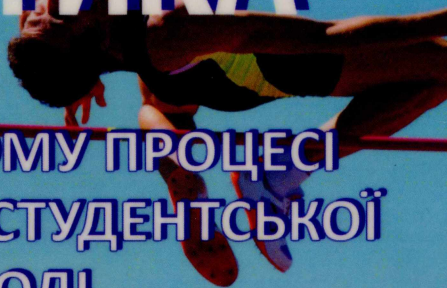
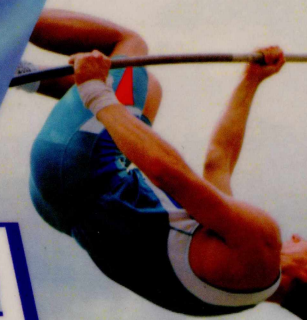


796.42 (082)

Л 38

# ЛЕГКА АТЛЕТИКА

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ  
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ  
МОЛОДІ



## ЛЕГКА АТЛЕТИКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

---

АНДРІАНОВ Т.В.

УДК 796. 015

### СПЕЦИФІКА ЗАСТОСУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У СУЧАСНОМУ БОКСІ

**Постановка проблеми.** Спортивний імідж українських боксерів на міжнародній спортивній арені є доволі високим. Досить назвати прізвища Віталія Кличка (Доктор Залізний Кулак), Володимира Кличка (Доктор Сталевий Молот) та наших земляків Віктора Савченка, Євгенія Хітрова, які своїм спортивним прикладом впливають на формування загальної та професійної культури особистості спортсмена.

Бокс — це спортивний вид боротьби кулаками при цьому висока рухова активність, інтенсивна м'язова робота, велика концентрація уваги, різкі зміни успіхів і невдач — все це вимагає від кожного, хто займається, максимального прояву волі, загальної та спеціальної фізичної підготовленості. З 1904 року бокс включений до програми сучасних олімпійських ігор. На ХХХ олімпійських іграх у Лондоні у 2012 році українські боксери продемонстрували свою високу майстерність, завоювавши високі місця. Спеціальна фізична підготовка в спорті високих досягнень базується на загальній, тому є актуальним питанням використання легкоатлетичних вправ у річному циклі тренування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вправи із загальної фізичної підготовки для розвитку необхідних фізичних якостей боксера є базою для успішного вдосконалення спортивної майстерності. Для загальної фізичної підготовки слід вибирати з інших видів спорту ті вправи, що найбільш відповідають

характеру дій боксера і сприяють розвитку фізичних якостей. Деякі види фізичних вправ, що загалом позитивно впливають на боксера, в той же час можуть негативно впливати на формування необхідних навиків і виховання потрібних якостей [1, с. 164].

При багаторічному плануванні загальних і спеціальних засобів в підготовці юних боксерів необхідно враховувати вікові закономірності розвитку окремих систем та всього організму в цілому. Особливого значення реалізація цього принципу набуває, зазначає автор, на віковому етапі, коли ще не завершилися активні процеси росту та розвитку організму юних боксерів [5, с. 485].

Біг — найбільш поширений вид фізичних вправ, складова частина загальної фізичної підготовки багатьох видів спорту. При бігу пред'являються великі вимоги до працездатності організму, чим при ходьбі, оскільки інтенсивність роботи м'язових груп набагато вища, і, відповідно, зростає діяльність серцево-судинної, дихальної і інших систем, значно підвищується обмін речовин. Змінюючи довжину дистанції і швидкість бігу, можна дозувати навантаження, впливати на розвиток витривалості, швидкості і інших якостей, необхідних боксерів. Тривалий повільний біг, особливо в лісі, парку, має велике гігієнічне і психологічне значення. Швидкий біг позитивно впливає на розвиток витривалості і швидкості. Під час бігу виховуються також волеволі якості, уміння розраховувати свої сили. У тренуванні боксера біг займає значне місце [3].

Автори роботи виявили статистично значущі параметри швидко-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, використання яких забезпечує підвищення спортивної майстерності у майбутньому. Серед них зареєстровано випробування в наступних легкоатлетичних вправах: стрибки в довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу-вперед, стрибки через скалку, біг на 30м [4, с. 374].

Метод тренування «фартлек» у бігу полягає в зміні швидкостей пересування в процесі тривалого безперервного бігу за самопочуттям спортсмена, командою тренера чи відносного прискорення партнера. Дослідники виявили, що боксери, які пройшли підготовку за методикою «фартлек», проводили бої у високому темпі, намагалися вести поєдинки під свою диктовку

та, внаслідок цього, домагалися хороших успіхів у змаганнях [2, с. 322].

**Метою нашого дослідження** є узагальнення досвіду роботи із застосуванням легкоатлетичних вправ у різних циклах навчально-виховного процесу боксерів.

**Виклад основного матеріалу.** Характерною тенденцією навчально-тренувального процесу в сучасному спорті вищих досягнень передбачено інтенсивне протікання адаптаційних процесів до занять з великими навантаженнями та збільшення загальної кількості змагань у річному циклі. Навчально-тренувальний процес розподіляється на підготовчий, основний та перехідний періоди, тому постає питання про доцільність педагогічного контролю за фізичними якостями у межах річного циклу з метою вибору адекватних легкоатлетичних вправ. Система легкоатлетичних вправ є одним з ефективних засобів у загальному фізичному розвитку, тому розвиток фізичних якостей боксера треба розглядати як основу зміцнення м'язів, створення міцного м'язового корсету, підвищення швидкості реакції тощо.

При плануванні навантаження в залежності від ступеня підготовки спортивної групи ми рекомендуємо використовувати різні вправи, які розподіляються на специфічні та неспецифічні. Обсяг тренувального навантаження в тижневих циклах різний і складає від 9-12 годин і, головне, необхідно дотримуватися основних принципів, зокрема:

- принцип цілеспрямованості, котрий ґрунтується на формуванні збереження і зміцнення здоров'я;

- принцип наукового підходу, використовувати у процесі тренувального циклу лише перевірені наукою факти, форми, методи і засоби;

- принцип індивідуального підходу, особливості фізичного розвитку;

- принцип системності;

- принцип самостійності, виробляти стійкий мотив до занять боксом;

- враховувати специфічні особливості (вік, стать, фізичну підготовленість), необхідно вибирати ті вправи, які відповідають фізичному розвитку;

- кожна вправа повинна сприяти підвищенню ступеня тренуваності організму спортсмена;

– регулювати величину фізичного навантаження, змінюючи дозування та інтенсивність;

– підтримування інтересу, необхідно, щоб легкоатлетичні вправи були не дуже легкими, але й не надмірно важкими.

Методичними прийомами дозування фізичного навантаження при виконанні легкоатлетичних вправ можуть бути: зміна вихідних положень, застосовування обтяжень, використання опору, зміна темпу виконання вправ, зміна кількості повторень вправ; застосовування паузи між вправами, пробігання по контрольним відміткам тощо.

Застосування легкоатлетичних вправ у навчально-виховному процесі боксерів вимагає забезпечення оптимального рівня труднощів та обсягу самостійної роботи. Не бажано форсування спортивних результатів, навпаки, легкоатлетичні вправи необхідно визначений час виконувати при застосуванні методу імітації, що дасть змогу зберегти в пам'яті динамічний стереотип вивчених рухів.

Легкоатлетичні вправи підвищують функціональні можливості організму спортсмена зокрема дихання кровообіг, а також ефективно зміцнюють опорно-руховий апарат, а якщо проводиться на свіжому повітрі і є одним з найбільш ефективних засобів загартування та зміцнення здоров'я. Легкоатлетичні вправи за навантаженням і реакцією пульсу можна розподілити на декілька діапазонів:

– легкоатлетичні вправи з малим навантаженням (ЧСС — 130-150 уд./хв.),

– легкоатлетичні вправи з помірним навантаженням (ЧСС — 140-160 уд./хв.),

– біг із середнім навантаженням (ЧСС — 150-170 уд./хв.), легкоатлетичні вправи з високим і максимальним навантаженням використовуються на змаганнях.

Відновлення ЧСС до 75-85 уд./хв. повинно бути здійснене протягом 5 хвилин.

### **Висновки**

1. Визначено, що річний цикл навчально-тренувального процесу розподіляється на підготовчий, основний та перехідний періоди, в який доцільно використовувати неспеціальні фізичні вправи. Можливо використання легкоатлетичних вправ, при ви-

конанні яких розвивається високий ступінь прикладної направленості та рівень фізичних якостей таких, як: витривалість, швидкість, швидкісно-силова, спритність.

2. Сучасна техніка ведення бою веде пошук нових методик тренування, оскільки традиційна система навчання витримала перевірку часом і повинна вдосконалюватися через поповнювання новими формами, методами, засобами, прийомами тощо. Немає сумніву, що спортсмени-боксери у подальшому будуть застосовувати легкоатлетичні вправи у навчально-тренувальному процесі з метою досягнення високих спортивних результатів.

### Методичні рекомендації

**План тижневого циклу навчально-тренувального процесу з легкоатлетичними вправами:**

Понеділок. Розминка з включенням вправ, спрямованих на розвиток рухливості у тазостегновому суглобі, м'язів тулуба, живота, верхніх кінцівок — 20-30 хв., біг підтюпцем — 2x20-30 м, біг з високим підніманням стегна — 2 x20-30 м, біг із закидуванням голені — 2x20-30 м, стрибки на носках — 2x10-15 м (на кожну ногу), прискорення — 4x30-50 м, стрибки у довжину з місця 8-10 разів, стрибки у довжину з махової ноги 4-5 разів, стрибки на драбині 15-20 сходинок, на обох ногах — 5-6 разів. Гра "Виштовхни з кола" -10-15 хв., повільний біг.

Вівторок. Відпочинок.

Середа. Розминка спрямована на розвиток гнучкості 20 хв., біг підтюпцем — 2x20-30 м, біг з підскоками ввєрх-вперед — 2x20-30 м, біг з високим підніманням стегна — 2x20-30 м, біг з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, з упору) — 5x20-30 м, естафетний біг, або човниковий — 5x20 м, рухлива гра — 10-15 хв., підскоки — 3x30-40 разів, швидкісні стрибки — 2x50 разів, повільний біг — 5 хв.

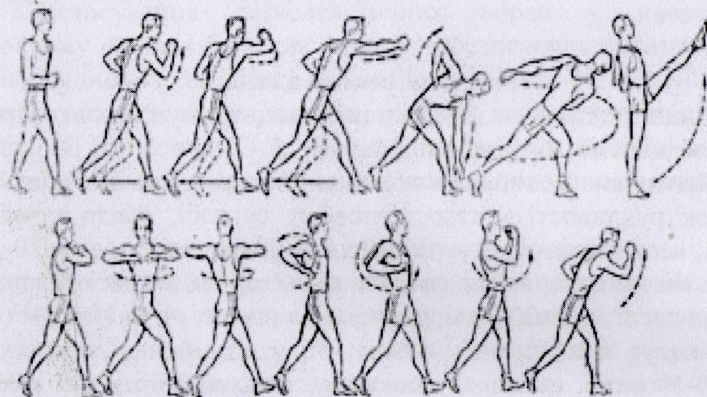
Четвер. Відпочинок.

П'ятниця. Крос у рівномірному темпі 3-4 км., ходьба з переходом на біг по інерції.

**Змішане пересування — чергування бігу з ходьбою на 3-10 км [3].**

Вправу рекомендується виконувати залежно від віку, підготовленості і періоду тренування. Цей вид вправи має значне за об'ємом навантаження, але меншу, ніж біг, інтенсивність.

Боксери часто їм користуються в дні, відведені для занять загальною фізичною підготовкою. Темп бігу може бути середнім або змінним по 60, 100 і 200 м, після чого знову легкий біг, що переходить у ходьбу. Під час ходьби можна виконувати вправи (рис. 1).



**Рис. 1. Вправи для боксера під час ходьби**

#### **Список використаних джерел**

1. Гунько Н.В. Физическая подготовка боксеров на примере сборной команды ХГТУСА //Н.В.Гунько, А.Н.Ищенко //Матеріали I Всеукр. наук.-метод. конф. [Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури], (Харків, 19 жовтня 2011р.) /М-во освіти і науки України, Харківський національний автомобільно-дорожній університет. – Том 1. – Харків: ХНАДУ, 2011. – С. 161-164.
2. Вихор В. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів /Валерій Вихор //Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки [уклад. А.В.Цьось, С.П.Козіброцький]. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. - № 3 (19) - С. 319-323.
3. Вправи боксера /Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення <http://uchni.com.ua/sport/3737/index.html?page=3>

4. Саєнко В. Швидкісно-силова підготовленість боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень /Володимир Саєнко, Сергій Лахно //Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки [уклад. А.В.Цьось, С.П.Козіброцький]. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. - № 3 (19) - С. 372-375.
5. Скавронський О. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів /Олександр Скавронський //Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки [уклад. А.В.Цьось, С.П.Козіброцький]. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. - № 4 (20) - С. 481-486.