
ВИВЧЕННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ (СПРИНТЕРІВ)

УДК 796. 894(05)

Косенчук В.О. (Kosenchuk V.O.), Семенов А.С. (Semenov A.S.)

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

Серед спортивних дисциплін сучасної легкої атлетики головне місце належить бігу на короткі дистанції. У наші дні результати в спринтерському бігу досягли високих значень. Незважаючи на це, вони продовжують зростати, хоча, на думку фахівців, уже наблизилися до межі людських можливостей.

Ключові слова: спринт, спринтерський біг, швидкість.

Among sporting disciplines of modern track-and-field a main place belongs to the sprint. In our days results in at sprinter run attained high values. Without regard to it, they continue to grow, although, in opinion of specialists, already got around the border of human possibilities.

Keywords: sprint, sprinterskiy hurried, speed.

Актуальність розвитку легкоатлетичного спринту протягом останнього десятиріччя свідчить про те, що високий рівень спортивних результатів і конкуренція, що загострилася, на міжнародній арені значною мірою обумовлені удосконалюванням методики спеціального фізичного підготування спортсменів, як найважливішого поділу спортивного тренування [1; 2; 3].

Численні роботи присвячені методиці тренування легкоатлетів – спринтерів, однак окремі питання спеціальної фізичної підготовки, розглянуті на наш погляд недостатньо [4; 5; 6].

У зв'язку з цим метою роботи є вивчення і систематизація зведень про структуру спеціальної фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів.

Головною задачею роботи є вивчення особливостей методики розвитку швидкості у підготовці легкоатлетів-спринтерів.

Частіше усього проведення досліджень планується для визначення специфічної фізіологічної характеристики, що вважають найважливішою детермінантою спортивної працездатності. Однак на скорочувальну функцію м'язів впливають багато інших процесів і явища [2; 3].

Фізіологічні основи спринтерського бігу.

У організмі людини закладені визначені спроможності як до прояву витривалості, так і до прояву швидкості, тому важливо якомога раніше розглянути ці задатки і розвивати їх відповідно до біологічних закономірностей. Поліпшення техніки виконання вправ, підвищення енергетичного потенціалу, удосконалювання психологічного підготування – усе це резерви, використовуючи які можна досягти високого результату [3; 5].

Застосування різних методів тренування і контроль за станом спортсмена найбільше ефективні, якщо вони ґрунтуються на знаннях про процеси, що в організмі людини біологічно обумовлені. Тільки в цьому випадку можна скласти оптимальні тренувальні плани і раціональне підготування. Результативність у спринтерському бігу залежить від того, наскільки могутньо спортсмен виконує свої рухи і як довго він може утримувати максимальну швидкість у процесі бігу по дистанції. Тому спортсмени і тренери повинні знати механізми м'язового енергозабезпечення і його енергоємності [5; 6; 7].

Швидкісні можливості – це комплекс функціональних властивостей рухових дій, що забезпечують виконання, у мінімальний час. Розрізняють елементарні і комплексні форми прояву швидкісних спроможностей. Елементарні форми виявляються в латентності часу простих і складних рухових реакцій, швидкості виконання окремих рухів, частоті рухів. До комплексних проявів відносяться спроможність до досягнення високого рівня абсолютної швидкості, спроможність швидко набирати швидкість на старті і т.д. [1; 6].

Зазначені форми прояву швидкості в різних сполученнях і в комплексі з іншими фізичними якостями забезпечують всі основні прояви швидкісних спроможностей бігунів на короткі дистанції: швидкість виконання старту, швидкість стартового розбігу, рівень абсолютної швидкості бігу.

Елементарні і комплексні форми швидкісних спроможностей строго специфічні і, як правило, незалежні одне від одного. Це вимагає диференційованого підходу до удосконалювання швидкісних спроможностей. Такий підхід заснований на застосуванні засобів і методів, спрямованих на виборче удосконалювання як елементарних форм швидкості, так і комплексних.

Засоби швидкісного підготування необхідно диференціювати на вправи, спрямовані на розвиток локальних можливостей (час реакції, час одиночного руху, частота рухів) і на удосконалювання комплексних швидкісних можливостей (швидкість виконання старту, швидкість стартового розбігу, абсолютна швидкість бігу).

Засоби швидкісної підготовки застосовуються в процесі реалізації як аналітичного - при розвитку окремих компонентів швидкісних спроможностей, так і синтетичного удосконалювання швидкісних якостей – цілісних рухових дій, що припускають комплексний прояв різних швидкісних спроможностей.

Робота над підвищенням швидкісних якостей перебуває з двох взаємозалежних етапів: етапу диференційованого удосконалювання окремих складових швидкісних спроможностей (час реакції, час одиночного руху, частота рухів) і етапу інтегрального підготування, на якому відбувається об'єднання локальних спроможностей у цілісні рухові акти – старт, стартовий розбіг, біг по дистанції.

Ефективним засобом комплексного удосконалювання швидкісних спроможностей є змагальні вправи. Важливе значення має ступінь мобілізації швидкісних спроможностей в умовах тренування і змагань.

У тренувальному процесі широке застосування знайшли мікроцикли швидкісної спрямованості, що плануються після відбудови мікроциклів.

При розвитку швидкісних спроможностей застосовують повторний метод тренування і метод варіативного (перемінного) впливу, тобто з варіюванням швидкості і прискорень по заданій програмі.

Розвиток перемінного методу від повторного полягає у внутрішньоструктурному виконанні бігу. Наприклад, на відрізку 60 м перші 20 м пробігаються з інтенсивністю 100 – 96 %, другі – вільно по інерції, треті –

знову з інтенсивністю 100 – 96 %. Можливі й інші варіанти 30+20+10 м, 30+10+20 м. Цей метод використовується на змагальному етапі або в тих випадках, коли потрібно подолання “швидкісного бар'єру”.

У тренувальних заняттях із задачею розвитку швидкості бігу, вправи варто виконувати в стадії найбільшої м'язової працездатності.

Основні положення методики розвитку швидкісних спроможностей зв'язані з плануванням основних компонентів навантаження – характеру і тривалості вправ, їхньої інтенсивності, кількості повторень вправ у занятті, тривалості і характеру інтервалів відпочинку між вправами.

Таким чином необхідно зауважити, що:

1. До комплексних проявів швидкості відноситься можливість до досягнення високого рівня абсолютної швидкості, спроможність швидко набирати швидкість на старті і т.д.

2. Засоби швидкісного підготування необхідно диференціювати на вправи, спрямовані на розвиток локальних спроможностей (час реакції, час одиночного руху, частота рухів) і на удосконалювання комплексно швидкісних спроможностей (швидкість виконання старту, швидкість стартового розбігу, абсолютна швидкість бігу).

3. Деякі основні вправи, спрямовані на підвищення швидкісних спроможностей бігунів на короткі дистанції:

а) біг із ходу 20 м, 30 м, 50 м, 60 м, інтенсивність 100 – 90 %;

б) біг із низького старту;

в) вистрибування з колодок із низького старту.

4. При розвитку швидкісних спроможностей застосовують повторний метод тренування і метод варіативного перемінного впливу, тобто з варіюванням швидкості і прискорень по заданій програмі.

5. Найкращим режимом чергування вправ із відпочинком у тренувальному занятті є режим , при якому оптимальні інтервали відпочинку дозволяють кожному наступну вправу до визначеної кількості повторень виконувати в стадії найбільшої м'язової працездатності.

6. Контроль за розвитком швидкісних спроможностей здійснюється за допомогою показників, що характеризують комплексні й елементарні форми прояву швидкості.

7. Істотне значення для практики має реактивна спроможність м'язів, що визначається спроможністю м'язів до швидкого переключення від розтягування до активного скорочення з використанням пружного потенціалу розтягування для підвищення потужності їхнього наступного скорочення.

Література:

1. Аракелян Е.Е., В.П.Филин, А.В.Коробов, А.В.Левченко – Бег на короткие дистанции (спринт). – М.: Инфра – М.: 2002.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
3. Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1988. – 331 с.
4. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270 с.
5. Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. – М.: Советский спорт. – 2003.
6. Попов В.Б. – 555 Специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2003.
7. Ильинин В.И. Студенческий спорт и жизнь / Пособие для студентов ВУЗов. – М.: АО «АСПЕКТ ПРЕСС», 1995. – 144 с.