

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ІНТЕГРАЦІЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ СИЛОВОГО КОМПОНЕНТУ В БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Гуцол Є. М., аспір., Красуцька А. Д., студ.

Сумський державний університет

zhman2517@gmail.com

Вступ. Процес оволодіння технікою виконання змагальної вправи у кожному виді спорту включає систему засобів і методів у досягненні поставленої мети [1]. Основоположним чинником у цьому є сама змагальна вправа зі специфічною структурою рухів, яка помітно змінюється по мірі зростання спортивного результату як за швидкістю, амплітудою, так і за зусиллями, які при цьому проявляються [2]. У процесі зростання кваліфікації спортсмена у бігу на коротких дистанціях ставляться підвищені вимоги щодо виконання вправ силового характеру, тому підбір оптимальних засобів і методів силової підготовки є актуальним дослідженням.

Мета – охарактеризувати методичні аспекти інтеграції використання спеціальних вправ силової спрямованості в бігу на короткі дистанції.

Виклад матеріалу дослідження. Основною умовою, що визначає виконання спеціальної вправи та її ефективність, є тотожність змагальній вправі, як за зовнішнім характером і виглядом, так і за механізмами енергозабезпечення. Майже всі спеціальні вправи є частинами, елементами або фазами змагальної вправи. Така обставина визначає цілий ряд переваг, які необхідні під час удосконалення виконання змагальної вправи в цілому: 1) вони більш прості, доступні у процесі оволодіння технікою рухів, що безпомилково їх можна повторювати за кількість разів; 2) у процесі їх виконання активно використовувати різні умови (полегшені, ускладнені тощо); 3) можна вибірково впливати на окремі м'язові групи та механізми енергозабезпечення, розвивати необхідні для даного виду рухові якості. Відповідні умови сприяють до значного тренувального ефекту у тренуванні бігунів-спринтерів. Виконання підготовчих і спеціальних вправ вимагає особливої

уваги до контролю з боку спортсмена та тренера за змістом, формою, амплітудою, зразком, також за зусиллями і ритмом. Водночас чим більша схожість між спеціальною та змагальною вправами, тим краще перенести і повніше використати нові набуті рухові якості та навички і тим швидше будуть зростати спортивні результати у змагальній вправі. Виконуючи спеціальні вправи, необхідно стежити за дотриманням ритмічного виконання і, особливо, за точними акцентами найбільшої напруги і розслаблення м'язів, котрі повинні відповідати змагальній вправі. Спринтерам необхідно вміти порівнювати, запам'ятовувати найкращі спроби виконання вправ та не забувати налаштовуватися на їх багаторазове повторення. Під час виконання спеціальних вправ рекомендовано дотримуватися наступних правил, що дозволить розвивати базові для спринтерів рухові якості з найбільшим ефектом, а також оволодівати економічною технікою і свободою рухових дій. Перше правило, у подоланні зовнішнього опору з помірним напруженням розвиваються силові якості м'язів, які беруть участь у даному русі, а саме – силова витривалість. Зі зростанням напруги м'язів поступово зростають об'ємні показники: рельєф, м'язова маса, товщина м'язового поперечника та їх максимальна сила. За швидкої зміни напрямку руху у присіданнях із вистрибуванням, у стрибках удосконалюються скорочувальні здібності м'язів – швидкісно-силові якості, швидка «вибухова» сила. Друге правило, чим більша кількість м'язових груп бере участь у змагальній вправі (за невисокого темпу виконання), тим більше вдосконалюється загальна витривалість, за помірної напруги м'язів – силова витривалість, а за підвищеного темпу та інтенсивності – швидкісна витривалість. Чим менша кількість м'язів забезпечує рух у змагальній вправі, тим швидше розвивається локальна витривалість і силові показники, а за високого темпу їх скорочувальні здібності – швидка сила. Третє правило, виконання вправи за участі великої кількості м'язових груп, швидкою зміною умов і послідовності їх напруження та розслаблення сприяє узгодженості в роботі

м'язів і м'язових груп, удосконаленню регуляторних механізмів, покращує координацію та швидкість рухів.

Найбільший обсяг спеціальних вправ спринтерам рекомендується виконувати в загальному та спеціально-підготовчих етапах, у меншій мірі дані вправи повинні плануватися в тренувальних мікроциклах у змагальних періодах. Для вирішення конкретних завдань швидкісно-силової підготовки можна рекомендувати широкий спектр різноманітних вправ: з доданням маси власного тіла: швидкий біг, скачки на одній та стрибки на двох ногах (у глибину, вгору) у різних співвідношеннях, а також силові вправи, підняття ваги; з різними додатковими обтяженнями (пояс, жилет) у бігу і стрибкових вправах; з використанням впливу зовнішнього середовища: біг і стрибки вгору і з гори, на сходах, на різному ґрунті (газон, пісок, тирса); з подоланням зовнішнього опору в максимально швидких рухах, у вправах з партнером, обтяженнями різної ваги.

Під час виконання запропонованих спеціальних вправ необхідно дотримуватись ряду методичних правил: а) чітке формулювання і розуміння рухового завдання під час виконання обраної вправи; б) розвивати рухові відчуття, м'язову пам'ять і контроль за свободою рухів, виконуючи вправу із заданою інтенсивністю за обов'язкового чергування зусиль від середніх до максимальних і навпаки; в) слідкувати за правильністю кожного повторного виконання вправи; використовувати рефлекторну силу і еластичність попередньо розтягнутих м'язів, постійно стимулювати рефлекс на розтягнення, виконуючи вправу в ритмі пружних погойдвань; г) пам'ятати, що чим швидше виконується зміна напрямку руху, перехід від долаючого до поступального режиму, від згинання до розгинання і чим коротше шлях гальмування, тим більше навантаження відчуває опорно-руховий апарат у даній вправі. Необхідно концентрувати вольові зусилля на енергійному вибуховому характері прояву зусиль, число повторень в одному підході повинно призводити до легкої втоми, оптимально 25–30 у стрибкових вправах і без обтяжень,

10–12 у вправах з малими обтяженнями; до відчуття стомлення – повного стомлення у підході за виконання вправ із середніми обтяженнями або зусиллями, 4–6 повторень і 1–3 у вправах з великими і максимальними обтяженнями. Тривалість одного підходу для розвитку сили повинна бути в межах 10 с з інтервалами відпочинку поміж підходами до 3 хв. Навантаження у силовій підготовці повинне постійно збільшуватися як за обсягом, так і за інтенсивністю. Провідним чинником є збільшення ваги обтяжень (на 2–3 %), але прискорене її збільшення шкодить силовій підготовці спринтера. Для розвитку максимальної швидкості бігу існує ряд спеціальних вправ, у процесі виконання яких необхідно пам'ятати, що тривалість і потужність зусилля визначає спрямованість і результативність спеціальних і тренувальних форм змагальної вправи.

У силовій підготовці корисно також дотримуватися принципу цілеспрямованого розвитку м'язової системи. Такий пропорційний розвиток опорно-рухового апарату базується на тому, що ні один ланцюг не міцніший за його саму слабку ланку. Бігуни на короткі дистанції повинні постійно підвищувати свої показники відносної сили, тобто підвищення сили м'язів за збереження або зниження маси тіла.

Висновки. Ступінь розвитку силових підготовки в бігу на короткі дистанції за допомогою спеціальних вправ силового компоненту обумовлюється, в першу чергу, методикою інтеграції спеціальних вправ силових спрямованості, в другу – оволодінням технічними прийомами виконання обраної змагальної вправи, що залежать від рівня розвитку і вдосконалення інших рухових якостей і вроджених здібностей атлета.

Література

1. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построения тренировки. Москва: Спорт., 2016. 464 с.
2. Hoffman J. Physiological Aspects of Sport Training and Performance. Champaign: Human Kinetics, 2002. P. 343.