

24. Яковлев Г.П. Психология физической культуры / Г.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин, Е.А. Науменко, В.А. Сальников, В.В. Апокин, А.М. Шумилин // Учебник издательства «Спорт» – 2016 – 375.

**Якименко О.С.,**

*викладач кафедри фізичної реабілітації,  
спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я  
Харківського національного медичного університету*

**Поручіков В.В.,**

*старший викладач кафедри фізичної реабілітації,  
спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я  
Харківського національного медичного університету*

## **РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПРИНТЕРІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ**

Постановка проблеми. Спринтерський біг є одним із самих значущих видів легкої атлетики. Проте, досягнення вітчизняних бігунів не відповідають теперішнім світовим вимогам. Останнім часом підвищився інтерес тренерів, спортсменів, дослідників до проблем бігу на короткі дистанції.

Літературні джерела з питань підготовки юних бігунів на короткі дистанції, як правило, розглядають різні аспекти розвитку рухових якостей на окремих етапах тренування спортсменів. В той же час відсутні роботи, в яких весь процес багаторічної підготовки бігуна на короткі дистанції (від новачка до майстра спорту) пов'язано воедино і об'єднано загальною методичною лінією.

Численні факти вказують на те, що підготовка дітей, юнаків і юніорів багато в чому зумовлює спортивні досягнення дорослих спортсменів. Помилки на одному з етапів негативно впливають на подальше зростання спортивної майстерності і не дають можливості бігунам повністю розкрити свої потенційні можливості.

Із загальною фізичною підготовкою (ЗФП) пов'язані досягнення фізичної досконалості – загального рівня здоров'я та всебічного розвитку рухових здібностей. Конкретні принципи і показники фізичної досконалості завжди визначаються реальними запитами та умовами життя суспільства на кожному історичному етапі. В них завжди присутні вимоги до високого рівня здоров'я і загальної працездатності. При цьому слід пам'ятати, що навіть достатньо висока загальна фізична підготовка часто не може забезпечити успіх в конкретній спортивній дисципліні. А це означає, що в одних випадках необхідно підвищувати витривалість, в інших – силу, тобто необхідна спеціальна підготовка (СФП).

Тому обрана тема дослідження є актуальною.

Мета роботи: вивчити та проаналізувати значення загальної фізичної підготовки юних спринтерів.

Завдання:

1. На підставі аналізу літературних джерел вивчити особливості загальної фізичної підготовки юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.
2. Проаналізувати тренування юних спринтерів на етапі попередньої базової підготовки.
3. Охарактеризувати особливості розвитку основних рухових якостей юних легкоатлетів.

Загальна фізична підготовка направлена на загальний розвиток і зміцнення організму легкоатлета, підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційної здатності, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури і постави.

ЗФП направлена на вдосконалення функціональних систем організму, підвищення фізичних та вольових якостей спортсмена. Для вирішення цих завдань застосовують різноманітні фізичні вправи, особливо загально-розвиваючі. Підбирають такі вправи з урахуванням особливостей і вимог легкоатлетичної спеціалізації. Більшою мірою використовують загальні вправи, а для СФП – строго направлені. Проте і в загальній фізичній підготовці також застосовують точно направлені

вправи для усунення окремих недоліків у фізичному розвитку спортсмена, дефектах статури, постави.

З віком і зростанням майстерності кількість вправ ЗФП зменшують і підбирають такі, які більше сприяють спеціалізації. Це загальна принципова лінія. Об'єм вправ ЗФП в системі тренування спортсмена значною мірою визначається рівнем його підготовки. Якщо у спортсмена недостатньо розвинена сила певних груп м'язів, мала рухливість в суглобах або недостатня працездатність серцево-судинної і дихальної систем, то використовують відповідні засоби ЗФП.

Засоби ЗФП служать зміцненню здоров'я, розвитку серцево-судинної і дихальної систем, вдосконаленню загальної витривалості і підвищенню працездатності, зміцненню опорно-рухового апарату, збільшенню рухливості в суглобах і еластичності м'язів, загальній координації рухів спортсменів.

На думку В. І. Оліяра, протягом перших двох років початкової спеціалізації навантаження повинні бути в наступному співвідношенні: 60% загального часу складають вправи для розвитку загальної витривалості, 30% часу відводиться на вправи для розвитку швидкості і швидко-силових якостей і 10% часу – для розвитку спритності, гнучкості, координації рухів. У подальший, третій рік тренувальний час, що відводиться для розвитку швидкості і швидко-силових якостей складає 70%, загальній витривалості – 20%, спритності, гнучкості і координації – 10%.

Біомеханічні характеристики бігового кроку спринтерів різного віку і рівня підготовленості та виявив хронологічні періоди, більш сприятливі для вдосконалення елементів техніки бігу. Так, вік 10, 13, 16 років і з 17 до 21 року є якнайкращими для поліпшення техніки бігового кроку. Саме у цей час слід приділяти велику увагу технічній підготовці спринтерів [4].

Для контролю за елементами техніки бігу в процесі багаторічного тренування краще використовувати такі показники, як тривалість амортизації опори, кроковий ритмічний коефіцієнт (відношення часу польоту до часу опори). Ці характеристики більшою мірою зазнають зміни під впливом тренування. Порівняльна оцінка зареєстрованих та

нормативних характеристик дозволяє визначити індивідуальний рівень тренуваності кожного спортсмена.

Швидкість бігу багато в чому залежить від рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей окремих м'язових груп. Проте приріст сили розгиначів та згиначів м'язів нижніх кінцівок на початкових етапах підготовки буває неоднаковим. Якщо вправи, переважно використані юними бігунами, направлені в основному на вдосконалення силових і швидкісно-силових якостей розгиначів ніг, то згиначі не отримують належного навантаження, їх силовий потенціал значно відстає. Це приводить до порушення оптимального співвідношення в силі розгиначів та згиначів і уповільнює зростання спортивної майстерності. Тому в тренувальний процес юних легкоатлетів з 11 років слід включати комплекси спеціально підібраних вправ, направлених на розвиток силових і швидкісно-силових якостей м'язів – згиначів нижніх кінцівок. Застосування подібних силових комплексів сприяє зростанню частоти кроків і швидкісних можливостей спринтерів.

Група спортсменів 10-13 років, заздалегідь відібрана для занять спринтом, за психологічними характеристиками підрозділяється на однорідні групи атлетів зі збудливим, урівноваженим і гальмівним типами нервової системи. Аналіз показав, що бігуни збудливого типу мають переваги в максимальній частоті рухів, руховій реакції, краще пробігають першу половину 60-метрової дистанції, більшою мірою схильні до виконання вправ швидкісно-силового характеру. Юні спринтери з урівноваженим типом нервової системи мають кращі показники витривалості, здатні довше утримувати рівень максимальної швидкості на другій половині дистанції та тривало виконувати швидкісно-силові вправи. Спортсмени з гальмівним типом нервової системи поступаються бігунам збудливого і урівноваженого типів в спеціальній фізичній підготовленості і тому здібностей до занять спринтерським бігом не мають.

Юним спринтерам слід широко застосовувати комплекси вправ ЗФП та ігрових засобів із переважно спрямованих на подальший розвиток фізичних якостей.

В. Л. Збарський розробив методику застосування системи «полегшуючого лідирування» (СПЛ) в тренувальному процесі юних спринтерів 11-12 років. Ступінь впливу СПЛ на кінематичні характеристики бігового кроку є оптимальним, якщо: 1) полегшення умов бігу за допомогою тяги спортсмена по ходу рухів здійснюють з силою 1 кг і полегшення ваги рівне 10%; 2) утруднення умов бігу за допомогою опору проти ходу руху здійснюють величиною до 15% від ваги тіла спортсмена [2].

Н. Н. Жук розробив програму рухів у юних спринтерів: 1-3-й мікроцикли мають спрямованість на розвиток частоти кроків; 4-й – ЗФП і складається з 3 занять (гра, акробатика, крос); 5-6-й – вдосконалення частоти кроків; 7-й – ЗФП; 8-9 – частота; 10-й – ЗФП; 11-12 – частота [3].

Висновок. На підставі аналізу літературних джерел було виявлено, що на етапі попередньої базової підготовки здійснюється подальше цілеспрямоване вдосконалення фізичної підготовки. Основне місце займає загальна та допоміжна підготовка. Широко застосовуються вправи з суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. Підготовка стає більш спеціалізованою, широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена-спринтера без застосування великого об'єму роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури] / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси, 2006. – 424 с.
2. Бевзюк В. С., Куцегуб С. І. Особливості бігу та структура бігового кроку / В. С. Бевзюк, С.І. Куцегуб – Херсон: Айлант, 2008. – 60 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика. – Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
4. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных лег-коатлетов / Г. Н. Максименко. – Луганск: Альма-матер, 2007. – 394 с.