

2. Боренько, Я. Громадянське суспільство і політична влада олігархії [Електронний ресурс]:/ Я. Боренько. – Електрон. дан. (1 файл). – Режим доступу: <http://www.ji.lviv.ua/n21texts/borenko.htm>.
3. Головенько, В. Молодь незалежної України: стан та перспективи розвитку [Електронний ресурс] / В. Головенько. – Електрон. дан. – Перші кроки нової влади: Молодіжна політика в Україні: Проблеми та перспективи. – Режим доступу: [www.ipro.org.ua/.../6\\_05\\_13\\_molodiruh\\_a...](http://www.ipro.org.ua/.../6_05_13_molodiruh_a...)
4. Кожний другий молодий українець вважає, що в Україні існує реальна загроза свободі слова [Електронний ресурс] / Телекритика. – Електрон. дан. (1 файл). – Режим доступу: <http://www.telekritika.ua/kontekst/2013-03-26/80248>.
5. Місце соціології молоді у системі соціологічного знання та у державній молодіжній політиці [Електронний ресурс]. – Електрон. дан. – Социология и маркетинг в сети. – Режим доступу: [http://socionet.narod.ru/borya/soc\\_05.html/](http://socionet.narod.ru/borya/soc_05.html/)
6. Перелік молодіжних та міжнародних молодіжних і дитячих громадських організацій та їх спілок легалізованих Міністерством Юстиції України [Електронний ресурс]. – Електрон. дан. – Міжнародний український молодіжний портал. – Режим доступу: [http://www.youthlife.info/index.php?action=sub\\_1&subpanel=39](http://www.youthlife.info/index.php?action=sub_1&subpanel=39)
7. Степанищенко О.В. Проблема політичної інфантильності сучасної молоді і шляхи її подолання [Електронний ресурс] / О.В. Степанищенко. – Електрон. дан. – Режим доступу: <http://ebk.net.ua/Book/bib.convdocs.org/v22425/>
8. Сулим, О. В. Формування духовних цінностей як передумова становлення громадянського суспільства в Україні [Електронний ресурс]: стаття / О. В. Сулим, Л. О. Сандюк. – Електрон. дан. (1 файл). – Режим доступу: <http://gisap.eu/ru/node/472>.

Власюк В.

Науковий керівник – асист. Кузь Ю.С.

## РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ

*Актуальність.* Проблема організації тренувального процесу в бігу на короткі дистанції, незважаючи на зовнішню простоту самої змагальної вправи, є досить складною й, мабуть, методично менш розробленою, чим в інших видах легкої атлетики.[7]

Раніше вважалося, наприклад, що самим надійним способом підвищення спортивного результату є просте збільшення обсягу тренувальної роботи із всіх її параметрів. Цей шлях здавався вірним, оскільки в такий спосіб досягали успіхів більшість чемпіонів. Зараз обсяги навантажень здобули значних величин, і як бачимо подальше їхнє збільшення для спортсменів високого класу далеко не єдиний, а найчастіше й просто неефективний шлях до підвищення спортивного результату. Тому тренерів важливо розібратися у цьому складному механізмі тренувальної системи, щоб проводити підготовку своїх учнів на сучасному рівні.[5]

Пошуки шляхів розвитку швидкості тривають. Безсумнівно, що рекордні результати в спринті будуть обновлятися, оскільки в ньому заховані значні невикористані резерви. Щороку тренери знаходять щось нове й збагачують загальну методику підготовки бігунів на короткі дистанції. Однак, сучасний рівень розвитку спорту вимагає ґрунтовного методологічного підходу до підготовки спортсменів. [2]

Таким чином, тема спортивного тренування та розвитку швидкісно-силових якостей, які відіграють важливу роль в спринті є актуальною й має потребу в нових дослідженнях.

*Мета:* розкрити особливості підготовки швидкісно-силових якостей спринтера.

*Об'єкт дослідження:* швидкісно-силові якості бігунів на короткі дистанції.

*Предмет дослідження:* розвиток швидкісно-силових якостей хлопчиків 13-14 років.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

*Завдання:*

1. Розглянути теоретико-методологічні засади розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів-спринтерів.

2. Виявити особливості розвитку швидкісно-силових якостей юних бігунів на короткі дистанції.

*Результати дослідження.* Швидкісно-силова якість – це здатність проявляти найбільшу силу в найкоротший час. Результативність виступів спортсмена в бігу на короткі дистанції багато в чому визначається швидкісно-силовим потенціалом м'язових груп, що здійснюють рухи ніг. Спостереження за швидкісно-силовою підготовкою спринтерів показали, що в бігунів є істотні розходження силових характеристик відштовхувальної і махової ноги.[4]

Спеціальна підготовка в бігу на короткі дистанції повинна проводитися поступово. Робота ведеться над удосконаленням техніки спринтерського бігу, збільшенням обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень. У цьому віці бігунів потрібно частіше брати участь в контрольних стартах і змаганнях. Причому ці виступи повинні проводитися в багатоборствах, естафетах і бігу на короткі дистанції.

Практика засвідчує, що починати заняття в спринті можна в широкому віковому діапазоні. Це необхідно враховувати вчителям, тренерам та керівникам спортивних шкіл. В залежності від віку, в

якому розпочали заняття спеціалізовані спринтери, змінюється відповідно і рівень початкових результатів та вік досягнення ними найвищих показників [3].

Відомі випадки, коли підлітки рано починали спеціалізуватися в бігу на короткі дистанції. Їхній тренувальний арсенал засобів складався з великого обсягу швидкої бігової роботи. Молоді 15-16 літні спортсмени пробігали 100 м за 11,2 - 11,3 с., що говорило про їхні більші здібності. Будучи дорослими, ті ж спортсмени показували результат на цій дистанції, рівний лише 10,9 -11,1 с.. Що свідчить про їх негативну тенденцію та негативний тренувальний вплив на організм легкоатлетів.

Для розвитку швидкісних здібностей не потрібно на початковому етапі захоплюватися бігом в стандартних умовах з максимальною швидкістю. Навпаки, велику користь дасть біг в ускладнених умовах з чергуванням бігу в звичайних умовах [6]. Виявляється, готуючись до виступів, підлітки занадто багато займалися спринтерським бігом. Подібна одноманітна робота зупинила їхній прогрес.

Незважаючи на великий обсяг тренувальної роботи, у бігунів відбувається стабілізація швидкості. Стабілізація швидкості, очевидно, є основною причиною, що перешкоджає значному підвищенню швидкісних можливостей бігунів. Появляється так званий "швидкісний бар'єр". Одна з умов запобігання цьому - пізніше почати застосовувати великий відсоток пробіжок - особливо на високих швидкостях. У теорії й практиці рекомендуються застосовувати методи подолання "швидкісного бар'єра".

Для вирішення цього використовують повторне застосування швидкісно-силових вправ (метод динамічних зусиль). Метод заснований на широкому застосуванні стрибків і стрибкових вправ. В основному ці вправи повинні відповідати структурі руху бігуна.

Однак застосування тільки одних швидкісно-силових вправ не дозволяє істотно підвищити максимальний рівень м'язової сили. Сила у свою чергу, імітує ріст швидкості. Тому необхідні й інші способи по подоланню швидкісного бар'єра [1]. На етапі поглибленого тренування в бігу зростаюча увага приділяється розвитку сили. У бігу на короткі дистанції сила в поєднанні зі швидкістю визначає рівень спортивних досягнень. Сила не тільки доповнює, але й певною мірою визначає розвиток швидкості. У спринті необхідно уміти виявляти силу за дуже короткий час. Сила виявлена у таких рухах називається вибуховою, а самі рухи – швидкісно-силовими.

Швидкісно-силова підготовка включає різноманітні засоби і прийоми, спрямовані на розвиток здатності спортсменів долати зовнішній опір при максимально швидких рухах, а також при розгоні і гальмуванні тіла і його ланок.

Цілеспрямоване і високоефективне виховання швидкісно-силових якостей в різних співвідношеннях сили та швидкості досягаються тільки тоді, коли ви знаєте конкретні вимоги і характеристики рухів і свої лімітуючі ланки при виконанні обраного виду. Постійно орієнтуйтеся на них при виборі відповідних комплексів спеціальних підготовчих вправ. У цьому випадку ви зможете індивідуально підібрати рухи, які відповідають специфіці проявлення вами якостей в основному – змагальній вправі. Швидкісно-силова підготовка може забезпечувати розвиток якостей швидкості і сили в самому широкому діапазоні їх поєднань. Вона включає три основних напрямки: [3]

– При швидкісному напрямку в підготовці вирішується завдання підвищувати абсолютну швидкість виконання основної змагальної вправи або окремих її елементів (різні рухи рук, ніг, корпусу), а також їх поєднань - стартовий розгін і біг по дистанції. Необхідно полегшувати умови виконання цих вправ: вибігання з низького старту і прискорення зі скороченням довжини кроків, відстані між бар'єрами, але підвищенням їх темпу, біг або багатоскоки під гору, по вітру, відштовхування з піднесення 5-10 см; використовувати спеціальні тренажери з передньою тягою і блоків, що полегшують вагу тіла на 10-15% (при відштовхуванні і в бігу).

Рухи повинні виконуватися максимально швидко бажано швидше основної вправи або її елемента і чергуватися із заданою швидкістю - 95-100% від максимальної. Швидкість рухів досягається за рахунок вдосконалення координації рухів і узгодженості в роботі груп м'язів (напруга-розслаблення).

– При безперервному повторенні вправ швидкість можна поступово підвищувати до максимальної - це збереже свободу і амплітуду рухів. Ці вправи краще виконувати на початку тренувального заняття, після розминки, ретельно розігрів м'язи в попередніх повтореннях (з меншою швидкістю) обраної вправи.

– При швидкісно-силовому напрямку в підготовці вирішується завдання збільшити силу скорочення м'язів і швидкість рухів. При силовому напрямку в підготовці вирішується завдання розвинути найбільшу силу скорочення м'язів, що беруть участь при виконанні основної вправи.

Отже, розвиток швидкісної сили юних бігунів на короткі дистанції, буде тим ефективний, чим більше в тренуванні виконуватиметься швидкісних навантажень і менше тривалої роботи з невеликою швидкістю рухів.

З огляду на вище сказане можна зробити висновок, що такі якості як швидкість і сила відіграють важливу, а то і головну роль в підготовці юних легкоатлетів-спринтерів.

*Висновки*

На підставі розглянутих даних науково-методичної літератури виявлено, що в 13-14літньому віці, більш доцільно починати підготовку юних бігунів на короткі дистанції. Основним завданням тренувального процесу є досягнення різнобічної фізичної підготовленості й сприяння розвитку спеціальних фізичних якостей. На цьому етапі рівень фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції можна оцінювати за результатами: біг 30 м, 60 м, стрибки з місця в довжину й вгору поштовхом обох, станової динамометрії

Виявлено, що у бігу на короткі дистанції сила в поєднанні зі швидкістю впливає на рівень спортивних досягнень. Тому сила не тільки доповнює, але й певною мірою визначає розвиток швидкості. У спринті необхідно уміти виявляти силу за дуже короткий час. Отже, сила виявлена у рухах називається – вибуховою, а самі рухи – швидко-силовими.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г., Зверник В. И. "Спринт" - Минск: Беларусь, 1977 г.
2. Аракелян Е. Е., Левченко А. В., Вовк С. И. "Физическая подготовка спринтеров", Учебное пособие для студентов ГЦОЛИФКа- 1991
3. Васірук М.С. Відбір та тренування у бігу на короткі дистанції навчально-методичний посібник [для студентів фак. фіз.виховання, тренерів-викладачів ДСША та спец. В галузі легкої атлетики]/ М.С. Васірук – Пробне вид. – Тернопіль:ТНПУ, 2012 – 60с.
4. Верхошанский Ю. В. "Основы специальной физической подготовки спортсменов"-Минск : Физкультура и спорт, 1984 г.
5. Заиорский В. М. "Физические качества спортсмена"-Минск : Физкультура и спорт, 1970 г.
6. Легка атлетика: Підручник для інститутів фізичної культури/ Під ред. Н.Г. Озолина, В.И. Ворнкіна, Ю.Н. Пришанова.- 4-те., доповнене,перероблене .: Фізична культура і спорт, 1989. – 671 с
7. Матвеев Л. П. "Основы спортивной тренировки"-Минск : Физкультура и спорт, 1977 г.

*Шаймарданов А.*

*Науковий керівник – доц. Винничук О.Т.*

### ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ В УКРАЇНІ

Сьогодення характерне тенденцією зростання зацікавленості людей до різних видів спорту. Це пов'язано з тим, що в сучасному світі існує багато різних хвороб, які з кожним роком молодшають. Це, в свою чергу, формує в молодих людей розуміння необхідності збереження та зміцнення здоров'я.

Розвиток силових здібностей людини сягає далекого минулого. Людство зрозуміло: щоб бути сильним, необхідно виконувати фізичні вправи. У підніманні тягарів змагалися учасники стародавніх олімпійських ігор. Цей факт підтверджується археологічною знахідкою в Олімпії, де виявлено кам'яний блок-гірю розміром 68x38x33 см і вагою 143 кг. У зародженні цього багатирського виду спорту чимала заслуга належить професійним силачам, які в другій половині 19 ст. виступали на циркових і балаганних підмостках. Гастролюючи, вони пробуджували жвавий інтерес публіки до атлетики у Франції, Англії, Німеччині, Голландії, Данії, Італії, Росії та Україні. У багатьох країнах були свої «геркулеси», які викликали в народі живий інтерес до важкої атлетики. Так, наприклад, канадець Луї Сір, у 1880 році підняв до колін вагонну вісь вагою 669 кг.

На межі XIX і XX ст. у Росії та Україні значного поширення набула важка атлетика. Одним із представників атлетики був В.Ф. Краєвський, який 1885 р. у Санкт-Петербурзі заснував «Гурток аматорів атлетики», де спортсмени займалися силовими вправами, боксом, боротьбою, гімнастикою. Члени гуртка намагалися розвинути не тільки максимальну силу, а й досягти у своєму розвитку зразків рельєфу м'язів давньогрецьких атлетів.

Подібні гуртки було створено у Москві, Києві, Ризі та ін. У лютому 1895 р. київський лікар Євген Федорович Гарнич-Гарницький заснував Київський атлетичний гурток. Київське атлетичне товариство виховало на той час прекрасних спортсменів Росії та світу, переможців всеросійських чемпіонатів та олімпіад — Константина Павленка, Федора Гриненка, Георгія Чикваїдзе, Степана Тонкопея, Михайла Урицького, Павла Латушкіна, Віктора Мерного, Олександра Красовського та ін.

В.Ф. Краєвський розробив оригінальну систему «тілобудови» й розвитку сили. Олександр Засс запропонував методику розвитку сили за допомогою ланцюгів (ця система ізометричних вправ автора була опублікована у 1924 р.), Олександр Анохін — розробив систему гантельної гімнастики тощо, [1,с. 9].

У 1897 р. відбувся перший Всеросійський чемпіонат із важкої атлетики, де учасники змагалися у п'яти вправах з обтяженнями: жимі, ривку й поштовху двома руками, поштовху й ривку однією рукою, а також — у вільних вправах.

Перший чемпіонат світу з важкої атлетики відбувся у 1898 році у Відні. Програма змагань включала 14 вправ. Призерами змагань стали росіяни Георг Гаккеншмідт та Гвідо Мейер [2,с.27].

З приходом до влади більшовиків для важкої атлетики настав період заборони. Пролетарським лідерам до душі були масові ігри з м'ячем. Однак пізніше, коли почалося протиставлення радянських