

Єрьюменко В. М., старший викладач

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Анотація. Розглянуто засоби та методи спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції. Установлено, що спеціальна фізична підготовка спринтерів повинна передбачати комплексне виховання силових, швидкісно-силових здібностей та швидкісної витривалості.

Ключові слова: бігуни на короткі дистанції, легка атлетика, спортсмени, фізична підготовка, фізичні якості.

Вступ. Ріст спортивних досягнень у світовій легкій атлетиці спричиняє необхідність пошуку оптимального співвідношення засобів і методів тренування спортсменів [10].

За даними О. Ф. Артюшенко, Л. В. Сіренко [1], у спортивній підготовці важливішу роль відіграє фізична підготовка, що спрямована на виховання фізичних якостей необхідних для досягнення успіхів у спортивній діяльності. Науковці вважають, що фізична підготовка повинна бути спрямована на зміцнення органів і систем організму спортсменів, підвищення їх функціональних можливостей, розвиток провідних фізичних якостей.

В. В. Бондаренко зі співавторами [2] відмічають, що високий рівень розвитку фізичних якостей – це фундамент, на якому базується спортивна підготовка, це одна зі складових досягнень високих спортивних результатів.

На думку В. І. Марчука, І. І. Вовченко [7], для досягнення гармонійного фізичного розвитку і уникнення передчасної стабілізації розвитку провідних рухових здібностей спринтерів необхідно використовувати широкий комплекс засобів і методів спортивного тренування, що й обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження: розглянути засоби та методи спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Значно збільшити швидкість рухів можна, перш за все, вихованням сили м'язів, збільшуючи їх масу і головне – підвищуючи здатність проявляти дуже великі зусилля за мінімальний відрізок часу. Для розвитку цієї якості ефективно спеціальні силові вправи, зокрема із обтяженням [4].

Дослідження В. І. Терещенко [10] довели, що швидкість рухів можна підвищити за рахунок використання еластичних властивостей м'язів, оскільки заздалегідь оптимально розтягнутий м'яз скорочується з більшою силою і швидше. Для поліпшення еластичності вони рекомендують виконувати спеціальні вправи на розтягування розслаблених і напружених м'язів. Також

науковці відмічають, що для підтримки гранично швидкого темпу у спринті необхідний високий рівень розвитку швидкісної витривалості.

Найчастіше розвиток швидкості припиняється через те, що в тренуванні не застосовуються необхідні засоби і методи для подальшого розвитку фізичних якостей (перш за все сили). У зв'язку з тим, що рівень розвитку якостей не змінюється, створюються умови; коли повторні гранично швидкі рухи стають однотипними і виконуються в одному і тому ж ритмі, особливо циклічні рухи. Багатократне повторення рухів в одному і тому ж максимальному ритмі створює звичність, автоматизація рухів, заснована на утворенні певного стереотипу в корі головного мозку. Це перешкоджає зростанню швидкості навіть у тому випадку, коли рівень розвитку фізичних і вольових якостей підвищується. Спортсмен не завжди може «порвати» рефлекторні зв'язки, що утворилися, змінити динамічний стереотип і перейти на новий, швидший темп [1].

Для перебудови стабілізованого динамічного стереотипу, підвищення верхньої межі зони рухливості навіку і в результаті поліпшення швидкості рухів, треба неодноразово виконувати рухи як можливо швидше, проявляючи значні вольові зусилля. Слід використовувати полегшені умови, що дають можливість виконати стрибок, біг або метання з швидкістю, що перевищує стабілізовану. Наприклад, спринтерам рекомендується тренуватися в декілька полегшених умовах [5].

З метою підвищення швидкості руху у спринтерів слід використовувати в першу чергу груповий метод проведення занять. При сумісних стартах, прискореннях і бігу на відрізках у спринтерів з'являється прагнення прискорити рух. З цією метою треба широко користуватися гандикапом (біг з форою), створювати умови, що дадуть можливість виконувати рухи з швидкістю, що перевищує досягнуту. Для цього використовують біг укороченими кроками, біг з прискоренням, біг по похилій доріжці з нахилом 2° – 3° , а також «вистрибування» зі старту за допомогою розтягнутих гумових шнурів, збільшення швидкості бігу за допомогою тяги і т. д. Збільшити максимальну швидкість рухів можна також за допомогою гучних ритмічних звуків, що прискорюються, в темпі яких спринтер прагне утримувати частоту кроків. Дуже корисний біг, зокрема з прискоренням, під музику [8].

Завдяки декількох повторень над швидкої вправи у спортсмена викликаються нові відчуття, психічне налаштування і впевненість в можливості перевищити граничну швидкість в звичайних умовах. Якщо після цього легкоатлет в одній-двох спробах перевищить стабілізований рівень швидкості в звичайних умовах, то стабільність тут залежатиме лише від числа повторень надшвидких рухів, перш за все, в полегшених умовах, а потім у звичайних.

Полегшувати умови можна лише настільки, наскільки вони забезпечують швидкість, яку можна відтворити у звичайних умовах. Перш ніж переходити до такого тренування, необхідно укріпити певні м'язи, збільшити їх силу і еластичність, підвищити гнучкість, поліпшити спеціальну витривалість. У рухах, несхожих за руховою структурою, придбана швидкість не переноситься на іншу вправу. У рухах, координаційно-схожих, справа йде по-іншому.

Бігунам слід покращувати швидкість startової рухової реакції. З цією метою застосовують багатократні startи за сигналом, бажано пострілом зі startового пістолета [3].

Для виховання швидкості найбільш корисно виконувати вправи безпосередньо змагальним методом. Як і спеціальні вправи, біг потрібно виконувати повторно, зі швидкістю переміщення, близькою до межі, і ще швидше в полегшених умовах, а також як можливо швидше в ускладнених умовах [9].

Основним методом розвитку швидкості у спринтера є біг на коротких відрізках з максимально граничною швидкістю. У прискореннях, бігу з ходу та зі startу швидкість рухів і швидкість бігу підвищуються поступово і доходять до максимуму. Але одним бігом не можна вирішити завдання виховання даної здібності. Вправи для виховання швидкості необхідно підбирати так, щоб максимально швидкі рухи виконувалися м'язовими групами, що беруть активну участь у бігу. Існують і інші вправи на розвиток швидкості, але головним є максимальний темп з великою амплітудою і свободою рухів, без затримки дихання [5].

Дані В. М. Костюкевич [6] свідчать про те, що ефективними засобами виховання швидкості є виконання фізичних вправ в полегшених умовах, виконання рухів, що дозволяють добитися великої частоти, наприклад прискорений біг по похилій доріжці. На їх думку, для розвитку швидкості доцільно використовувати вправи з обтяженням, після яких спортсмен відчуває себе легко і може виконувати ту ж вправу, але у більш високому темпі, наприклад: після однієї-двох пробіжок з гальмуючим пристроєм дати можливість спортсменові пробігти із звичайного startу.

Висновки. Фізична підготовка відіграє важливу роль в удосконаленні рухових здібностей у спортивній діяльності. Для досягнення високих спортивних результатів першочергове значення має рівень фізичної підготовленості спортсмена відповідно до особливостей спеціалізації. Спеціальна фізична підготовка спринтерів повинна передбачати комплексне виховання силових, швидкісно-силових здібностей та швидкісної витривалості.

Перспективи подальших досліджень: удосконалення спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції.

Список використаної літератури

1. Артюшенко О. Ф., Сіренко Л. В. Основи спортивної підготовки : навч. посіб. Черкаси : Брама-Україна, 2006. 416 с.
2. Бондаренко В. В., Решко С. М., Бикова Г. В., Арсененко О. А., Козенко С. М., Корнійчук Ю. М. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.
3. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. Київ : Науковий світ, 2007. 212 с.

4. Гогоць В. Д., Остапова О. О., Остапов А. В. Розвиток витривалості і сили : метод. посіб. Полтава : Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, 2010. 36 с.
5. Головка Д. Корекція швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК, 2001. Вип. 5, Т. 1. С. 315–317.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.
7. Марчук В. І., Вовченко І. І. Спеціальна фізична підготовка бігунів на короткі дистанції. *Біологічні дослідження–2013* : мат. IV наук.-практ. Всеукр. конф. молодих учених та студентів. Житомир, 2013. С. 255–256.
8. Микіч М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів: сучасний погляд : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДІФК, 2005. 42 с.
9. Свищ Я. С., Сибіль М. Г. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції під впливом авторської методики гіпоксійного тренування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2009. № 2. С. 34–38.
10. Терещенко В. І. Методологічні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки за розділом «Легка атлетика» : навч. посіб. Ірпінь, 2016. 398 с.