

Чернецький Д. Д., Нечасів А. О., здобувачі першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих.
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Анотація. У тезах розкрито особливості розвитку фізичних якостей бігунів на короткі дистанції. Визначено основні засоби і методи, які застосовуються у фізичній підготовці спринтерів.

Ключові слова: біг на короткі дистанції, вправи, спортсмени, фізична підготовка, фізичні якості.

Вступ. Фізична підготовка спринтерів повинна включати розвиток сили, швидкості, витривалості. Саме ці здібності впливають на техніку бігу і як наслідок на змагальний результат спортсменів [3].

Високий рівень розвитку фізичних якостей є фундаментом, на якому ґрунтується спортивна підготовка, одна зі складових досягнення високих спортивних результатів [1].

Високий рівень змагальних результатів вимагає удосконалювати спеціальну фізичну підготовку спринтерів вже на ранніх етапах багаторічної підготовки. Тому проблема удосконалення фізичної підготовки спринтерів завжди є актуальною

Мета дослідження: розкрити особливості розвитку фізичних якостей у бігунів на короткі дистанції.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. З поміж фізичних якостей необхідних спринтерам, найбільше уваги слід зосереджувати на розвиток швидкісних здібностей адже саме ці здібності впливають на техніку бігу [3].

Під час розвитку швидкісних здібностей інтенсивність вправ повинна бути в діапазоні 70–100% від максимуму. Швидкісні вправи повинні бути добре освоєні аби під час руху основні вольові зусилля були направлені не на спосіб, а на швидкість виконання. Кількість повторень вправ повинна бути такою аби швидкість виконання вправи із підходу в підхід залишалась незмінною.

Основними вправами є біг на 10–60 м, біг під ухил, біг зі зміною швидкості [1, 4].

Для розвитку простої рухової реакції слід застосовувати вправи пов'язані із просуванням спортсмена за сигналом протягом 5–10 с, інтенсивність рухів повинна становити 95–100% від максимуму.

Під час розвитку силових здібностей величина обтяження у долаючому і змішаному режимах роботи м'язів повинна бути від 85–90% від максимуму. Ізометричні вправи для розвитку максимальної сили виконуються з

напруженням 70–100% максимального. Кількість повторень вправи в одному підході повинна становити не більше 10 разів.

З метою досягнення високих змагальних результатів, у силовій підготовці спринтерів особливу увагу слід приділяти розвитку швидкісно-силових здібностей. Цілеспрямований розвиток вибухової сили в системі суміжних занять доцільно здійснювати не частіше ніж через 2–3 дні.

Розвиваючи швидкісно-силові здібності величина зовнішнього обтяження повинна бути від 20–30% до 70–80% від максимуму. Кількість повторень в одному підході – від 3–4 разів до 8–10 разів, тривалість від 5 с до 10 с. Темп рухів від 70% до 100% з конкретним обтяженням. Установка робиться не на можливо більшу частоту рухів, а на швидке виконання робочої (долаючої) фази руху. Кількість підходів – від 2–3 до 5–6 у вправах загальної дії. При виконанні вправ локальної дії на різні групи м'язів кількість підходів може бути у 2–3 рази більшою. Характер відпочинку – активний: повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, розслаблення, вправи для помірнього розтягування м'язів [2, 5].

Застосовуючи стрибкові вправи в одній серії, доцільно виконувати від 5 до 20 стрибків. Кількість серій – 3–5, Характер відпочинку – комбінований: повільний біг, вправи на розслаблення з наступним пасивним відпочинком.

У тренуваннях спрямованих на розвиток витривалості перевагу слід надавати інтервальному методу. Особливу увагу слід приділяти вправам спрямованих на лактатні процеси енергозабезпечення. У таких тренуваннях слід використовувати біг на відрізках 150–300 м зі швидкістю 90–95% максимальних можливостей. В одній серії кількість повторень повинна становити 3–4 рази, відпочинок між повтореннями – до 1–2 хв. Кількість серій для спортсменів низьких розрядів – 1–2; для кваліфікованих – 3–4. Відпочинок між серіями – від 20 хв. до 12–15 хв. [1, 3, 5].

Висновки. Фізична підготовка є одним з ключових факторів досягнення високих змагальних результатів спринтерів. У фізичній підготовці бігунів на короткі дистанції з поміж фізичних якостей особливу уваги слід приділяти розвитку швидкісних, силових здібностей а також спеціальної витривалості.

Перспективи подальших досліджень: розробка програми тренувань, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості у бігунів на короткі дистанції.

Список використаної літератури

1. 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.
2. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання навч. посіб. Черкаси : «Відлуння-Плюс», 2003. 352 с.
3. 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.

4. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. перероб. Харків : ХДАФК, 2018. 180 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.