

ВПРАВИ НА СИЛУ ТА РІВНОВАГУ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА СЕРЕДНІХ ДИСТАНЦІЯХ

Е. С. Сагайдак, І. М. Пелешенко

Актуальність теми. Одним із пріоритетних напрямків духовного розвитку населення є зайняття у спортивних секціях. Окрім виховання та духовного розвитку населення, зайняття спортом зміцнює здоров'я населення. Легка атлетика є одним із найпоширеніших видів спорту. В умовах сьогодення це є досить актуальним. Тренувальний процес є досить складним процесом та вимагає від тренера (викладача) всебічний, системний підхід до вихованців. Одним із основ покращення показників та розвитку особи в цілому є розвиток фізичних здібностей.

Всі науковці сходяться приходять до висновку, що вправи на силу та рівновагу, тобто розвиток фізичних якостей є дуже важливим у процесі підготовки легкоатлетів. Зокрема Бачинський Й.В. зазначає, що досягти результатів у легкій атлетиці можна лише на фундаменті всебічної фізичної підготовленості [4]. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. відносять легку атлетику до базової дисципліни та зазначають, що зокрема біг використовується у інших видах спорту для розвитку фізичних здібностей. Тобто фізичні якості такі як сила та рівновага є основою бігу [5]. Круцевич Т.Ю. зазначає, що розвиток фізичних якостей є основним майже у всіх видах спорту. Крім того розвиток фізичних якостей, у тому числі сили необхідно і в повсякденному житті [1].

Мета дослідження - встановити яким чином впливають вправи на силу та рівновагу на результати спортсменів бігунів на середніх дистанціях.

Завдання дослідження - визначити поняття фізичних якостей, як сили та рівноваги, визначити методи, які будуть використовуватися при подальшому дослідженні, порівняти встановлені показники з нормативами, встановленими для силових структур та нормативами виконання спортивних розрядів.

Об'єкт дослідження – процес тренування спортсменів бігунів на середній дистанції.

Предмет дослідження – вплив вправ на силу та рівновагу в процесі тренування на результати спортсменів бігунів.

Фізичні якості мають суттєве значення ні тільки у фізичному розвитку, а і у повсякденному житті, у робочому процесі, тощо.

Фізична підготовка – це методично грамотно організований процес рухової діяльності людини для оптимального розвитку її фізичних якостей. Термін “якість” відображає рухові можливості людини і передбачає наявність в якостях задатків, якими

люди наділені від природи, до їхнього прояву в руховій діяльності. Виходячи з цього, можна дати таке визначення фізичних якостей.

Фізичні якості – це розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності [1]. До фізичних якостей відносять: сила, спритність, витривалість, гнучкість, швидкість, координація [1].

Поняття сили наводять багато авторів наукової літератури, зокрема Іващенко В.П., Безкопильний О.П. визначають силу, як здатність людини долати зовнішній опір або ж протидіяти йому за допомогою м'язових напружень [2]. Аналогічне поняття сили наводить Круцевич Т.Ю.: сила — це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів [1]. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. дають наступне поняття сили: «Під силою людини розуміють її здібність долати зовнішній опір або перешкоджати його дії за допомогою м'язових напружень.» [3]. У ролі опору можуть виступати сили земного тяжіння, котрі дорівнюють масі тіла людини; реакція опори при взаємодії з нею; опір навколишнього середовища; маса обтяжень предметів, спортивних снарядів; сили інерції власного тіла або його ланок та інших тіл; опір партнера і т. ін. Чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша [1].

Як ми бачимо поняття сили в розумінні різних вчинених не має суттєвих відмінностей. Сила - найбільш важлива якість для всіх легкоатлетів, і вона проявляється під час кожної рухової дії людини. Рівень сили залежить від фізіологічного поперечника і еластичності м'язів, біохімічних процесів, які відбуваються у м'язах, енергетичного потенціалу і рівня техніки спортсмена. Провідну роль у прояві сили відіграє діяльність ЦНС, концентрація вольових зусиль [4]. Залежно від рухового завдання та характеру роботи опорно-рухового апарату сила, що проявляється м'язами, набуває специфічних особливостей, що стають більш вираженими зі зростанням фізичної підготовленості людини [1]. Основними, якісно специфічними для різних рухових дій, видами прояву сили є абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість.

Силову витривалість доцільно віднести до одного з різновидів витривалості, але у спеціальній літературі ця якість розглядається як силова здатність, тому ми притримуємося цієї класифікації [1]. Однак Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. наводять поняття і відносної сили. Спробуємо розкрити всі види сили. Абсолютна сила людини – це її здатність переборювати найбільший опір або протидіяти йому м'язовим напруженням. Прояв абсолютної сили є домінуючим за необхідністю переборювати велику зовнішню опірність [3]. Для порівняння сили людей, котрі мають різну масу тіла, застосовують показник відносної сили [1].

Відносна сила – це кількість абсолютної сили людини, що припадає на один кілограм маси її тіла. Для порівняння сили людей, котрі мають різну масу тіла, застосовують показник відносної сили. Відносна сила має вирішальне значення в рухових діях, які пов'язані з переміщенням власного тіла у просторі: чим більше сили припадає на 1 кг маси власного тіла, тим легше переміщати його у просторі або утримувати певну позу (упор руки в сторони на гімнастичних кільцях “хрест”) [3].

Швидкісна сила людини – це її здатність з можливо більшою швидкістю переборювати помірний опір. Вона є домінуючою у забезпеченні ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях у циклічних вправах і подібних до них рухових діях, зокрема від рівня розвитку швидкісної сили м'язів ніг буде залежати довжина кроків у бігу [3].

Вибухова сила людини – це її здатність проявити найбільше зусилля за можливо найкоротший час. Вона має вирішальне значення в рухових діях, які потребують великої потужності напруження м'язів. Це, в першу чергу, різноманітні стрибки і метання. Велике значення має вибухова сила у нанесенні ефективного удару в боксі, виведенні суперника з рівноваги у боротьбі, виконанні уколу з випадом у фехтуванні та ін. [3].

Силова витривалість як фізична якість людини – це її здатність якомога ефективніше, для конкретних умов виробничої, спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір. При цьому мається на увазі різноманітний характер функціонування м'язів; підтримання необхідної пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності та ін. Залежно від режиму роботи м'язів розрізняють статичну і динамічну силу. Статична сила проявляється тоді, коли м'язи напружуються, а переміщення тіла, його ланок або предметів, з якими взаємодіє людина, відсутні. Якщо переборення опору супроводжується переміщенням тіла або його окремих ланок у просторі – мова йде про динамічну силу [3].

Слово “координація” латинського походження. Воно означає узгодженість, об'єднання, упорядкування. Відносно рухової діяльності людини вживається для визначення ступеня узгодженості її дій з реальними вимогами навколишнього середовища. Наприклад, поскокзнувшись, одна людина за допомогою компенсаторних рухів відновлює рівновагу, а інша – падає. Очевидно, одна з них має більш високий рівень узгодженості рухів, а отже, і більш розвинені координаційні здатності [1]. Круцевич Т.Ю. дає наступне поняття: «координація — це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань.» [1]. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. визначають поняття спритності наступним чином: «спритність – це здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно

змінюються. Це складна комплексна якість, яка не має єдиного критерію оцінки. У кожному окремому випадку вибирається критерій залежно від обставин» [3].

В процесі дослідження проводиться педагогічний експеримент – були зняті первинні показники легкоатлетів спортивної секції на базі Харківського Національного університету внутрішніх справ України на середніх дистанціях. В подальшому планується включити в їх підготовки вправи на силу на рівновагу та встановити, яким чином вони вплинуть на їх показники. У роботі ми спробували розкрити поняття сили та рівноваги та встановити їх роль у процесі підготовки спортсменів-легкоатлетів на середніх дистанціях.

Висновки. Розвиток фізичних якостей є основою в усіх видах спорту, у тому числі в легкій атлетиці. Сила та координація є дуже важливими фізичними якостями, бо кожний рух людини робиться за рахунок сили та узгоджується центральною-нервовою системою. Ці якості необхідні людині для виконання навіть простих рухів (ходити, сидіти, тримати щось у руках, тощо), не кажучи про спеціальні фізичні вправи. Тому розвиток сили та рівноваги є обов'язковим при тренуванні спортсменів-легкоатлетів.

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання за редакцією. Т.Ю. Круцевич. Київ, 2008. Том 1. 391 с.
2. Івашенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Ч.1. Черкаси: Видавництво, 2005. 420 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Бачинський Й.В. Легка атлетика: навч. посібник. Львів: 1996, Друкарня фірми "Таля" 1996. С. 95
5. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.