

Література

1. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте М.: Физкультура и спорт, 2009. 224 с.
2. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. 2-е изд., М.: Советский спорт, 2010. 160 с.
3. Гомбожапова Х.-Ц. Д. Историко-педагогические предпосылки развития стрельбы из лука и ее современное состояние: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. БГУ. Улан-Удэ, 2006. 141 с.
4. Дашинамаева А. Б.-Ц. Исследование индивидуально-типологических особенностей стрелков высокой квалификации (на примере стрельбы). *Научно-теоретический журнал «Спортивный психолог»*. №3 (27). Москва, 2012. С. 33-36.
5. Дашинамаева А. Б.-Ц. Модельные показатели психомоторных качеств стрелков высокой квалификации. *Научно-методический журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта»*. №2 (24). Москва, 2012. С. 35-39.
6. Моросанова В. И. Регуляторные и личностные основы принятия решений: Монография. СПб; М.: Нестор-История, 2011. 282 с.
7. Романова Е. С. Психодиагностика: учебное пособие. 3-е изд. М.: КНОРУС, 2011. 336 с.
8. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. 120 с.
9. Яковлев Б. П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2010. 208 с.
10. Horeneber R. Olympic target rifle shooting (technique, tactics, training) Ringstrabe, Kranzberg (Germany), 1993. 142 p.
11. Unestahl L.-E. Integrerad Mental Training. Veje, Sweden, 1997. 236 p.

References

1. Bryant, J. Cretti. (2009). Psychology in modern sport. [Psihologîa v sovremennom sporte]. Moscow: Physical culture and sport, 2009. 224 p.
2. Giessen L. D. (2010). Psychology and psychohygiene in sport. [Kretti. Psihologîa v sovremennom sporte]. 2nd ed., Moscow: Soviet sport, 2010. 160 p.
3. Gombozhapova H.-Ts. D. Historical and pedagogical prerequisites for the development of archery and its current state. [Istoriko-pedagogičeskie predposylki razvitiâ strel'by iz luka i ee sovremennoe sostoânie]. dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04. BSU. Ulan-Ude, 2006. 141 p.
4. Dashinimaeva A. B.-Ts. Study of individual-typological characteristics of highly qualified shooters (by the example of shooting). [Issledovanie individual'no-tipologičeskikh osobennostej strelkov vysokoj kvalifikacii (na primere strel'by)]. Scientific-theoretical journal "Sports Psychologist". No. 3 (27). Moscow, 2012. S. 33-36.
5. Dashinimaeva A. B.-Ts. Model indicators of psychomotor qualities of highly qualified shooters. [Model'nye pokazateli psihomotornyh kačestv strelkov vysokoj kvalifikacii]. Scientific-methodical journal "Theory and practice of applied and extreme sports". No. 2 (24). Moscow, 2012. S. 35-39.
6. Morosanova V. I. Regulatory and personal bases of decision making. [Regulâtornye i ličnostnye osnovy prinâtiâ rešenij]. Monograph. SPb; Moscow: Nestor-History, 2011. 282 p.
7. Romanova E.S. Psychodiagnostics: a tutorial. [Psihodiagnostika: učebnoe posobie]. 3rd ed. Moscow: KNORUS, 2011. 336 p.
8. Sopov V.F. Theory and methodology of psychological training in modern sports. [Teoriâ i metodika psihologičeskoj podgotovki v sovremennom sporte]. M., 2010. 120 p.
9. Yakovlev BP Fundamentals of sports psychology: textbook. allowance. [Osnovy sportivnoj psihologii: učeb. posobie]. Moscow: Soviet sport, 2010. 208 p.
10. Horeneber R. Olympic target rifle shooting (technique, tactics, training) Ringstrabe, Kranzberg (Germany), 1993. 142 p.
11. Unestahl L.-E. Integrerad Mental Training. Veje, Sweden, 1997. 236 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).60

УДК 796.42-053.6

Маленюк Т. В.
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький*
Бабаліч В. А.
*кандидат педагогічних наук, доцент,
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький*
Брояковський О. В.
*кандидат педагогічних наук, старший викладач
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПРИНТЕРІВ 14-15 РОКІВ У ГРУПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розкриті особливості швидкісної підготовки спринтерів у групах базової підготовки ДЮСШ. Наголошується на необхідності підвищувати швидкість виконання основної змагальної вправи та окремих її елементів (рухів ніг, рук, корпусу), а також їх поєднань: стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Слід застосовувати бігові вправи у стандартних, полегшених та ускладнених умовах. Вправи повинні бути короткочасними, виконуватися з

інтенсивністю 95-100 % від максимальної і повними інтервалами відпочинку. Розвиток швидкісних здібностей спринтерів повинен узгоджуватися з розвитком швидкісної сили, швидкісної витривалості і гнучкості.

З метою підвищення показників швидкісної підготовленості спринтерів 14-15 років, були впроваджені засоби, спрямовані на розвиток елементарних і комплексних форм прояву швидкісних здібностей. Доведено ефективність використання засобів швидкісної підготовки спринтерів на основі достовірного ($P < 0,05$) підвищення показників комплексних форм прояву швидкісних здібностей. Так, результати у бігу на 60 м покращились на 3,99 %, у бігу на 100 м – на 2,43 %. Показники елементарних форм прояву швидкісних здібностей (частота рухів) важче піддаються тренуванню, але проявляють тенденцію до підвищення.

Ключові слова: спринтерський біг, швидкісна підготовка, швидкісні здібності, тренувальний процес.

Маленюк Т.В., Бабаліч В.А., Брояковський А.В. Особенности скоростной подготовки юных спринтеров 14-15 лет в группах базовой подготовки. В статье раскрыты особенности скоростной подготовки спринтеров в группах базовой подготовки ДЮСШ. Необходимо повышать скорость выполнения основного соревновательного упражнения и его отдельных элементов (движений ног, рук, корпуса), а также их соединений: стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Следует применять беговые упражнения в стандартных, облегченных и усложненных условиях. Упражнения должны быть кратковременными, выполняться с интенсивностью 95-100 % от максимальной и полными интервалами отдыха. Развитие скоростных способностей спринтеров должно согласовываться с развитием скоростной силы, скоростной выносливости и гибкости.

С целью повышения показателей скоростной подготовленности спринтеров 14-15 лет, были применены упражнения, направленные на развитие элементарных и комплексных форм проявления скоростных способностей. Доказана эффективность выполнения упражнений скоростной подготовки спринтеров на основании достоверного ($P < 0,05$) повышения показателей комплексных форм проявления скоростных способностей. Так, результаты бега на 60 м улучшились на 3,99 %, бега на 100 м – на 2,43 %. Показатели элементарных форм проявления скоростных способностей (частота движений) тяжелее поддаются тренировке, но проявляют положительную тенденцию.

Ключевые слова: спринтерский бег, скоростная подготовка, скоростные способности, тренировочный процесс.

Maleniuk T.V., Babalich V.A., Broiakovskyi O.V. Peculiarities of speed training of young sprinters 14-15 years old in basic training groups. Purpose: to determine the features and prove the effectiveness of speed training of young sprinters 14-15 years in basic training groups. **Methods:** analysis of scientific and educational literature, pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The study involved 9 sprinters aged 14-15 years, who are engaged in athletics in the group of basic training (second year of study) CYSS № 2 Kropyvnytskiy. Athletes specialize in short-distance running, have 4 years of experience in sports training and sports qualification – II-I youth category. **Research results.** Peculiarities of speed training of sprinters in basic training groups are revealed. 1. At first differentiated development and improvement of separate components of speed abilities should be carried out, and then their integral improvement. It is necessary to increase the speed of the main competitive exercise and its individual elements (movements of legs, arms, body), as well as their combinations: starting run, distance running, finishing. 2. Running exercises should be used in standard, light and difficult conditions. Exercises should be short-term, performed with an intensity of 95-100 % of the maximum and full rest intervals. 3. The development of speed abilities of sprinters should be consistent with the development of speed strength and speed endurance.

As a result of the study, it was found that the average statistical indicators of speed training of sprinters aged 14-15 do not meet the standards (lower for this training group). In order to increase the indicators of speed training, the means of sports training were introduced, which are aimed at the development of elementary and complex forms of manifestation of speed abilities. According to the results of the experiment, the effectiveness of the use of means of speed training of sprinters on the basis of a significant ($P < 0,05$) increase in the indicators of complex forms of manifestation of speed abilities was proved. Thus, the results in the 60 m run improved by 3,99 %, in the 100 m run - by 2,43 %. The results of the study show that the use of speed training in the training process of young sprinters has a positive effect on improving the performance of complex forms of manifestation of speed abilities. Indicators of elementary forms of manifestation of speed abilities (frequency of movements) are more difficult to train, but show a positive tendency to increase.

Key words: sprint running, speed training, speed abilities, training process.

Постановка проблеми. Однією з найважливіших рухових здібностей спринтера є швидкість. Адже, результат у бігу на короткі дистанції залежить від швидкості простої рухової реакції на старті, здатності до виконання стартового розгону, максимальної швидкості бігу на дистанції, швидкісної витривалості, технічної підготовленості. У спортсменів юнацьких розрядів результат залежить від усього комплексу факторів, у спринтерів третього і другого розрядів результат визначається в основному рівнем розвитку швидкісних здібностей, швидкісної витривалості й здатності до виконання прискорення. У висококваліфікованих бігунів на короткі дистанції на результат змагальної вправи у найбільшій мірі впливає рівень розвитку швидкісних здібностей і швидкісної витривалості [9]. Як показує практика спорту, у спринтерів у процесі швидкісної підготовки може спостерігатися "швидкісний бар'єр", Стабілізація швидкості перешкоджає підвищенню швидкісних здібностей спринтерів. Тому методика швидкісної підготовки бігунів на короткі дистанції потребує ґрунтовного методологічного підходу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Швидкісні здібності – це комплекс функціональних властивостей, який забезпечує виконання рухових дій за мінімальний проміжок часу. Розрізняють елементарні і комплексні прояви швидкісних здібностей. До елементарних форм відносяться: латентний час рухових реакцій, швидкість одиночного руху і частота рухів. Комплексні форми прояву швидкісних здібностей проявляються різними узгодженнями елементарних форм, сукупністю з

іншими руховими здібностями та технічними навичками (Ю. В. Верхошанський, 1988; В. С. Келлер, В. М. Платонов, 1993).

Питання удосконалення швидкісної підготовки спринтерів є актуальним у теорії і практиці легкої атлетики. Науковці Є. Є. Аракелян, Ю. М. Примаков, М. П. Шестаков [1] зазначають, що у процесі розвитку швидкісних здібностей юних спринтерів слід застосовувати загально-розвиваючі, спеціально-підготовчі і змагальні вправи. При цьому техніка вправ повинна бути добре засвоєна. І. В. Ольховникова [6] стверджує, що найчастіше для розвитку швидкості у бігунів на короткі дистанції застосовують подолання відрізків довжиною від 30 до 80 м з максимальною або близькою до максимальної інтенсивністю (95-100 %). При цьому інтервали відпочинку між пробіжками повинні забезпечувати повне відновлення працездатності. В. Власюк [3] стверджує, що не варто захоплюватися бігом у стандартних умовах з максимальною швидкістю. Необхідно чергувати біг в ускладнених умовах з бігом у звичайних умовах.

Фахівці І. Вовчек, Д. Гедзюк, В. Філіна [4], Т. І. Дух, В. Й. Лемешко, Я. С. Свищ, О. О. Павлось [5] доводять важливість узгодження швидкісної і силової підготовки, що спрямована на розвиток швидкісної сили, у спринтерів І-ІІ розрядів. Д. Степаненко [7] зазначає, що оскільки під час бігу на короткі дистанції м'язи працюють у безкисневому режимі, то важливо поєднувати розвиток швидкісних здібностей і швидкісної витривалості.

У навчальній програмі з легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [2, с. 50] для спринтерів у групах базової підготовки з метою розвитку швидкісної сили запропоновані різноманітні стрибки, стрибкові вправи, стрибки у довжину з розбігу, потрійні стрибки, вправи з ядром, набивним м'ячем. Для розвитку швидкісної витривалості спринтерів рекомендовано пробігати відрізки довжиною від 100 до 300 м з інтенсивністю 80-95 % від максимальної.

Аналіз спеціальної літератури показав, що питання швидкісної підготовки юних спринтерів у групах базової підготовки залишаються актуальними і недостатньо вивченими, тому цей чинник обумовив вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – визначити особливості та довести ефективність швидкісної підготовки юних спринтерів 14-15 років у групах базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури щодо швидкісної підготовки юних спринтерів.
2. Визначити показники швидкісної підготовленості спринтерів 14-15 років у групах базової підготовки.
3. Довести ефективність засобів швидкісної підготовки юних спринтерів у навчально-тренувальному процесі.

Методи дослідження: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні брали участь 9 спринтерів віком 14-15 років, які займаються легкою атлетикою у групі базової підготовки (другий рік навчання) ДЮСШ № 2 м. Кропивницького. Легкоатлети спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, мають 4-річний досвід спортивної підготовки і спортивну кваліфікацію – ІІ-І юнацький розряд. На початку педагогічного експерименту за результатами тестування були визначені середньо-групові показники швидкісної підготовленості спринтерів. Показники швидкісної підготовленості спринтерів ми оцінили за орієнтовними нормативами з фізичної підготовленості спринтерів (юнаків) 14-15 років, що представлені у навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ [2, с. 53]. Так, показники частоти рухів ($3,37 \pm 0,08$ с), які оцінювались за результатами тесту «Біг 30 м з ходу», не відповідають нормативу ($3,3-3,2$ с). Показники комплексних форм прояву швидкісних здібностей ($8,27 \pm 0,10$ с), які оцінювались за результатами тесту «Біг 60 м», також не відповідають нормативу ($8,2-7,9$ с). Порівнюючи результати тесту «Біг 100 м» ($13,15 \pm 0,07$ с) з кваліфікаційним нормативом бігу на 100 м для хлопців, які мають ІІ юнацький розряд, виявили, що вони також не відповідають нормативу ($13,0$ с). Отже, отримані дані свідчать про необхідність підвищення показників швидкісної підготовленості спринтерів 14-15 років у групах базової підготовки.

З метою підвищення показників швидкісної підготовленості спринтерів, у навчально-тренувальний процес були впроваджені вправи спрямовані на розвиток елементарних і комплексних форм прояву швидкісних здібностей:

- 1) біг з високого та низького старту на відрізки від 30 до 80 м з інтенсивністю 95-100 %;
- 2) спеціальні бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, стрибкоподібний біг, дріботливий біг, біг з високим підніманням стегна з наступним "закидуванням" гомілок і "загібним" рухом ("колесо"). Вправи виконувались на відрізках 20-30 м у високому темпі;
- 3) прискорення на відрізки від 30 до 60 м;
- 4) біг у упорі стоячи по 6-10 с з максимальною частотою кроків;
- 5) старту з різних вихідних положень (з падіння, з опорою на одну руку, з опором, вистрибування зі стартових колодок) на відрізки 20-30 м;
- 6) "скачки" на правій та лівій нозі на відрізках 20-30 м у високому темпі;
- 7) біг угору на відрізках 20-30 м у високому темпі;
- 8) стрибки через скакалку (на одній нозі, на двох ногах, із "закидуванням" гомілок назад, з підніманням стегна вгору) по 10-20 с у високому темпі;
- 9) імітація роботи рук, як під час бігу, по 10-20 с у високому темпі;
- 10) імітація бігових рухів ногами у положенні "стоячи на лопатках", по 10-20 с у високому темпі.

Вказані вправи виконувались серіями. У таблиці 1 представлений один із ударних мікроциклів підготовки спринтерів. Паралельно з розвитком швидкісних здібностей легкоатлетів здійснювався розвиток швидкісно-силових і силових здібностей, а також спеціальної витривалості спринтера. Упродовж чотирьох місяців тренувань з вересня по грудень місяць здійснювалась систематична робота над розвитком швидкісних здібностей спринтерів. З метою визначення ефективності швидкісної підготовки легкоатлетів, ми здійснили порівняльний аналіз середньо-групових показників швидкісної підготовленості на початку і по завершенню експерименту (табл. 2).

Порівняльний аналіз показників швидкісної підготовленості спринтерів на початку і в кінці експерименту показав достовірне ($P < 0,05$) підвищення показників комплексних форм прояву швидкісних здібностей. Так, результати тесту «Біг 60 м»

покращились на 0,33 с (3,99 %) і результати тесту "Біг 100 м" покращились на 0,32 с (2,43 %). Водночас, показники частоти рухів у спринтерів підвищились недостовірно ($P > 0,05$) про що свідчать результати тесту "Біг 30 м з ходу", які покращились на 0,21 с (6,23 %). Недостовірне покращення показників частоти рухів можна пояснити віковою динамікою природного розвитку швидкості. Найбільші темпи розвитку частоти рухів спостерігаються у юних спортсменів у віці від 7-8 до 11-12 років, а далі ці показники стабілізуються. Водночас, з 11-12 до 15-16 років у хлопців спостерігаються найвищі темпи приросту швидкості цілісних рухових дій (циклічних) [8, с. 208]. Тому саме в 14-15 років доцільно розвивати швидкість і швидкісну силу у юних спринтерів.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що швидкісна підготовка займає важливе місце у фізичній підготовці юних спринтерів. Розкриті особливості швидкісної підготовки юних спринтерів:

- спочатку повинен здійснюватися диференційований розвиток і удосконалення окремих складових швидкісних здібностей, а потім інтегральне їх удосконалення. Необхідно підвищувати швидкість виконання основної змагальної вправи та окремих її елементів (рухів ніг, рук, корпусу), а також їх поєднань: стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування;
- слід застосовувати бігові вправи у стандартних, полегшених та ускладнених умовах. Вправи повинні бути короткочасними, виконуватися з інтенсивністю 95-100 % від максимальної і повними інтервалами відпочинку;
- розвиток швидкісних здібностей спринтерів повинен узгоджуватися з розвитком швидкісної сили і швидкісної витривалості.

2. Встановлено, що середньо-групові показники швидкісної підготовленості спринтерів 14-15 років у групах базової підготовки не відповідають нормативам (нижчі для даної навчально-тренувальної групи). З метою підвищення показників швидкісної підготовленості спринтерів, були впроваджені засоби спортивного тренування, спрямовані на розвиток елементарних і комплексних форм прояву швидкісних здібностей.

Таблиця 1

Програма навчально-тренувальних занять спринтерів в ударному мікроциклі

Понеділок	Вівторок	Середа	П'ятниця	Субота
Розминочний біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ 4x40 м. Прискорення 40+50+60+70 м. Вистрибування зі старту 10x30 м. Крокування правим і лівим боком через 10 бар'єрів 6 раз. Стрибки з грифом штанги 4x20 м на кожну ногу. Інтервальный біг I серія 150+140+120+80 м через 3' відпочинку. II серія біг 150+180+200 м через 3-5' відпочинку (85-90%). Прогиби спини 2x20 раз. Заключний біг	Розминочний біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ «жабка» 4x30 м. Прискорення з включеннями 5x50 м (10 м швидко + 5 м про інерції і т.д.). Повторний біг з гирею 10x60 м. Інтервальный біг 350+250+150 м через 3-5' відпочинку (85-90%). «пістолетик» 4x7 раз на кожну ногу. Піднімання тулуба з сід 2x15 раз. Заключний біг	Розминочний біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ 4x40 м. Біг з прискоренням 6x60 м по повороту; біг по розмітках з опором на непарні повторення 6x30 м. Повторний біг 6x150 м з включеннями 50 м вільно + 50 м швидко і т.д. через 5-6' відпочинку (90-95%). Присідання з грифом 6x20 раз. Прогиби спини 2x20 раз. Заключний біг	Розминочний біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ 4x40 м. Прискорення 30+40+50+60 м. Біг з низького старту 6x30 м. Біг з гирею 6x60 м і 4x100 м через 3' відпочинку між пробіжками і 5' – між серіями. Інтервальный біг: I серія 250+200+150 м через 5' відпочинку і 8' – між серіями; II серія 200+150+100 м (85-90 %). Піднімання тулуба і сід 2x15 раз. Заключний біг	Розминочний біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ 10 бар'єрів: ходьба через середину, крокування правим і лівим боком 6 раз. Прискорення 40+50+60+70 м. «Човниковий біг» 4x60 м через 1,5' відпочинку між пробіжками, 3-5' між серіями, 3 серії. Стрибки на двох ногах через 10 бар'єрів: через низькі бар'єри 2x10 раз і через високі бар'єри 2x10 раз. Фартлек: 4x1' швидкого бігу (75-80%) через 2' повільного бігу. Заключний біг

Таблиця 2

Порівняння показників швидкісної підготовленості спринтерів 14-15 років (n=9)

№ з/п	Тести	X±m		ΔX, %	t	P
		Вересень	Грудень			
1	Біг 30 м з ходу, с	3,37±0,08	3,16±0,07	6,23	1,98	>0,05
2	Біг 60 м, с	8,27±0,10	7,94±0,08	3,99	2,58	<0,05
3	Біг 100 м, с	13,15±0,07	12,83±0,06	2,43	3,02	<0,05

3. Доведено ефективність використання засобів швидкісної підготовки спринтерів 14-15 років на основі достовірного ($P < 0,05$) підвищення показників комплексних форм прояву швидкісних здібностей. Так, результати у бігу на 60 м покращились на 3,99 %, у бігу на 100 м – на 2,43 %.

Отже, результати дослідження свідчать, що використання засобів швидкісної підготовки у навчально-тренувальному процесі спринтерів 14-15 років у групах базової підготовки позитивно впливають на підвищення показників комплексних форм прояву швидкісних здібностей. Показники елементарних форми прояву швидкісних здібностей (частота рухів) важче піддаються тренуванню, але проявляють тенденцію до підвищення.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на визначення взаємозв'язків між показниками швидкісних здібностей і швидкісної сили спринтерів 14-15 років.

Література

1. Аракелян Е. Е. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов: монография / Е. Е. Аракелян, Ю. Н. Примаков, М. П. Шестаков. – Москва: НОУРГУФК, 2006. – 224 с.
2. Бобровник І. В. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності і спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / І. В. Бобровник, С. П. Сovenко, А. В. Колот. – Київ: Логос, 2019, 192 с.
3. Власюк В. Розвиток швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів-спринтерів / В. Власюк. // Студентський науковий вісник. – 2016. – № 38. – С. 99-101.
4. Вовченко І. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовленості спортсменів / І. Вовченко, Д. Гедзюк, В. Філіна. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/27485/1/29.pdf>.
5. Дух Т. І. Ефективність реалізації швидкості бігу спринтерів на стометровій дистанції / Т. І. Дух, В. Й. Лемішко, Я. С. Свищ, О. О. Павлось // Вісник Запорізького національного університету. – 2017. – № 1. – С. 230-236.
6. Ольховикова І. В. Методичні рекомендації легкоатлетам, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uaf.org.ua/images/doc/obgovorennia/Olkhovnikova_sprint.pdf
7. Степаненко Д. Взаємозв'язок фізичної і технічної підготовленості легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації / Д. Степаненко. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 70-82.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 272 с.
9. Юшкевич Т. П. Особенности тренировки легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования / Т. П. Юшкевич, В. Л. Царанков // Подготовка резерва и детско-юношеский спорт. Мир спорта. – Минск. – 2016. – № 2 (63). – С. 47-51.

References

1. Arakelian Ye. Ie. (2006) Suchasnyi pohliad na pidhotovku lehkoatletiv: monohrafiia. Moskva: NOURHUFK. 224 p. (in Russian).
2. Bobrovnyk I. V., Sovenko S. P., Kolot A. V. (2019) Lehka atletyka: Navchalna prohrama dlia dytiachyo-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiachyo-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti i spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu. Kyiv: Lohos, 192 p. (in Ukrainian).
3. Vlasjuk V. (2016) Rozvytok shvydkisno-sylovykh yakosteiu yunykh lehkoatletiv-sprynteriv. Studentskyi naukovyi visnyk. № 38. Pp. 99-101. (in Ukrainian).
4. Vovchenko I. Poshuky shliakhiv pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti sportsmeniv. [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://eprints.zu.edu.ua/27485/1/29.pdf>.
5. Dukh T. I. (2017) Efektyvnist realizatsii shvydkosti bihu sprynteriv na stometrovii dystantsii. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. № 1. Pp. 230-236. (in Ukrainian).
6. Olkhovykova I. V. Metodychni rekomendatsii lehkoatletam, yaki spetsializuiutsia u bihu na korotki dystantsii. [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: https://uaf.org.ua/images/doc/obgovorennia/Olkhovnikova_sprint.pdf.
7. Stepanenko D. (2007) Vzaiemozviazok fizychnoi i tekhnichnoi pidhotovlenosti lehkoatletiv-sprynteriv riznoi kvalifikatsii. Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk. Kharkiv: KhDAFK, № 12. Pp. 70-82. (in Ukrainian).
8. Shyian B. M. (2010) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkolariv. Chastyna 1. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 272 p. (in Ukrainian).
9. Yushkevych T. P., Tsarankov V. L. (2016) Osoblyvosti trenuvannia lehkoatletiv-sprynteriv na etapi sportyvnoho udoskonalennia. Pidhotovka rezervu i dytiachyo-iunatskyi sport. Svit sportu. Minsk. 2(63). Pp. 47-51. (in Russian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).61
УДК 612:196.015.572

Маринич Т.В.,
декан факультета організації здорового образу життя,
к.м.н., доцент
УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Республика Беларусь
Маринич В.В., к.м.н., доцент
УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Республика Беларусь

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТАВА ТЕЛА ПРИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

В статье рассматриваются вопросы коррекции избыточной массы тела у девушек 17-19 лет средствами оздоровительной аэробики с учетом личностных особенностей занимающихся. Для коррекции избыточной массы тела эффективен подбор средств оздоровительной аэробики с учетом индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей. Определение личностных особенностей занимающихся позволяет подобрать оптимальный вид оздоровительной аэробики, разработать индивидуальные психолого-педагогические рекомендации, повысить приверженность к занятиям.