

**Хлістун О. В., здобувач першого рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Єрмоєнко В. М., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

## **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ**

**Анотація.** У тезах розкрито особливості спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції. Виявлено, що виховання швидкості у спринтерів залежить від рівня розвитку сили, гнучкості та швидкісної витривалості.

**Ключові слова:** бігуни на короткі дистанції, спортсмен, фізична підготовка, фізичні якості, швидкість.

**Вступ.** Сьогодні досягти високих спортивних результатів міжнародного класу вдається не багатьом, висота планки рекордів з кожним роком підіймається. Вони зазначають, що великі фізичні навантаження, які щодня складають спортивне тренування, підвищена емоційність при участі у відповідальних змаганнях вимагають від спортсмена прояву певних фізичних якостей [3].

Я. С. Свищ, М. Г. Сибіль [5] зазначають, що особливе місце в системі підготовки спринтерів займають швидкісні вправи і швидкісно-силові вправи загальнорозвиваючого і спеціального характеру, а також швидкісні вправи в ускладнених та полегшених умовах.

З огляду вище зазначеного, питання вивчення особливостей прояву провідних фізичних якостей спринтерів є актуальним.

**Мета дослідження:** розкрити особливості спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Здатність швидко виконувати рухи – одна з найважливіших фізичних якостей спринтера [1].

На думку Д. С. Присяжнюка, І. М. Дуба [4] завдяки нервової діяльності кори головного мозку визначається швидкість рухів, що викликає напругу і розслаблення м'язів, направляє і координує рухи. Удосконалювання зазначеної якості значною мірою залежить від оптимізації спортивної техніки, сили і еластичності м'язів, рухливості в суглобах, а в тривалій роботі – від рівня розвитку швидкісної витривалості спортсмена. Як висновок – поліпшення цих компонентів визначає розвиток швидкості рухів.

За даними В. А. Мазур, О. М. Вергуш [2], оптимальний стан збудливості ЦНС є важливою умовою при вихованні швидкості, який досягається в тому випадку, якщо спортсмен не стомлений, тому на навчально-тренувальних заняттях вправи на виховання швидкості доцільно використовувати після підготовчої частини заняття або на фоні відпочинку. Автори підкреслюють, що

при використанні повторного методу розкриваються сприятливі можливості для досягнення максимальної ефективності спеціальних вправ.

Як показало дослідження М. Мороза, Т. Суворової, Н. Карабанової [3], щоб знову ефективно виконувати тренувальну роботу наступного заняття спортсмен повинен повністю відпочити.

**Висновки.** Виховання швидкості у бігунів на короткі дистанції в значній мірі залежить від досконалості спортивної техніки, рівня розвитку сили, гнучкості та швидкісної витривалості, рухливості в суглобах.

**Перспективи подальших досліджень:** підвищення рівня розвитку провідних фізичних якостей у спринтерів.

#### Список використаної літератури

1. Головка Д. Корекція швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК, 2001. Вип. 5, Т. 1. С. 315–317.
2. Мазур В. А., Вергуш О. М. Спортивна майстерність як один з чинників розвитку фізичних якостей. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2013. Вип. 6. С. 154–159.
3. Мороз М., Суворова Т., Карабанова Н. Методика застосування стрибкових вправ у спеціальній підготовці бігунів на короткі дистанції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. №1 (21). С. 347–350.
4. Присяжнюк Д. С., Дуб І. М. Загально-підготовчі і підвідні вправи в легкій атлетиці : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2001. 94 с.
5. 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.