

Дух Тетяна Ігорівна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, доцент кафедри легкої атлетики

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна

Савчин Софія Євгенівна

здобувач вищої освіти
факультету фізичної культури і спорту

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна

СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАСОБІВ ТРЕНУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Одним із важливих питань підготовки спортсменів є раціональне планування тренувальних і змагальних навантажень [6]. За даними Платонова В.М. та інших фахівців [2, 5], процес багаторічної підготовки ускладнюється, у значній мірі, необхідністю урахування природних задатків спортсмена до формування різних сторін спортивної майстерності. На початкових етапах підготовки легкоатлетів-спринтерів перевагу слід надавати всебічному розвитку фізичних якостей спортсменів. У віці 13-15 років важливим є період формування організму, на етапі статевого дозрівання відбувається багато змін в організмі. Знання особливостей функціонування вегетативних систем організму підлітків, та їхньої реакції на фізичні навантаження є важливими при побудові тренувального процесу [1].

Етап попередньої базової підготовки спрямований на забезпечення зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навиків [2]. Основними завданнями етапу попередньої базової підготовки спринтерів є навчання техніки бігу; розвиток швидкісних, швидкісно-силових і силових якостей, спеціальної витривалості спринтера та набуття змагального досвіду.

Для розвитку швидкісно-силових якостей застосовуються вправи, близькі за біодинамічною структурою до змагальних вправ. Вправи виконуються повторним методом. Метод повторних граничних вправ застосовують для посилення синтезу скорочувальних білків та збільшення м'язової маси. Спортивний результат певною мірою лімітується рівнем розвитку енергозабезпечення організму [8]. Тому у спортивній практиці проводиться контроль потужності, ємності та ефективності анаеробних і аеробних механізмів енергоутворення в процесі тренування, що можна здійснювати й за біохімічними показниками.

Засобами розвитку провідних фізичних якостей легкоатлетів-спринтерів є вправи, що виконуються з граничною, або швидкістю, що є біля граничної (тобто швидкісні вправи). Швидкісна сила є домінуючою в забезпеченні ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях. В якості основних засобів розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких вимагає більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування [4]. Можливість вибірково зосередитись на розвитку сили певних м'язових груп і певного виду силових якостей дозволяє значно підвищити ефективність силової підготовки.

При плануванні тренувальних занять спринтерів попередньої базової підготовки тренерам слід більше загального часу (50–75%) відводити на виконання вправ силової й

швидкісно-силової спрямованості та лише 25% часу – на бігову підготовку [3, 7]. При цьому потрібно враховувати рівень фізичної підготовленості й стан організму спортсмена. Розвиток швидкої сили буде ефективнішим, якщо в тренуванні виконуватиметься більший відсоток швидкісних навантажень і менше тривалої роботи з невеликою швидкістю рухів. Для спринтерів однією з важливих якостей є вибухова сила. Для її розвитку застосовуються вправи з обтяженням масою предметів (м'ячі, гантелі, штанга, тощо), вправи балістичного характеру (метання різних предметів, стрибки тощо), вправи в швидкісних ізометричних напруженнях м'язів, вправи з комбінованим обтяженням. Величина зовнішнього обтяження сягає від 20-30% до 50% від максимального в конкретній вправі. Кількість повторень в одному підході – від 3-4 до 8-10 разів, тривалість від 5 до 10 с. Темп рухів від 70 до 100% з конкретним обтяженням. Установка робиться не на якомога більшу частоту рухів, а на швидке виконання руху. Кількість підходів – від 2 до 4. У тренування бігунів на спринтерських дистанціях слід обережно виконувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей.

Висновки. На етапі попередньої базової підготовки широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Питома вага спеціальної підготовки постійно зростає за рахунок збільшення часу на виконання спеціально підготовчих і змагальних вправ. Дуже важливою умовою підготовки юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки є забезпечення різнобічної фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів з урахуванням сенситивних періодів розвитку фізичних якостей.

Список використаних джерел:

1. Абдураман А., Непша О. (2018). Особливості проведення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Зб. матер. XVIII міжн. науково-практ. конф., 14 грудня 2018. Фізична культура, спорт та здоров'я. С. 40-42 Вилучено з http://journals.urau.ua/ksapc_conference
2. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. (2019) Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К. Логос, 192 с.
3. Бурла А.О., Скачедуб Н.М., Гончаренко О.М., Лисенко О.В. (2017). Розвиток швидкісної і силової витривалості юних спринтерів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 147(2). С. 157-161. Вилучено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2017_147%282%29_40
4. Дух Т., Лемешко В., Свищ Я., Павлось О. (2017) Ефективність реалізації швидкості бігу спринтерів на стометровій дистанції. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя, №1. С. 233 – 239.
5. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики (2016). Монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів, ЛДУФК, 220 с.
6. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
7. Суворова Т.І., Мороз М.С., Сахарук Є.Г. (2012) Вплив засобів силової спрямованості на розвиток швидкісних можливостей бігунів на короткі дистанції. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць СНУ ім. Лесі Українки № 4 (20), С. 451-454.
8. Трач В.М., Сибіль М.Г., Гложик І.З. (2018) Біохімічна характеристика рухових якостей спортсмена: лекція з навчальної дисципліни „Біохімічні основи спорту” для студентів III курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Львів, 12 с.