Шестерова Л. Є.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

професор, завідувач кафедри ТМФВ

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

[lydmula121056@gmail.com](mailto:lydmula121056@gmail.com)

Синиця С. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент,

доцент кафедри теорії та методики фізичного

виховання,

адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка [sinicasv@ukr.net](mailto:sinicasv@ukr.net)

**ШВИДКІСНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ 15-17 РОКІВ В СЕКЦІЇ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Популярізція фізичної культури і здорового способу

життя у сту дентському середовищі сьогодні є найбільш

201

актульним завданням. Турбота про здоров’я підростаючого покоління висувається в якості головного приоритету внутрішньою політикою держави. Систематичні заняття легкою атлетикою дають можливість молоді релізувати свої потенційні можливості, проявити себе як особистість, сформувати характер і оптимізувати психічну сферу. Одну з провідну позицій в легкій атлетиці займають швидкісні здібності.

Проблему розвитку рухових здібностей юних бігунів в своїх роботах розглядали Д. Степаненко [2], Д. Степаненко, С. Назаренко С. [3], А. І. Хохлюк, В. К. Шаверський [4] та ін. Однак, у спеціальній науковій літературі обмежено представлені питання щодо особливості застосування вправ, спрямованих на вдосконалення швидкісних здібностей у студентів 15-17 років, що робить дану розробку актуальною.

**Мета дослідження.** Розробити систему вправ,спрямованих на розвиток швидкісних здібностей студентів, які відвідують секційні заняття з легкої атлетики.

**Виклад основного матеріалу.** Практичний досвідроботи зі студентами коледжу віком 15-17 років показав, що їх швидкісні здібності знаходяться не на достатньо високому рівні. Це обмежує їх можливість демонструвати високі

202

результати на спринтерських дистанціях під час участі у змаганнях. Для вирішення цієї проблеми було розроблено систему вправ, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей студентів [1; 5] (табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Таблиця 1 |
|  | **Засоби та методичні вказівки для розвитку** | | | | |
| **швидкісних якостей** | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| № | Засоби |  | Дозування |  | Методичні |
| з/п |  |  |  |  | вказівки |
|  |  | дівчата | юнаки |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Біг | з | 100 м з | 100 м з | 3 серії; відпочи- |
|  | прискоренням | | максимальною | максималь- | нок до повного |
|  |  |  | інтенсивністю | ною | відновле-ння |
|  |  |  |  | інтенсивніст | дихання |
|  |  |  |  | ю |  |
| 2 | Прискорення | з | 3×15 м | 30 м | Виконати |
|  | гранично |  |  |  | вибігання |
|  | швидким |  |  |  | фронтльно по 2- |
|  | набором |  |  |  | 8 осіб. |
|  | швидкості |  |  |  | Визначати |
|  |  |  |  |  | переможця. |
| 3 | Високий старт | | 3×15 м | 5×30 м | 3 серії; |
|  | (біг | на |  |  | відпочинок до |
|  | максимальній | |  |  | повного |
|  | швидкості) |  |  |  | відновлення |
|  |  |  |  |  | дихання |
| 4 | Високий старт | | 3×15 м | 5×30 м | 3 серії; з |
|  | (швидкий | біг |  |  | установкою на |
|  | під уклін | до |  |  | досягнення |
|  | 15°) |  |  |  | максимльної |
|  |  |  |  |  | швидкості і |
|  |  |  |  |  | чакстоти рухів |
|  |  |  |  |  | на дистанції |

203

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Максимальне | | | 3×30 м | 5×60 м | 3 серії; |
|  | прискорення | | з |  |  | відпочинок до |
|  | положення | |  |  |  | повного |
|  | низького старту | | |  |  | відновлення |
|  |  |  |  |  |  | дихання |
| 6 | Прискорення | | з | 5×15 м | 6×15 м | Інтервали |
|  | різних |  |  |  |  | відпочинку 1-1,5 |
|  | стартових |  |  |  |  | хв.; 3-4 серії |
|  | положень |  |  |  |  | через 2-3 хв. |
|  |  |  |  |  |  | відпочинку. |
|  |  |  |  |  |  | Визначати |
|  |  |  |  |  |  | переможця. |
| 7 | Спеціальні | |  | 15 м | 30 м | Виконувати в |
|  | бігові вправи | |  |  |  | колоні по 2 |
| 8 | Повторний | | біг | 100 м | 100 м | Слідкувати за |
|  | по прямій | | та |  |  | постновкою |
|  | віражу |  |  |  |  | ступні і |
|  |  |  |  |  |  | положенням |
|  |  |  |  |  |  | тулуба |
| 9 | Біг | через | | Максимальна | Максимальна | Не менш 20 |
|  | відмітки (м’ячі, | | | інтенсивність | інтенсивність | відміток |
|  | стійки, |  |  |  |  |  |
|  | покришки) | |  |  |  |  |
| 10 | Стрибки | через | | 5 разів | 8 разів | 5-6 барьєрів |
|  | барьєри |  |  |  |  | висотою 70 см, |
|  |  |  |  |  |  | виконувати з |
|  |  |  |  |  |  | установкою на |
|  |  |  |  |  |  | «миттєве» |
|  |  |  |  |  |  | відштовхування |
| 11 | Багатоскоки | |  | 20 м | 30 м | Максимальна |
|  |  |  |  |  |  | довжина кроку |
| 12 | Стрибки |  | в | 15 разів | 20 разів | Добиватися |
|  | довжину |  | та |  |  | максимльного |
|  | вгору |  |  |  |  | результату |
| 13 | Біг в упорі |  |  | 3×10 с | 3×10-15 с | Рухи |
|  |  |  |  |  |  | максимакльно |
|  |  |  |  |  |  | швидкі |
| 14 | Швидкі | рухи | | 3×10 с | 3×10-15 с | Оберти, махи, |
|  | руками |  | та |  |  | рухи як при бігу |

204

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ногами на місці | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| 15 | Біг з високим | | 3×30 м + 30 м | 5×30 м + 30м | 2 серії; |
|  | підніманням |  | прискорення | прискорення | відпочинок до |
|  | стегна, | що |  |  | повного |
|  | переходить | в |  |  | відновлення |
|  | прискорення на | |  |  | дихання |
|  | таку | ж |  |  |  |
|  | дистанцію |  |  |  |  |
| 16 | Біг із гори 50 м | | 3×50 м | 5×50 м | 2 серії; |
|  |  |  |  |  | відпочинок до |
|  |  |  |  |  | повного |
|  |  |  |  |  | відновлення |
|  |  |  |  |  | дихання |
| 17 | Стрибки | на | 5×10 м+20 м | 5×10 м+20 м | 2 серії; |
|  | одній нозі або з | | прискорення | прискорення | відпочинок до |
|  | ноги на ногу 10 | |  |  | повного |
|  | м з переходом у | |  |  | відновлення |
|  | прискорення 20 | |  |  | дихання |
|  | м |  |  |  |  |
| 18 | Біг на результат | | 50 м | 80 м | Нарощувати |
|  |  |  |  |  | швидкість на |
|  |  |  |  |  | фініші. Забіги по |
|  |  |  |  |  | 2-5 осіб |
| 19 | Участь | у | 100-400 м | 100-400 м | Досягнення |
|  | змаганнях |  |  |  | максимального |
|  |  |  |  |  | результату |

* таблиці предствлені вправи, що напряму або опосередковано впливають на показники швидкісних здібностей студентів. Так, бігові вправи та вибігання з різноманітних положення високого та низького старту напряму впливають на результт у спринтерському бігу і є невід’ємною частиною практично всіх тренувань у секції з

205

легкої атлетики. Стрибкові вправи та вправи із застосуванням барьєрів сприяють підвищенню силових показників м’язів ніг, що впливає на силу відштовхування в бігу, і, як наслідок, на довжину кроку.

Розглядаючи можливість застосування запропанованих вправ в точки зору впливу на елементарні форми прояву швидкості, слід зазначити, що виконання бігу з положень низького та високого старту спрямовано на вдосконалення латентного часу реагування, швидкісні рухи ногами та руками – на швидкість поодиноких рухів, виконання вправ у високому ритмі – на частоту рухів.

**Висновки.** Представлена система вправ,спрямованана підвищення рівня розвитку швидкісних здібностей, на наш погляд, може бути використана в тренуванні легкоатлетів з метою підвищення показників як елементарних форм прояву швидкості, так і комплексної її форми. В свою черегу це позитивно вплине на результати студентів 15-17 років в спринтерському бігу.

**Перспективи подальших розвідок.** Передбачаєтьсяопробація розробленої системи вправ, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей, в тренувальному процесі студентів коледжу, які відвідують секцію з легкої атлетики.

206

**Список використаних джерел**

1. Мороз М., Суворова Т., Карабанова Н. Методика застосування стрибкових вправ у спеціальній підготовці бігунів на короткі дистанції. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : 2013. № 1

(21). С. 347–350.

1. Степаненко Д. Технічна підготовленість бігунів на короткі

дистанції різної кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров’я. 2014. № 3. С. 127–131.

1. Степаненко Д., Назаренко С. Особливості фізичної і технічної підготовленості бігунів на 100 м масових розрядів. Мат-ли ХІІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 13. С. 182–186.
2. Хохлюк А. І., Шаверський В. К. Структура спортивної

підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються в спринтерському бігу. Біологічні дослідження. 2015. Житомир : Рута, 2015. С. 476–478.

1. Шестерова Л. Є., Рибальченко Т. П., Крайник Я. Б., Власенко Е. Н. Легка атлетика. Аналіз техніки та методика навчання : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2012. 126 с.

207