

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Світлана Савчук¹, Едуард Сорочук²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, кафедра фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, SavchukSvitlana@vnu.edu.ua;

²Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. За останнє двадцятиріччя наука про спорт, в тому числі теорія та методика бігу, почала розвиватися швидкими темпами. Якщо раніше вона в основному займала пояснювальну функцію і мало допомагала практиці, то сьогодні її роль суттєво змінилася. Спортивні змагання – це не просто індивідуальні поєдинки і не тільки змагання команд, це демонстрація сили та вміння спортсмена, високого тактичного мислення викладача – тренера [1; 2].

Проблема спеціально-підготовчих вправ у підготовці спринтерів на етапі базової підготовки досліджувалася та аналізувалася протягом багатьох років достатньо широким колом спеціалістів [3; 6]. Застосування спеціально-підготовчих вправ у тренувальному процесі легкоатлетів є важливим засобом у підготовці бігунів на короткі дистанції і сприяє забезпеченню їх різносторонньої фізичної підготовленості. Зміцнюючи м'язовий апарат, спеціальні вправи являються важливим чинником профілактики травматизму [4; 5].

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Для підвищення рівня розвитку фізичних якостей нами було запропоновано до тренувальних планів бігунів основної групи внести низку змін, що полягали у використанні значної кількості спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на розвиток заздалегідь відстаючих фізичних якостей з урахуванням особливостей елементів техніки спринтерського бігу.

Необхідно зазначити, що в основній групі використовували такі ж засоби та методи тренувань, як і зі спортсменами контрольної групи. На першому загально-підготовчому етапі перевагу надавали виконанню стрибкових вправ, вправ з обтяженнями та бігу на середні відрізки (зі швидкістю до 80 та 81–90 % від індивідуального максимуму). У подальшому обсяг використання цих вправ значно скорочували аж до другого загально-підготовчого періоду, де він знову зростав.

Аналіз фізичної та технічної підготовленості спортсменів наприкінці експерименту показав, що приріст усіх показників у бігунів основної групи переважав аналогічні дані спортсменів контрольної групи. Результати, які показали бігуни основної групи на початку і в кінці педагогічного експерименту, порівнювали за t-критерієм Стьюдента. При цьому значну перевагу спортсмени основної групи мали у прирості показників бігу на 30 м, потрійного стрибка з місця, темпу та часу виконання кроків, що відображає покращання реалізації фізичного потенціалу у рухових діях (табл. 1). Тобто з підвищенням рівня розвитку фізичних якостей враховуються особливості кінематичних параметрів техніки, що позитивно впливає на гармонійність підготовленості і результат бігу.

Результати в тесті «Частота кроків за 10 с» після експерименту, у бігунів КГ дорівнювали 54,8 разів., у досліджуваних ОГ – 56,11. Згідно програмних нормативів у цьому тесті спортсмени повинні показувати результат 55,0 - 56,0 разів. У наших досліджуваних КГ, після експерименту, результат не відповідав нормативним вимогам лише на 0,2 раз.. У спортсменів ОГ він був вищим на 1,11 раз.

У тесті «Біг на 30 м з ходу» легкоатлети ОГ показали результат 3,6 с, а спортсмени КГ – 3,5 с. Порівнюючи ці результати з програмними вимогами, було встановлено, що вони відповідають нормам.

Результати в тесті «Біг на 60 м» у бігунів ОГ після експерименту дорівнювали 7,9 с, а в спортсменів КГ – 8,0 с. Порівнюючи ці результати з програмними нормативами, було встановлено, що вони відповідають контрольним нормативам.

Швидкісна витривалість наших досліджуваних визначалась за допомогою тесту «Біг на 300 м». Програмний норматив для бігунів цієї вікової групи становить 45,0-44,5 с. Як показали дослідження, в ОГ на початку експерименту результат дорівнював 44,8 с, а в КГ – 45,0 с. Швидкісна витривалість спринтерів експериментальних груп після експерименту відповідала програмним вимогам. Швидкісно-силові якості досліджуваних легкоатлетів визначались за допомогою тесту «Стрибок у довжину

з місця». У цій контрольній вправі результати випробуваних атлетів ОГ також відповідали нормативним вимогам. Представники КГ відставали від норми на 8 см.

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних якостей бігунів на 400м КГ і ЕГ після експерименту

№	Тести	ОГ (n=10) (\bar{x})	КГ (n=10) (\bar{x})	Програмні нормативи	$t_{розр}$	P
1.	Частота кроків за 10 с,	56,11	54,8	55,0-56,0	2,55	<0,05
2.	Біг 30 м, з ходу, с	3,61	3,52	3,6-3,5	3,73	<0,05
3.	Біг 60м, с	7,87	8,02	8,0-7,9	2,47	<0,05
4.	Біг 300м, с	44,8	45,0	45,0-44,5	2,77	<0,05
5.	Стрибок з місця, м	2,30	2,22	2,30-2,40	2,38	<0,05
6.	Біг 600м, с	1.50,2	1.54,0	1.50,0-1.49,5	2,78	<0,05
7.	Потрійний стрибок з місця, м	8,08	8,00	7,80-8,00	2,62	<0,05
8.	Човниковий біг 3x10 м, с	7,91	8,2	8,0-7,9	2,34	<0,05

Примітка: $t_{крит}=2,04$; $n=10$.

У тесті «Біг 600 м» бігуни контрольної групи після експерименту показали результат, який не відповідав нормативним вимогам. Результат спортсменів експериментальної групи дорівнював 1,50 с. У першій групі результат був нижчим на 0,04 с, а в другій відповідав нормативним вимогам. У тесті «Потрійний стрибок з місця» спортсмени ОГ показали результат 8,08 м, в КГ результат дорівнював 8,00 м. У першій групі результат був вищим на 8 см, а в другій групі відповідав нормативним вимогам. У тесті на спритність, після експерименту, атлети мали такі результати: в КГ – 8,2 с, в ОГ – 7,91 с.

Висновки. Порівняння даних результатів з програмними вимогами показало, що після експерименту бігуни ОГ мали показники які відповідають програмним нормам. В КГ ці показники були нижчими.

Джерела та література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др., под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. Легкая атлетика: учебник. Киев: Логос, 2017. 759 с.
3. Гацко О. В., Дерка Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.
4. Кузьмін В. С., Сидорчук Є. В. Москва: Академія. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. 2003.
5. Воронін Д. М., Конестяпін, Свищ Я.. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 220 с.
6. Платонов В. М., Булатова М. М. Силова підготовка спортсмена: навчально-методичний посібник. Частина 1. Київ: КДФК, 1992. 52 с.