

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ- ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Михайло МИКІЧ, Галина ЧОРНЕНЬКА

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Комплексні форми прояву швидкісних здібностей в складних рухових діях, характерних для тренувальної та змагальної діяльності в різних видах спорту забезпечуються елементарними формами прояву бистрості в різних поєднаннях та в сукупності з іншими руховими якостями та технічними навичками [3].

Саме до комплексних форм прояву швидкісних здібностей слід віднести швидкісно-силові можливості спортсмена, розвиток яких складає основу успіху в досягненні високого спортивного результату в легкоатлетичних вправах (біг на короткі дистанції, стрибки, метання).

На розвиток швидкісно-силових якостей впливає ряд факторів, насамперед це активність нервових процесів (збудження та гальмування), можливості нервово-м'язової координації, розвиток інших рухових якостей та, безумовно, рівень вдосконалення спортивною технікою [1].

В науково-методичній літературі для розвитку швидкісно-силових якостей пропонується ряд методів та засобів, застосування яких найбільш ефективно на етапі тренувального заняття. Тому *мета дослідження* полягала у порівнянні ефективності традиційного та нетрадиційного підходу до питання розвитку швидкісно-силових якостей студентів-легкоатлетів у річному циклі.

Організація дослідження. В експерименті, який тривав з вересня 2002 року по вересень 2003 року, брало участь 40 легкоатлетів. Методом випадкового відбору вони були поділені на групи після попереднього тестування. Результати в бігу на 30 м і стрибка в довжину з місця становили $4,6 \pm 0,17$ і $285 \pm 15,3$ в легкоатлетів експериментальної та $4,7 \pm 0,16$ і $279 \pm 14,8$ у легкоатлетів контрольної груп. Показники рівня підготовленості обох груп достовірно рівні ($p > 0,05$).

Через особливості навчального процесу періодизація спортивного тренування впродовж року формувалася у вигляді подвійного циклу: в річному циклі двічі чергувалися підготовчий та змагальний періоди. Перехідний період був заключним. Методика тренування легкоатлетів відповідала сучасним вимогам [2]. Різниця полягала в тому, що наприкінці кожного тренувального заняття на фоні втоми в експериментальній групі легкоатлети виконували комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей. Оцінка рівня фізичної підготовленості легкоатлетів відбувалася перед і після експерименту та за результатами участі в змаганнях.

Результати дослідження. Аналіз експериментальних досліджень свідчить про те, що після першого підготовчого періоду (14 тижнів) показники рівня швидкісно-силових якостей в легкоатлетів обох груп достовірно покращилися ($p < 0,01$). При цьому темп приросту показників швидкісно-силових якостей були достовірно вищими (відповідно на 1,3; 2,8; 3,2 %) в легкоатлетів експериментальної

В кінці другого підготовчого періоду (15 тижнів) за переважною більшістю показників швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів обох груп здійснювалося достовірне ($p < 0,05$) покращення результатів відносно попереднього обстеження.

Легкоатлети експериментальної групи мали значно вищі темпи зростання розвитку швидкісно-силових якостей (в середньому на 2,8 %). Усі спортсмени покращили особисті результати в обраному виді легкої атлетики, але у легкоатлетів експериментальної групи приріст результатів був достовірно вищим ($p < 0,05$), ніж у легкоатлетів контрольної групи.

Висновок. Отже, можна зробити висновок про те, що методика розвитку швидкісно-силових якостей в кінці тренувального заняття легкоатлетів, тобто на фоні втоми сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу без збільшення навантажень та витрат часу.

Література

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175с.
2. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1991. - №12. – С.11-20.
3. Платонов В.Н. Структура многолетнего и годичного построения подготовки / Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С.385-407

EFFICIENCY OF A TECHNIQUE OF DEVELOPMENT SPEED-POWER QUALITIES OF THE STUDENTS-ATHLETES

Myhajlo MYKICH, Galyna CHORNEN'KA

L'viv State Institute of Physical Culture

Annotation. The article describes the research of technique efficiency of the students-athletes speed-power qualities development. The greatest efficiency is watched in experimental group, when the means were applied to development of speed-power qualities at the end of training occupation on a background of fatigue.

Key words: students-athletes, speed-power qualities, trainin.