

засіб психологічного впливу на суперника. Провідні команди відрізняються вищим показником ефективності виконання штрафних кидків. Серед гравців різних амплуа найвищі показники реалізації штрафних кидків належать форвардам.

Успіх в штрафних кидках може принести тільки систематичне тренування в них. Методика удосконалення штрафних кидків передбачає виконання вправ у швидкісно-силовому режимі, із застосуванням ігрового, змагального та повторного методів. Одною з важливих складових ефективності та стабільності у виконанні штрафних кидків є психологічна стійкість до зовнішніх подразників.

Література.

1. Белов С.А. Тем, кто хочет стать снайпером / С.А. Белов// Спортивные игры. – 1984. – №3. – С. 7-9.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин – К.: Здоров'я, 2003. – 150 с.
3. Вальтин А. И. Методика совершенствования в технике броска мяча в игре баскетбол: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. И. Вальтин. - Киев, 1984. - 24 с.
4. Вознюк Т.В. Тренувальні програми швидкісно-силової спрямованості як основа підвищення ефективності кидків у баскетболі / Т.В. Вознюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. Наук. праць. – 2009. – Т. 2.
5. Вознюк Т.В. Експертна оцінка структури діяльності кваліфікованих баскетболісток. / Т.В. Вознюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця, 2004. – С. 179-181.
6. Голомазов С. С. Исследование механизмов управления точностью движений и экспериментальное обоснование методики ее повышения (на примере баскетбольных бросков): автореф. дис. ... канд. пед. наук /С.С. Голомазов. — М., 1973. - 29 с.
7. Грошев А. М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. Грошев. — Малаховка, 2005. – 23 с.
8. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
9. Корнешов А. А. Чувство времени и его детерминация в осознанном управлении двигательными действиями в спорте: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Корнешов. — М., 2003. — 23 с.
10. Маньшин Б. Г. Повышение точности бросков мяча в баскетболе / Б.Г. Маньшин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. (Детский тренер) – 2007. – №4 . – С. 34-36
11. Мозола Р. С. Исследование средств и методов совершенствования штрафных бросков в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.С. Мозола. - Киев, 1975. - 19 с.
12. Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх / Отв. ред. Л.А. Латышкевич. – К.: КГИФК, 1992. – 70с.

ДІАГНОСТИКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАНЬ

Юшкевич Андрій

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Резюме. В статті розглядається проблема пошуку ефективних методик розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-спринтерів. Отримані результати тестування показників швидкісно-силових здібностей бігунів на короткі дистанції у підготовчому періоді річного циклу підготовки свідчать про необхідність подальших досліджень в цьому напрямку.

Summary. The article considers the problem of finding effective methods of developing speed-strength abilities of athletes-sprinters. The results of testing of indicators of speed – strength abilities sprinters in the preparatory period of annual cycle of preparation indicate the need for further research in this direction.

Актуальність теми. Дослідження стану фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації є однією з умов удосконалення процесу спортивного тренування [1, 2, 6].

У зв'язку із ростом світових результатів в спринті є актуальним пошук інноваційних методик розвитку провідних якостей спринтерів.

Зростання спортивних результатів можливе тільки за умови гармонійного співвідношення всіх сторін підготовленості (Рибковський А.Г., Канішевський С.М., 2003; Платонов В.М., 2004).

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що біг на короткі дистанції досліджували багато науковців, які вивчали фізичну підготовленість легкоатлетів-спринтерів та засоби її удосконалення в тренувальному процесі (Верхошанський Ю.В., 1972, 1984, 1998; Матвеев Л.П., 1999; Кузнецов В. В., 1975; Філін В. П., 1986; Бомпа Т. О., 1996; Озолін Н. Г., 2002; 2007; В. Б. Попов, 2002) [7].

Біг на короткі дистанції – це група бігових видів легкої атлетики, яка характеризується максимальною швидкістю переміщення (9-12,5 м/с) [3].

Відомо, що одним з основних умов досягнення високих спортивних результатів у більшості видів легкої атлетики є швидкісно-силова підготовка спортсменів.

Звичайно, швидкісні здібності мають найважливіше значення для спринтера, але для досягнення високих результатів головним є комплексний прояв всіх фізичних здібностей, а особливо – швидкісно-силових. Вони визначають можливості швидкого розвитку м'язових напружень для виконання руху з великою швидкістю [1, 4].

Загально визнано, що в основі підготовки бігунів на короткі дистанції, лежить використання різноманітних вправ швидкісного, швидкісно-силового і силового характеру.

Разом з тим, питання про переваги одних тренувальних засобів над іншими, особливо на початкових етапах підготовки, ще не до кінця вирішені.

Одні фахівці віддають перевагу біговим і стрибковим вправам, подібним за своєю біодинамічної структурою із основними змагальними. Інші автори схиляються до необхідності планування об'ємної роботи на різноманітних тренажерних пристроях, які дозволяють, зокрема, вибірково і більш акцентовано, впливати на формування необхідного силового і швидкісно-

силового потенціалу провідних м'язових груп.

Щорічно методика спортивної підготовки легкоатлетів збагачується новими даними в напрямку підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів, проте пошук інноваційних підходів, проведення нових досліджень та вибір доцільної спрямованості спеціальної швидкісно-силової підготовки бігунів на короткі дистанції залишається актуальною проблемою.

Мета роботи – дослідження показників швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-спринтерів у підготовчому періоді річного циклу тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники швидкісно-силових здібностей у бігунів на короткі дистанції 15-16 років.
2. Провести порівняльний аналіз отриманих показників і з модельними для цього контингенту спортсменів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математико-статистичної обробки даних.

Результати дослідження. У дослідженні брали участь юнаки 15-16 років, як спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Дослідження проводилось в підготовчому періоді річного циклу тренувань (вересень-грудень).

Рівень спеціальної фізичної підготовленості спринтерів різної кваліфікації найповніше відображають результати таких показників: біг на 30 і 60 м з низького старту, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця та сила згиначів і розгиначів стегна, гомілки й стопи [3, 5].

Для дослідження показників швидкісно-силових здібностей використовувались наступні тести: біг 100 м (с), біг 30 м (с), стрибок у довжину з місця (см), стрибок вгору з місця (см), потрійний стрибок з місця (см). Результати тестування представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Показники швидкісно-силових здібностей у легкоатлетів-спринтерів 15-16 років у підготовчому періоді

№ п/п	Тести	Юнаки 15 років (n=6) $\bar{x} \pm S$	Юнаки 16 років (n=6) $\bar{x} \pm S$
1.	Біг 100 м (с)	11,87 ± 0,08	11,76 ± 0,06
2.	Біг на 30 м (с)	4,29 ± 0,07	4,25 ± 0,1
3.	Стрибок у довжину з місця (см)	260,33 ± 3,72	263,16 ± 4,02
4.	Потрійний стрибок з місця (см)	795,66 ± 8,4	807,83 ± 7,5
5.	Стрибок вгору з місця (см)	57,33 ± 1,86	59,16 ± 2,22

Відповідно до сучасних уявлень вік спеціалізованих тренувань в бігу на короткі дистанції коливається в широкому діапазоні, проте як правило – це 14-16 років [3].

Середній вік виконання розрядних вимог спортивної класифікації в бігу на короткі дистанції свідчить, що юнаки 15-16 років, як правило,

показують результати в діапазоні від III до II дорослого розряду.

Результати в бігу на 100 м та 30 м констатують, що середні показники юнаків-легкоатлетів 15-16 років відповідають віковій динаміці спортивних результатів.

В тестах «стрибок у довжину з місця» та «потрійний стрибок з місця» середньостатистичні результати досліджуваних спортсменів наближаються до модельних показників для цієї вікової групи.

Середньостатистичні показники в тестовій вправі «стрибок вгору з місця» у легкоатлетів-спринтерів свідчать про їх невідповідність модельним показникам представленим в літературі [3].

Висновки. Результати проведених досліджень свідчать про недостатній розвиток швидкісно-силових здібностей у досліджуваних легкоатлетів – спринтерів 15-16 років у порівнянні із віковою динамікою спортивних результатів та модельними характеристиками фізичної підготовленості. Перспектива подальшої роботи буде полягати у розробці технології корекції розвитку швидкісно-силових здібностей бігунів на короткі дистанції та її впровадженні в навчально-тренувальний процес досліджуваних спортсменів.

Література.

1. Асаулюк І.О. Особенности беговой подготовки квалифицированных семиборков и спринтеров-женщин / Асаулюк І.О. // Зб. наукових праць XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту. – Херсон, 2014. – С.19-23.
2. Асаулюк І.О. Современные представления о построении тренировочного процесса семиборков высокой квалификации / Асаулюк І.О., Куц О.С. //Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.10-13.
3. Артюшенко А. О. Особливості формування швидкісно-силових здібностей у підлітків різного віку //А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 1. – С. 3–8.
4. Дідик Т.М. Педагогічний контроль підготовки в силових і швидкісно-силових видах спорту в системі комплексного контролю / Т.М. Дідик, І.А. Кульчицька // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.М. Врублевський, Т.В. Вознюк [та ін.]; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 67-94 с.
5. Дмитренко С.М. Зміни показників швидкості учнів середніх класів під впливом педагогічної технології// Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015.
6. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. – Відбір у різні види спорту: Підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 784 с.
7. Степаненко Д. І. Структура та напрями удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації.: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 – «Олімпійський та професійний спорт». / Д. І. Степаненко. – Львів: ЛДУФК, 2008. – 19 с.