

Список використаних джерел:

1. Іванчук М.С., Петренко В.В. Особливості біомеханічної координації у техніці атак боксерів напівсередньої ваги. *Науковий вісник фізичної культури і спорту*. 2020. №2. С. 76–82.

2. Ковальчук А.М., Горбачова Н.В. Основи біомеханіки в фізичній підготовці спортсменів. Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 210 с.

Юрій ТАРАСОВ,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ 10-12 РОКІВ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Ключові слова: *силова витривалість, легка атлетика, діти 10-12 років, фізичний розвиток, тренувальний процес, фізичні якості, багатоповторне навантаження, дитячий спорт, методика розвитку, тестування.*

У сучасних умовах фізичної культури і спорту важливого значення набуває цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей у дітей та підлітків, особливо тих, хто бере участь у спеціалізованих заняттях з видів спорту, що вимагають високого рівня функціональної готовності. Однією з ключових фізичних якостей, що формує основу спортивної майстерності у легкій атлетичі, є силова витривалість. Її розвиток у спортсменів вікової категорії 10-12 років має свої специфічні особливості, обумовлені як фізіологічними та анатомічними чинниками, так і психоемоційними характеристиками дітей цього періоду онтогенезу.

Силова витривалість – це здатність м'язів до тривалого виконання роботи з помірним або субмаксимальним навантаженням без суттєвого зниження ефективності. У контексті легкої атлетики ця якість забезпечує стабільне виконання технічно складних рухових дій протягом змагального або тренувального процесу. Наприклад, у бігу на середні дистанції, метаннях, спортивній ходьбі або багатоборствах саме силова витривалість дозволяє зберігати правильну техніку руху протягом усього змагального циклу, що має вирішальне значення для досягнення високого результату.

Віковий період 10-12 років характеризується активними змінами у розвитку опорно-рухового апарату, нервової та серцево-судинної систем, що створює сприятливі умови для розвитку витривалості як загальної, так і спеціальної. Водночас, у цей період ще не сформовані в повній мірі механізми анаеробного енергозабезпечення, що обмежує можливість використання високої інтенсивності навантажень. Саме тому в тренувальному процесі акцент робиться на розвитку аеробної та аеробно-анаеробної витривалості з включенням вправ, які потребують багаторазових повторень із субмаксимальним навантаженням [1].

Особливої уваги потребує вибір засобів та методів розвитку сигової витривалості. У тренуваннях легкоатлетів цього віку доцільно використовувати вправи

з власною масою тіла (віджимання, присідання, піднімання тулуба, стрибки), елементи рухливих ігор, естафети, колові тренування, вправи з легкими набивними м'ячами, амортизаторами. Виконання вправ має бути спрямоване не на досягнення максимальної сили, а на формування здатності до тривалого збереження м'язового зусилля в умовах зростаючої втоми.

Методично тренування повинні будуватися з урахуванням принципів поступовості, циклічності, варіативності та індивідуалізації. Початкові навантаження мають бути адаптаційними та здійснюватися у формі рухових завдань, які дитина сприймає як гру або змагання. Це підвищує мотивацію до занять, знижує ризик психоемоційного перенапруження та забезпечує залучення до тренувального процесу широкого спектра м'язових груп [2].

Однією з ефективних методик розвитку силової витривалості є колове тренування, яке включає серії вправ, виконаних одна за одною без значного відпочинку. Наприклад: 1) присідання – 30 секунд, 2) віджимання – 30 секунд, 3) стрибки вгору – 30 секунд, 4) піднімання тулуба – 30 секунд, 5) біг на місці – 1 хвилина. Після одного кола – 1 хвилина відпочинку, і повторення 2-3 рази. Важливо контролювати пульсову зону та стежити за технікою виконання, щоб запобігти розвитку травм або перевтоми [1, 3].

Окремо варто підкреслити роль тренера у процесі розвитку силової витривалості. Він має не лише правильно дозувати навантаження, але й враховувати індивідуальні особливості кожної дитини: рівень фізичного розвитку, стать, психологічну готовність до роботи в умовах втоми, темперамент, рівень мотивації. Спостереження за динамікою розвитку фізичних показників у формі щомісячного тестування (наприклад, кількість віджимань за 30 секунд, час утримання планки, кількість присідань за 1 хвилину) дозволяє коригувати тренувальну програму відповідно до результатів, формуючи індивідуальні траєкторії спортивного розвитку.

У процесі розвитку силової витривалості важливо забезпечити відповідні умови для відновлення організму. Повноцінний сон, раціональне харчування, психоемоційний комфорт та чергування навантаження і відпочинку є обов'язковими складовими успішного формування витривалості. У віці 10-12 років системи відновлення ще не працюють на рівні дорослого організму, тому надмірне навантаження без достатньої компенсації може призвести до перевтоми, зниження імунітету або навіть втрати інтересу до занять спортом.

Таким чином, розвиток силової витривалості у спортсменів 10-12 років, які займаються легкою атлетикою, потребує цілісного, збалансованого, науково обґрунтованого підходу. Успішна реалізація тренувального процесу можлива лише за умови системного поєднання вікових можливостей організму, педагогічної майстерності тренера, правильного підбору навантаження та забезпечення індивідуального підходу до кожного юного спортсмена. Результатом такого підходу є не лише зростання рівня спеціальної підготовленості, а й формування фундаменту для досягнення високих спортивних результатів у старших вікових групах.

Список використаних джерел:

1. Гамалій В. Біомеханічні аспекти раціоналізації процесу навчання рухів у процесі технічної підготовки спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 36–41.
2. Микич М.С. Система спортивної підготовки легкоатлетів : сучасний погляд. Львів : ЛДІ фізичної культури, 2005. 100 с.
3. Юденко О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Київ : НУОУ, 2024. 360 с.

Максим СЕМЕНОВ,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Олена СОГОКОНЬ, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ПОШИРЕННЯ КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

У сучасних умовах розвитку фізичної культури, психологічного здоров'я та патріотичного становлення молоді набуває особливої уваги поширення кіокушинкай карате в українських школах. Цей вид бойового мистецтва поєднує потужні фізичні навантаження з вихованням морально-вольових якостей, що може стати ефективним інструментом формування всебічно розвиненої особистості. Фізичний аспект занять кіокушинкай карате включає розвиток сили, швидкості, витривалості та координації рухів, що є особливо важливим для дітей та підлітків у період активного росту. Регулярні тренування сприяють зміцненню м'язів, поліпшенню стану серцево-судинної системи та формуванню правильної постави, що є профілактикою багатьох захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя. Окрім того, карате навчає диханню, контролю тіла та ефективному використанню енергії, що корисне не лише в спорті, але й у повсякденному житті.

Важливий вплив кіокушинкай карате має на психічний стан учнів, тому що система тренувань, заснована на дисципліні, самовдосконаленні та повазі до інших, допомагає дітям розвивати впевненість у собі, стресостійкість та здатність концентруватися. В умовах сьогоденних викликів, пов'язаних із війною та соціальною нестабільністю, такі якості стають надзвичайно важливими для молодого покоління.

Соціальний та виховний елементи карате також відіграють важливу роль. Це мистецтво виховує не лише бійців, але й відповідальних громадян, патріотів своєї держави, які розуміють цінність честі, взаємодопомоги та працьовитості. У контексті патріотичного виховання кіокушинкай карате може стати частиною підготовки молоді до захисту Батьківщини, оскільки розвиває не лише фізичні навички, але й формує мужність, рішучість і відповідальність.

Кіокушинкай – контактний стиль карате, створений в 50-і роки ХХ-го століття Масутацу Оямою на протипагу безлічі безконтактних шкіл і самому принципу «Карате без контакту». Демонструючи світу міць реального карате, Кіокушинкай поступово