf.org/results/>
6. Ofitsiyniy sayt Federatsiyi legkoyi atletyky Ukrayiny: [Elektronnyiy resurs]. DOI: <http://uaf.org.ua/>
7. Platonov V. N. Dvigatelnyie kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2017. – S. 440-449.
8. Adamchuk V. V. The orientation of training loads of shock microcycles of qualified athletes who specialize in combined events / V. Adamchuk // Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zbirnyk naukovykh prats'. – Vyp. – № 3(22). – Vinnytsya: TOV Planer, 2017. – S. 487-491.
9. Decathlon 2000 / Olympic Games, World Championships, European Championships: [Електронний ресурс]. DOI: <http://www.decathlon2000.com/championships/olympic-games>
10. The applying of the concept of individualization in sport / Zh. Kozina, I. Sobko, T. Bazulyuk, O. Ryepko, O. Lachno // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – № 15(2). – P. 172-177.
11. Vincent W. I. Statistics in kinesiology / W. I. Vincent. – 3-rd ed. – Champaign: Human Kinetics, 2005. – 312 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).11

Гакман А.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Осадець М.
професор кафедри фізичного виховання Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Лимаренко Н.
провідний фахівець Навчально-наукового олімпійського інституту НУФКСУ,
викладач кафедри історії та теорії олімпійського спорту

ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Навчання руховим діям необхідно в будь-якій діяльності. У спорті навчання має свою специфіку, суть якої полягає в тому, що основна маса нового пізнається при освоєнні різноманітних рухових дій, які виступають в формі фізичних вправ. Метою даного дослідження було розробити методику навчання рухових дій у волейболі з використанням дидактичних засад навчальної діяльності і розвиваючого навчання та перевірити її ефективність в дослідно-експериментальній роботі. Результати. Показані результати впливу розробленої методики, на вміння диференціювати свої рухові дії і на фізичну підготовленість юних волейболістів. В даному дослідженні була зроблена спроба знайти способи вирішення найважливіших завдань, що стоять перед тренером. Це навчання дітей необхідним технічним