

Наталія Лупу,
здобувачка першого курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник:
Неля Маляр,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ КОНДИЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

У теорії фізичного виховання терміни «фізичні якості» і «фізичні здібності» використовуються як взаємозамінні поняття, і як нетотожні. Однак зараз у науковому середовищі немає єдиної думки про їхнє ставлення один до одного. В. М. Заціорський говорить про фізичні якості як про провідний прояв рухової діяльності людини [5]. В.М. Платонов у своїх працях не проводить чіткої межі між цими поняттями [2; 3].

Ю. В. Верхошанський говорить про необхідність відмови від «вузькоформалістичного поняття «фізичні якості» на користь поняття «рухові здібності», характеризуючи їх як «... психомоторні властивості, що визначають цільову призначеність, якісні ознаки та робочу ефективність м'язової діяльності людини» [4].

Силові можливості є одними з провідних рухових можливостей як у спортивній діяльності, так і в повсякденному житті. Прояв сили людини пов'язаний із відносно самостійними фізичними здібностями такими, як швидкісно-силові, власне силові, силова витривалість. За В. М. Платоновим структура силових здібностей є дещо інакшою. Він виділяє три основні види силових здібностей: максимальну силу, швидкісну силу, силову витривалість. Прояв швидкісної сили він диференціює в залежності від умов, що

пред'являються до швидкісно-силових можливостей спортсмена. При досить великих опорах швидкісна сила проявляється у вибуховій силі, а за невеликих і середніх опорах з високою початковою швидкістю – у стартовій силі [3].

Оскільки миттєво виявити силу не можна, і м'язам потрібен час для прояву максимальної сили, то ключовим фактором силових здібностей людини буде не сама величина сили, що виявляється, а швидкість її наростання, тобто градієнт сили. Таким чином, підвищення показників максимальної сили у швидкісно-силових вправах не є гарантом підвищення результатів. Без відповідного підвищення градієнта сили спортсмен просто не встигатиме проявити максимальну силу в мінімальний період часу [2]. У зв'язку з вищесказаним особливого уваги, на нашу думку, заслуговує система поглядів Ю.В. Верхошанського, який розглядає силові здібності «... насамперед, як умова, що визначає швидкість рухів (переміщень) спортсмена» [5].

Важливе значення у досягненні високих спортивних результатів відводять технічній підготовленості легкоатлетів, причому щільний графік змагань у висококваліфікованих легкоатлетів веде до додаткових фізичних та нервово-психічних навантажень, погіршенню технічної підготовленості. Водночас наголошується, що акцент у підготовці висококваліфікованих легкоатлетів робиться на підвищенні функціональних можливостей із надмірним обсягом силових підготовки, тоді як у галузі технічної підготовки відзначається дефіцит наукових розробок [1].

Ефективне вдосконалення силових здібностей передбачає обов'язкове дотримання принципу сполученого впливу одноразового підвищення силових підготовленості та становлення технічної майстерності спортсмена. Іншими словами, необхідно досягти того, щоб спортсмен зміг максимально використати свій силовий потенціал у змагальній вправі, тобто силова підготовка повинна

відповідати специфіці виду спорту. Однак наголошується, що сполучений метод використовується вкрай мало [5].

На думку В. Платонова, застосування односпрямованої напруженої силової підготовки без відповідного використання швидкісних та координаційних вправ веде до зниження швидкісних можливостей, руйнування взаємозв'язків між силовою, швидкісною, координаційною та технічною сторонами підготовленості спортсменів [2]. Руховий потенціал, накопичений у процесі спортивного тренування, сприяє швидшому оволодінню новими технічними руховими діями [3].

У своїх дослідженнях А. В. Колот зазначає, що «...назріла необхідність подальшого вдосконалення традиційної системи застосування засобів та методів технічної підготовки, які забезпечують досягнення високих спортивних результатів у легкій атлетиці» [1].

Таким чином, значення силової підготовки у різних видах спорту, зокрема у легкій атлетиці, не викликає сумнівів. Проте, дослідниками ведеться пошук найефективніших поєднань засобів і методів, вкладених у вдосконалення силових компонентів, і мають провідне значення за умов специфіки рухової діяльності. При цьому метою силової підготовки є не підвищення абсолютних силових показників, а здатність виявляти оптимальний рівень силових здібностей у структурі рухів змагань, що безпосередньо пов'язано з технічною підготовкою легкоатлетів та їх координаційним потенціалом. Це передбачає наявність належного рівня компонентів координаційних здібностей, які забезпечують управління цільовими рухами. Ми дотримуємося думки фахівців у тому, що ефективним методом удосконалення силових та координаційних здібностей є сполучений метод, що дозволяє паралельно впливати на компоненти координаційних та кондиційних здібностей у структурі специфічних рухів [5]. Однак у практиці підготовки легкоатлетів сполученому

методу тренування не приділяється достатньої уваги, причиною чого, можливо, є недолік досліджень та теоретичних даних про його застосування у тренувальному процесі легкоатлетів різних дисциплін.

Під швидкісними здібностями розуміється сукупність функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімальний час. Елементарними формами прояву швидкості є латентний час простих та складних рухових реакцій, швидкість виконання одиночного руху, частота рухів. Найчастіше зв'язок між вищеназваними компонентами швидкості може бути відсутнім. При цьому значною мірою ці форми прояву швидкості зумовлені генетично [1].

На думку Ю. В. Верхошанського, швидкість спортивного руху забезпечує мобілізація всього комплексу фізіологічних систем організму, і головним чином «...функціональними можливостями центральної моторної, м'язової та вегетативної систем організму, а також умінням спортсмена доцільно координувати свої зусилля залежно від зовнішніх умов, що супроводжують вирішення рухового завдання» [5].

Л. П. Сергієнко до структури швидкісних здібностей включив наступні види: стартову швидкість, дистанційну швидкість, фінішну швидкість, швидкість зупинки руху, швидкість одиночного руху. Підвищення швидкісних здібностей можна здійснювати за двома напрямками: диференційованого вдосконалення окремих складових швидкісних здібностей, інтегрального вдосконалення швидкісних здібностей [4].

Рекомендується вдосконалювати прояви швидкості не лише за допомогою вправ з мінімальним обтяженням та гранично допустимою швидкістю, але й із застосуванням додаткового обтяження, вага якого може змінюватись від 10 до 60 % від максимального. При адекватному додатковому обтяженні відбувається більш ефективна пропріоцептивна аферентація, що сприяє вдосконаленню

внутрішньо- та міжм'язової координації. Швидкісна підготовка вимагає великої варіативності застосовуваних засобів і методів запобігання виникненню «швидкісного бар'єру», що полягає у формуванні жорсткого стереотипу, який обмежує можливість подальшого розвитку швидкісних здібностей [5]. Серед фахівців та тренерів останнім часом велику популярність знаходять вправи, що виконуються з використанням «доріжки (сходи) швидкості та координації» [4], однак у доступній нам літературі немає наукового обґрунтування їх застосування.

Розвиток витривалості має на увазі розвиток як аеробних, так і анаеробних можливостей організму. Однак існує думка про те, що для розвитку аеробних можливостей ефективніша не так тривала робота помірної потужності, скільки анаеробна, що виконується у формі короткочасних повторень, розділених нетривалими інтервалами відпочинку. За такої роботи максимальні величини споживання кисню досягаються саме у періоди відпочинку між повтореннями. Тому, що при розвитку анаеробних можливостей стоять завдання вдосконалення креатинфосфатного та гліколітичного механізмів енергозабезпечення, і робота одного механізму пригнічує функціонування іншого, то методи розвитку перерахованих вище механізмів будуть різні, а основним засобом є змагальні вправи [2].

Розвиток механізмів аеробного та анаеробного енергозабезпечення м'язової діяльності нерозривно пов'язані між собою. Так, аеробні можливості є основою розвитку гліколітичних, на роботі яких, у свою чергу, ґрунтуються алактатні можливості організму [4]. Тому процес виховання швидкісної витривалості у системі тренування повинен мати чітку послідовність та нормування навантаження з тренування в окремих режимах роботи.

Ю. В. Верхошанський, визначаючи центральну методологічну лінію тренувального процесу на витривалість, зазначав «... поступове підвищення

швидкості змагальної вправи в підготовчому періоді з планомірним удосконаленням функцій серцево-судинної, дихальної та гормональних систем і спеціальною підготовкою м'язової системи, що передує через швидкість» [5].

Основним шляхом розвитку швидкісної витривалості в кожній зоні потужності вважають виконання більш інтенсивної роботи порівняно з тією, яка відповідає інтенсивності змагальної вправи [5]. Зі швидкісною витривалістю тісно пов'язана силова витривалість, що виявляється у м'язовій роботі з вираженими моментами силових напруг, параметри яких визначають особливості її прояву. Дані прояви можуть бути граничним числом повторень або граничним часом збереження пози [2; 3].

Поряд зі швидкісною та силовою витривалістю виділяють координаційно-рухову витривалість, яка проявляється при виконанні багаторазових складно-координаційних дій і пов'язана, швидше за все, зі втомою вищих нервово-моторних функцій управління рухами, а також – з енергетичними та пов'язаними з ними факторами [1]. Практично будь-яка спортивна діяльність передбачає наявність певного рівня розвитку витривалості у тому чи іншому прояві. Підготовка у видах спорту, що безпосередньо не пов'язані з проявом витривалості, наприклад, спринтерський біг, вимагає багаторазового виконання вправ без зниження їх ефективності.

Підсумовуючи сказане вище, можна зробити висновок, що в теорії та практиці підготовки легкоатлетів різних дисциплін визначено провідні методичні напрями у вдосконаленні компонентів кондиційних здібностей, однак спеціалісти не мають єдиної думки про переваги використання окремих підходів. До сьогодні актуальними залишаються питання застосування засобів та методів підготовки легкоатлетів для вдосконалення силових, швидкісних здібностей та проявів витривалості з урахуванням специфіки спортивної діяльності.

Список використаної літератури

1. Колот А. В. Удосконалення технічної майстерності висококваліфікованих спортсменів у легкій атлетиці. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2016. № 3. С. 12–20.

2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимп. лит., 2013. 624 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.

4. Сергиенко, Л. П. Определение развития силовых и анаэробных способностей в прыжковых тестах: классификация, методология измерений и нормативы оценки прыжков вверх с места. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 5 (49). С. 105–117.

5. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад.: Т. І. Кудряшова, О.О. Губченко, Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

Олександр Мудрий,

здобувач першого курсу магістратури спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт», Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник:

Едуард Маляр,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту, Західноукраїнський національний університет

АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Віковий період з 10 до 12 років характеризується істотними змінами у показниках фізичного розвитку та фізичної підготовленості. У цей час