

## ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗІ ШТАНГОЮ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ-БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Микола КОСТЬ, Микола САВЧУК, Анна КОВАЛІВ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Актуальність.** Проблема спеціальної силової підготовки завжди посідала одне з центральних місць у теорії та практиці легкої атлетики. І це є закономірним, тому що за останні 30 років прогрес у спортивних результатах був досягнутий переважно за рахунок раціоналізації системи виховання рухових якостей спортсмена. При чому, особливу увагу надавалося режимам, у яких виконувалися вправи, величині навантажень, кількості повторень в одному підході. Значна увага надавалась вправам зі штангою як одному з основних засобів спеціальної силової підготовки [1, 4, 6].

Вправи зі штангою, посідають важливе місце в тренувальному процесі спортсменів-легкоатлетів різних спеціалізацій, а також студентів-бігунів на короткі дистанції.

Метою даної роботи є обґрунтувати необхідність використання вправ зі штангою в тренувальному процесі студентів-бігунів на короткі дистанції.

Завданням дослідження є: проаналізувати використання вправ зі штангою в тижневому тренувальному циклі, для підвищення рівня спеціальної силової підготовки студентів-бігунів на короткі дистанції.

**Організація дослідження.** В дослідженні брало участь 32 бігуни на короткі дистанції – студенти Львівського державного інституту фізичної культури. Серед них 12 студентів I-II розрядів, 11 – III розрядів та 9 – нижче III розряду.

У роботі використовувався метод аналізу літературних джерел та метод експериментального дослідження (спостереження).

Для підвищення рівня спеціальної силової підготовки студентів-бігунів на короткі дистанції в тижневому тренувальному циклі використовувалися різноманітні вправи.

**Вправа 1. Вистрибування з напівприсіду.** Тіло пряме, ноги в колінних суглобах зігнуті (кут між стегном і гомілкою  $130-140^\circ$ ). За рахунок швидкого і одночасного розгинання гомілковостопних і колінних суглобів виконується вистрибування.

*Методичні вказівки:* звертати увагу на повне і активне розгинання вище зазначених суглобів.

**Вправа 2. Вистрибування на підвищену опору зі зміною ніг.** Нога стоїть на підвищеній опорі так, щоб між гомілкою і стегном був утворений кут  $90^\circ$ . Збільшення інтенсивності вправи можна досягнути за рахунок зміни висоти опори, наприклад, просування на сходинках (кут між стегном і гомілкою  $120-130^\circ$ ).

*Методичні вказівки:* повне випрямлення колінного і гомілковостопного суглобів – обов'язкова умова при виконанні вправи. Вистрибування виконується з почерговою зміною ніг.



③



④



⑤



⑥



⑦



**Вправа 3. Ходьба з випадами.** Виконується з високим підніманням стегна, на носок опорної ноги вперед-вверх.

**Методичні вказівки:** вправу можна виконувати на місці і стрибки зі зміною ніг.

**Вправа 4. Стрибки зі зміною ніг – “розніжка”** Виконується одночасним відштовхуванням правою і лівою ногою за рахунок активного згинання і розгинання гомілковостопних суглобів.

**Методичні вказівки:** необхідно звертати увагу на відштовхування стопами з мінімальним згинанням ніг у колінних суглобах.

**Вправа 5. Вистрибування з присіду.** Із глибокого присіду швидко піднятися на носки з подальшим вистрибуванням вгору.

**Методичні вказівки:** Слідкувати за прямим положенням спини і повним випрямленням колінного і гомілковостопного суглобів.

**Вправа 6. Стрибки на носках.** Виконуються одночасним відштовхуванням обох ніг із активним підстрибуванням вгору.

**Методичні вказівки:** звертати увагу на швидке розгинання стопи і коротку пружинну роботу в колінних суглобах.

**Вправа 7. Високий біг.** Виконується з почерговою швидкою зміною ніг.

**Методичні вказівки:** слідкувати за повним випрямленням опорної ноги і правильним положенням тазу відносно проекції місця відштовхування. Вправа виконується як на місці, так і з повільним просуванням вперед.

На думку фахівців, вище названі вправи є найбільш ефективними за своїми техніко-динамічними характеристиками і наближені до основної легкоатлетичної вправи (бігу). За інтенсивністю та часом виконання, а також характером відпочинку вони розвивають спеціальні силові якості. Це дає можливість використовувати їх у тренувальному процесі спортсменів-бігунів з метою підвищення рівня спеціальної силовой підготовки [2, 3, 5].

Аналізуючи тижневий тренувальний цикл студентів-бігунів на короткі дистанції I-II розрядів, ми спостерігали, що вправи виконувалися різними способами.

1-й день (*понеділок*). Силове тренування в поєднанні з основним: а) вистрибування на підвищену опору зі зміною ніг коли кут між стегном і гомілкою  $90^\circ$  (50 кг x 20 – 6 підходів, відновлення пульсу до 120 уд/хв). Вправа виконується з граничною швидкістю; б) стрибки зі зміною ніг – “розніжка” (50 кг x 20 – 5 підходів, відновлення пульсу до 120 уд/хв). Швидкість виконання вправ максимальна.

Інтервали відпочинку між вправами “а” і “б” складають 2-3 хвилини і заповнюються ходьбою, вправами з набивним м'ячем тощо.

5-й день (*п'ятниця*). Силове тренування в поєднанні з основним: а) вистрибування з напівприсіду (45 кг x 20 – 8 підходів, 2 серії); б) стрибки зі зміною ніг (50 кг x 20 – 5 підходів); в) високий біг (45 кг x 20 – 3 підходи, 2 серії). Швидкість виконання вправ максимальна. Відпочинок до повного відновлення.

Для студентів-бігунів на короткі дистанції III розрядів і нижче тижневе тренувальне навантаження складалося з:

1-й день (*понеділок*). Силове тренування в поєднанні з основним: а) вистрибування на підвищену опору зі зміною ніг або просування на сходинках, кут між гомілкою і стегном 120-130° (35 кг x 15 – 4 підходи); б) вистрибування з присіду (35 кг x 10 – 2 підходи). Швидкість виконання вправ максимальна, відновлення між підходами до пульсу 120 уд/хв.

3-й день (*середа*). Загальна фізична підготовка (ЗФП) у поєднанні з основним тренуванням: а) різноманітний підбір засобів, який дозволяє ефективно вирішувати завдання ЗФП студентів-бігунів на короткі дистанції.

5-й день (*п'ятниця*). Силове тренування в поєднанні з основним: а) вистрибування з висхідного присіду (35 кг x 10 – 12 – 4 підходи); б) високий біг з повільним просуванням вперед (30 кг x 12 – 2 підходи); в) стрибки зі зміною ніг (35 кг x 12 – 2 підходи). Швидкість виконання вправ максимальна, відновлення між підходами повне.

Проаналізувавши використання вправ зі штангою, в тижневому тренувальному циклі, студентів-бігунів на короткі дистанції з метою підвищення рівня спеціальної силової підготовки, можна зробити висновки:

Вправи зі штангою є ефективним засобом підвищення спеціальної силової підготовки та покращення спортивного результату. Але використовувати їх потрібно з урахуванням індивідуальних особливостей студентів. Тільки при правильному відношенні, вище названих, вправ у тренувальному процесі студентів-бігунів на короткі дистанції можна реалізувати набуті спеціальні силові якості.

### Література:

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
- Визнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 308 с.
- Дерченко А. Специальная силовая подготовка спринтера // Легкая атлетика. – М., 1982. – № 4. – С. 9.
- Димитров В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
- Дюков Ю., Степаненко О. Спринт: упражнения со штангой // Легкая атлетика. – М., 1978. – № 3. – С. 20-21.
- Дюков В. Скоростно-силовые упражнения бегунов // Легкая атлетика. – М., 1981. – № 3. – С. 12.

---

## USE OF WEIGHTLIFTING EXERCISES IN TRAINING PROCESS OF SPORTSMEN SPRINTERS

Mykola KOST', Mykola SAVCHUK, Anna KOVALIV

*Lviv State Institute of Physical Culture*

**Abstract.** Weightlifting exercises and their use in training process of sportsmen sprinters with special strength preconditioning are described in this article.

---