

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Курський державний університет (Росія)
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми
Сумський державний університет
2014

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ У БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Висоцька О. М., студ.
Сумський державний університет
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Розвиток спеціальних рухових якостей фахівці передусім пов'язують з вирішенням побудови змісту тренувального процесу на різних етапах річного циклу залежно від віку, кваліфікації, поточного рівня фізичної підготовленості спортсменів [1]. Ефективність виконання змагальної вправи забезпечується рівнем розвитку і здатністю до виявлення у різній мірі співвідношенням взаємопов'язаних рухових якостей: сили, швидкості, координації, гнучкості та витривалості. Необхідно також враховувати специфічність збалансованого співвідношення у кожній такій єдності якостей рухової діяльності, оскільки вони розвиваються у процесі самих занять бігом на середні дистанції. Особливо наочно це спостерігається у змагальній вправі – бігу на дистанції, де перехід відбувається від максимальної потужності у стартовому розгоні до раціональної частоти рухів на дистанції. Успішний розвиток провідних рухових якостей може бути досягнутий тільки під час певного рівня розвитку всього їхнього комплексу. Тому, в залежності від рівня підготовленості, завдань і періодів тренування, варто дотримуватись певного співвідношення загально-підготовчих, спеціальних і змагальних вправ [2].

Основною умовою, що визначає ефективність виконання спеціальної вправи є її відповідність змагальній вправі як за зовнішнім виглядом, характером, так і за механізмами енергозабезпечення. Майже всі спеціальні вправи є частинами або елементами, фазами змагальної вправи. Ця обставина викликає цілий ряд переваг, які необхідні під час удосконалення майстерності для виконання змагальної вправи

у цілому. По-перше, вони більш прості й доступні для оволодіння технікою рухів, які безпомилково можна повторювати значну кількість разів. По-друге, можна широко застосовувати різні умови виконання (полегшені, ускладнені тощо). По-третє, можна вибірково впливати на окремі м'язові групи та механізми енергозабезпечення, переважно розвивати необхідні рухові якості. Виконання спеціальних та підготовчих вправ вимагає контролю з боку тренера та спортсмена за формою, амплітудою, змістом, зусиллями і ритмом. Чим більша схожість між спеціальною та змагальною вправами, тим легше перенести і повніше використати нові набуті рухові якості та навички і тим швидше будуть покращуватися спортивні результати у змагальній вправі. Для вдосконалення швидкісних компонентів бігу на середні дистанції, використовують спеціальні бігові вправи або вправи, що дозволяють перебудувати біговий ритм, заснований на імітації бігових рухів нижніми кінцівками в полегшених та ускладнених умовах (з гори, угору, піску тощо).

Спеціальні вправи слід виконувати в години навчально-тренувальних занять, відведених на вирішення завдань і пов'язаних із розвитком швидкісних і швидкісно-силових якостей. Тобто вибір конкретного змісту тренувальних навантажень, у тому числі й спеціальних вправ, повинно відповідати педагогічним завданням, що вирішуються на різних етапах підготовки бігунів на середні дистанції.

Отже, у бігу на середні дистанції використовуються різноманітні спеціальні вправи як для розвитку рухових якостей, так і вдосконалення техніки бігу.

Література:

1. Зеличенко В. Б. Подготовка юных легкоатлетов / В. Б. Зеличенко. – М. : Терра. Спорт, 2000. – 56 с.
2. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.