

Швидкість бігу на різних ділянках дистанції є важливішим фактором, який визначає спортивний результат. Складовими швидкості є довжина та частота бігових кроків. Вивчення техніки стартового розгону, бігу по дистанції та фінішування дозволяє виявити недоліки, а також розробити індивідуальні програми рухового вдосконалення.

Методи дослідження швидкості бігу постійно вдосконалюються, з урахуванням сучасних досягнень науково-технічного прогресу. Зараз швидкість бігу на відрізках дистанції визначається за допомогою різноманітних фотоелектричних приладів. Однак, такі прилади не дозволяють здійснювати корекцію рухів під час їх виконання.

До цього часу залишаються недоведеною ефективність звукової термінової інформації в процесі керування швидкістю бігу. Разом з цим подібні дослідження набувають все більшого значення у зв'язку з інтенсивним впровадженням технічних засобів в процесі підготовки спортсменів різної кваліфікації.

З метою оптимізації довжини та частоти кроків на різних ділянках дистанції планується використання спеціальної радіолокаційної установки, яка забезпечує отримання звукової термінової інформації про швидкість бігу.

Застосування даної методики дозволяє скоротити терміни вдосконалення технічної майстерності бігунів на 400 метрів.

## **ВИКОРИСТАННЯ "УДАРНОГО" МЕТОДУ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ СТИБУЧОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

**БОРИСОВ ОЛЕКСАНДР**

*Черкасов-Хмельницький державний педагогічний інститут  
ім. Г.С.Сковороди*

Особливості тактичних ситуацій зумовлюють біомеханічну складність стрибкових дій. Тому формування у волейболістів рухливої моделі відповідно до очікуваних ситуацій є одним із головних завдань у вдосконаленні вміння керувати стрибковими діями в умовах гри, що постійно змінюються.

Основною найбільш типовою формою силових проявів є вибухова сила. Вирішуючі завдання покращення стрибка волейболісти застосовують різні навантаження. Однак застосування цих засобів повністю не вирішує проблеми розвитку вибухової сили. По-перше, тому що, вибухова сила вимагає специфічних методів і засобів удосконалення. По-друге, традиційні засоби силової підготовки не забезпечують у необхідній мірі вдосконалення специфічних складових вибухового руху, як швидкість переходу м'язів до діючого стану і швидкість їх переміщення від постуपालної до долаючої роботи.

Багаторічні пошуки в цьому напрямку призвели до розробки так званого "ударного" методу розвитку вибухової сили і реактивної здатності м'язів (М.А.Масальгін, Ю.В.Верхошанський, Л.Л.Головіна, 1987), який знайшов застосування у практиці волейболу.

Для визначення ефективності "ударного" методу в процес тренування волейболістів і визначення методики його застосування було проведено дослідження, в якому брали участь волейболісти першого спортивного розряду.

Чотири групи досліджуваних (по 10 чоловік у кожній) застосовували різні методики, спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей.

Перша-четверта групи використовували в якості тренувальної вправи швидке вистрибування вгору після зістрибування з висот 50-65-80-95 см. відповідно.

При цьому перша група виконувала за тренування 5 серій по 10 зістрибувань, друга - 4 серії, третя - 3 серії і четверта - 2 серії (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика факторів	Групи			
	1	2	3	4
Кількість зістрибувань за тренування	50	40	30	20
Паузи між зістрибуваннями, сек	20	20	20	20
Кількість зістрибувань в одній серії	10	10	10	10
Кількість серій за тренування	5	4	3	2
Пауза між серіями, хв	6	6	6	6
Висота зістрибування, см	50	65	80	95
Загальний приріст швидкісно-силових характеристик (тривалість фази вистрибування, висота стрибка, мак-симальне зусилля, відштовхування), %	15,8	16,4	12,7	10,9

Волейболісти тренувалися 6 разів на тиждень і поряд із загальним для всіх тренувальним навантаженням виконували стрибки "глибину". Паузи між серіями заповнювалися виконанням технічних прийомів крім нападаючого удару та блокування.

В ході експерименту всі досліджувані тестувалися п'ять разів і в початку застосування методу, через 6, 12, 18, 24 днів.

Вимірювання проводилося на спеціальному тензодинамографі, який реєстрував тривалість фази вистрибування, висоту стрибка і максимальні зусилля при відштовхуванні.

Результати досліджень оброблялись методом математичної статистики.

Отримані дані свідчать про однорідність групи, правомірність порівняння показників різних груп, а також достовірність отриманих результатів.

Найбільш високі показники швидкісно-силових здібностей були зафіксовані після 12-20 днів роботи, а після 18 днів виявилось їх незначне зниження. Після 24 днів ці показники стабілізувалися.

Необхідно зазначити, що показники тривалості фаз вистрибування, які характеризують "вибухові" здатності м'язів, зменшились, і це є позитивним фактором.

Результати проведеного експерименту дозволяють зробити такі висновки.

1. "Ударний" метод розвитку вибухової сили м'язів суттєво підвищує рівень швидкісно-силової підготовленості волейболістів. При цьому поліпшуються як абсолютні силові показники, так і "вибухові" та швидкісні здатності м'язів ніг.

2. У тренуванні волейболістів необхідно широко використовувати "ударний" метод. Вправи повинні виконуватися з висоти 50-65 см., а кількість стрибків у "глибину" може складати 30-50 за тренування, оптимальна кількість стрибків у серії 10, паузи між зістрибуваннями - 30 с. і паузи між серіями (які слід заповнити виконанням технічних вправ) - 6 хв.

3. При плануванні "ударного" методу у тренуванні волейболістів після двох тижневих мікроциклів роботи з розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно надавати відпочинок на протязі одного мікроциклу.

## ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРИАТЛОНІСТІВ

КОЛОМОЄЦЬ БОГДАНА

*Український державний університет фізичного виховання і спорту*

Однією з характерних рис сучасного спорту є поява нових видів змагальної діяльності, популярних не менш, ніж класичні змагання, які входять до програми Олімпійських Ігор. До них відносять такі види як пляжний волейбол, кікбоксинг, шорт-трек, супер-мотокрос, а також триатлон. Цей вид спорту відносно молодий (почав розвиватись в Україні з 1992), тому багато питань підготовки