

2021. Р. 209–213.

3. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навчальний посібник. Львів : «Тріада плюс», 2008. 864 с.
4. Ростислав Первачук. Індивідуалізація фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. №3 (17). С. 33–39.
5. Ручка Є. В. Вдосконалення методики навчання борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту*. Зб. наук. праць ІХ міжнар. наук.-метод. конференції. Вип. 9. Х. : НАНГУ, 2015. С. 223–228

Лазоренко Сергій, Левченко Андрій

КЛІМАТИЧНІ УМОВИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТРИАТЛОНІСТІВ ВІДДІЛЕНЬ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. *Українські і закордонні фахівці, для підготовки юних триатлоністів, вважають пріоритетним аспектом врахування у річному тренувальному плані кліматичних характеристик регіону, для тривалішого вишколу в природних умовах, з мінімізацією підготовки у спортивних залах. Аналіз релевантної літератури засвідчив недостатній рівень вивченості даного питання, тому матеріал даної публікації має мету вирішення зазначеної проблеми.*

Ключові слова: *триатлон, планування тренувального процесу, спеціальна фізична підготовка, тренувальний процес.*

Lazorenko Serhii, Levchenko Andrii. *Climate conditions and their influence on planning the training process of triathletes in departments of children's and youthful sports schools.*

Abstract. *Ukrainian and foreign specialists, for the training of young triathletes, consider it a priority aspect to take into account the climatic characteristics of the region in the annual training plan, for longer training in natural conditions, with the minimization of training in sports halls. The analysis of the relevant literature proved the insufficient level of study of this issue, therefore the material of this publication aims to solve the specified problem.*

Key words: *triathlon, training process planning, special physical training, training process.*

Постановка проблеми. Триатлон – олімпійський вид спорту, який включає у себе три складові: плавання, їзду на велосипеді та біг. Це мультиспортивне випробовування, у якому ключовою фізичною якістю є витривалість та річний цикл підготовки в умовах максимально наближених до змагальних, тобто – на свіжому повітрі. На думку провідних тренерів, вишкіл їхніх підлеглих, в тренажерних залах з використанням закритої води, велотренажера та бігової доріжки не дає бажаного ефекту. Тому на їхню думку, треба як найдовше використовувати умови оточуючого середовища, а за необхідності (з настанням низьких температур) переходити до закритих приміщень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичну частину нашого дослідження ми присвятили вивченню науково-методичних джерел. Аналіз релевантної літератури указав наступне, загальні аспекти організації навчально-тренувального процесу триатлоністів різних вікових категорій є об'єктом вивчення українських науковців – В. Водлозерова [1, с. 43], О. Тетеріна [2, с. 27], І. Сисоєва, О. Кулиненкова [4, с. 12], закордонних – J. Friel та ін. [5, с. 22–25]. С. В. Дрюков, А. О. Більда, Е. Є. Панарін – розробили навчальну програму з триатлон для дитячо-юнацьких спортивних шкіл різної форми власності [3]. Але з усього, опрацьованого інформаційного об'єму, ми не знайшли даних щодо врахування кліматичних особливостей регіону під час річного планування та досягнення максимальної кількості тренувань на свіжому повітрі.

Тому за **мету нашого дослідження**, ми обрали процес розробки алгоритму річного тренувального плану триатлоністів на етапі спеціалізованої підготовки з урахуванням кліматичних особливостей нашого регіону та перевірку його ефективності шляхом впровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів-триатлоністів.

Для підтвердження прогностичних ідей нашого експериментального пошуку ми використали наступні **наукові підходи та методи дослідження**. Діяльнісний підхід у науці є ефективним засобом перевірки екстраполяції прогностичних ідей у практичне русло, завдяки якому і був побудований алгоритм нашого формувального експерименту. Методи, які ми використали у експериментальній частині, були детерміновані метою та завданнями наукової статті. Аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правових документів. Вербальні методи: опитування, експертна оцінка провідних тренерів Сумської області та обласного центру. Емпіричні методи дослідження: педагогічне спостереження, логічний метод, педагогічний експеримент, тестування фізичних якостей. Методи математичної статистики: метод визначення середніх величин, метод перевірки прогностичності ідей – U-критерій Манна-Уїтні, методи візуалізації інформації експериментального дослідження. Названі методи взаємно доповнювали один одного та забезпечили можливість комплексного пізнання об'єкту дослідження.

Результати дослідження. Для вирішення мети та прогностичних завдань нашого дослідження, ми дослідили кліматичні показники Сумської області. Погода нашої області відповідає помірно континентальному клімату. Зимовий період доволі прохолодний, літній – теплий, дещо спекотний. Протягом усього теплого сезону погоди умови комфортні для бігових та вело тренувань. Середні показники стовпчика термометра, у теплий період, підіймаються до позначки 25,8°C. Зими на Сумщині, зазвичай морозні та вітряні, середні температури – 10-12 градусів нижче нуля. Лютнева погода в Сумах може видатися посправжньому сніговою. Снігопади також можливі на початку весни, тому вело тренування ми пропонуємо продовжувати на тренажерах у теплому приміщенні. Середньорічні показники температури повітря коливаються в межах від +6,6 до +6,8°C. Найбільш спекотним місяць року рахується липень із температурними показниками приблизно від 19,8 до 21,4°C, найпрохолоднішим – лютий, протягом якого можуть фіксуватися показники двадцять і більше градусів нижче нульового результату.

Першим етапом триатлону – є плавання на відкритій воді. Плавальний сезон, триатлоністи розпочинають за умови температури води не нижче 24 °C. Тому на вивчення температурного режиму водойм Сумщини, ми зробили акцентовану увагу. Протягом року в Сумах буває 49 днів, придатних для плавання, період розпочинається у середині червня і закінчується – у середині вересня (рис. 1). Для тренувань на відкритій воді ми пропонуємо використовувати наступні гідрооб'єкти: річку Псел, озера Блакитні та Чеха.

Враховуючи вищезазначені кліматичні показники, ми розробили річний тренувальний план (надалі тренувальний план) підготовки триатлоністів з урахуванням рекомендації релевантної наукової літератури (таблиця 1).

Тренувальний план був розрахований на навчальний рік дитячо-юнацької спортивної школи з відділенням триатлону, у якому максимальна кількість занять проводилася на свіжому повітрі, за виключенням другого мезоциклу, коли виявилися сталими низькі температурні показники. Тривалість тренувального заняття була регламентована навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [3, с. 22]

Ефективність та практична дієвість нашого річного тренувального плану була доведена експериментальним шляхом. Для цього ми створили експериментальну групу з 10 осіб, які тренувалися за запропонованим нами тренувальним планом. Для досягнення прогностичних завдань ми використали функціональні тести Конконі, Купера та плавання на дистанцію 1000 метрів.

Результати тесту Конконі у експериментальній групі у кінці дослідження покращилися в середньому на 46 с. Дистанція тесту Купера для вело випробовування зменшилася на 540 м. А час подолання 1000 метрової дистанції з плавання у кінці експерименту виявився на 35 с. кращим у порівнянні з початком тренувального року. Усі одержані результати мали статистично-вірогідне підтвердження за параметрами критерію Манна-Уїтні.

Діапазон температур води в Сумах по місяцях

Показані історичні дані за останні 7 років

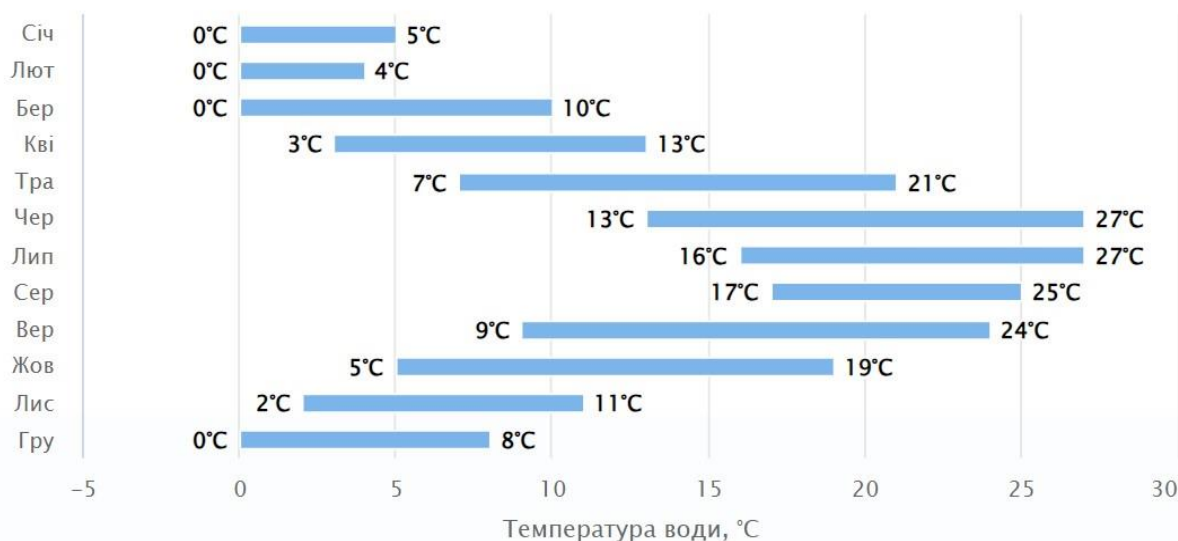


Рис 1. Діапазон температур води в Сумах по місяцях

Таблиця 1

Річний тренувальний план триатлоністів на етапі спеціалізованої підготовки з урахуванням кліматичних особливостей регіону

День тижня	Вид тренувань	Кількість часу
I мезоцикл: вересень–листопад		
Понеділок	Велотренування	120 хв.
Середа	Кросова підготовка	до 60 хв.
П'ятниця	Спеціальна фізична підготовка	90 хв.
II мезоцикл: грудень–лютий		
Понеділок	Плавання	90 хв.
Середа	Велотренування на тренажері	90 хв.
П'ятниця	Спеціальна фізична підготовка	90 хв.
III мезоцикл: березень–травень		
Понеділок	Велотренування	90 хв.
Середа	Кросова підготовка	до 60 хв.
П'ятниця	Спеціальна фізична підготовка	90 хв.
IV мезоцикл: червень–вересень		
Понеділок	Велотренування	120 хв.
Середа	Кросова підготовка	до 60 хв.
П'ятниця	Плавання на відкритій воді	90 хв.

Висновки. Результати експерименту дозволили вирішити усі окреслені завдання та довели дієвість нашого річного плану підготовки триатлоністів на етапі спеціалізованої підготовки. У подальшому ми будемо працювати у напрямку оптимізації індивідуальної підготовки спортсменів-триатлоністів до офіційних змагань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Водлозеров В. Є. Триатлон. Харків : НАТА, 2012. 212 с.
2. Тетерін О. Б. Методика вдосконалення спеціальної витривалості юнаків 17–18 років, які займаються триатлоном : кв. роб. магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 54 с.
3. Триатлон: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Укладачі Дрюков С. В., Більда А. О., Панарін Е. Є. та ін. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 84 с.
4. Сисоев Ігор, Кулиненко Олег. Триатлон. Олімпійська дистанція. Ел. посіб. URL: <https://coollib.com/b/223603/read> (дата звернення 25.09.2023).
5. Friel Joe. Triathlon. Biblia treningu. Wydawnictwo bukrower.PL, 2014. P. 496.

Лемешев Дмитро, Кисельов Валерій

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті розглядаються ефективність використання засобів кросфіту в процесі розвитку фізичних якостей футболістів. Визначаються переваги та особливості впровадження засобів кросфіту в тренувальний процес футбольної команди.

Ключові слова: фітнес, кросфіт, футбол, фізичні якості.

Lemeshev Dmytro, Kyselov Valerii. Approaches to the use of crossfit equipment in the process of developing the physical qualities of football players.

Abstract. The article considers approaches to the use of crossfit equipment in the process of developing the physical qualities of football players. The advantages and peculiarities of the introduction of crossfit tools into the training process of the football team are determined.

Keywords: fitness, crossfit, football, physical qualities.

Постановка проблеми. Досягнення високого спортивного результату в сучасному футболі неможливо уявити без найвищого рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості футболіста. Значних результатів у спорті досягають гравці, які мають неабиякі рухові здібності, здатні в непередбачених ігрових ситуаціях підкоряти хід гри своїм індивідуальним можливостям. У цьому аспекті, безумовно, важливе значення має рівень фізичної підготовленості, яка є основою зростання спортивного результату футболістів.

В середньому, футболіст пробігає від 8 до 12 кілометрів протягом одного матчу. Обсяг швидкісної роботи може становити від 1800 до 2200 метрів протягом матчу, залежно від інтенсивності гри та ролі гравця на полі.

Ця велика фізична активність вимагає від футболістів відмінної фізичної підготовки, включаючи витривалість, швидкість, силу та гнучкість. Тренування повинні бути спеціально спрямовані на розвиток цих фізичних якостей, щоб допомагати гравцям краще конкурувати на полі та уникати травм.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи наукову літературу, слід відзначити дослідження С.М. Кокаревої, яка в своїх наукових статтях досліджувала вплив різних видів фітнесу на показники фізичного розвитку та функціонального стану футболістів [2].