

ГОРІНА В. В.

КУКСА Я. А.

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ШОСЕЙНИКІВ 14-15 РОКІВ

Анотація. У статті розглянуто питання впливу комплексу вправ з обтяженням на розвиток швидкісно-силових здібностей юнаків 14-15 років, які займаються велосипедним спортом. Встановлено, що включення в тренувальний процес вправ з обтяженням надає ефективний вплив на розвиток швидкісно-силових здібностей.

Ключові слова: швидкісно-силові здібності, велосипедисти-шосейники, вправи з обтяженням.

Вступ. Наукові основи спортивного тренування розробляються з урахуванням загальних положень сучасної школи спорту, які передбачають виявлення засобів і методів тренування, визначення навантаження і відпочинку, видів фізичних вправ і їх класифікацію, принципові схеми управління тренувальним процесом, побудову спортивного тренування і визначення його структури та періодичності. Методологічні досягнення спортивної науки, які об'єднують ці компоненти, в повній мірі використовуються в традиційній підготовці спортсменів, в тому числі і у велоспорті[4].

Зростання спортивної майстерності вимагає розширення засобів і методів підготовки, які підвищують ефективність тренувальних занять, що дозволяє більше розкрити функціональні резерви організму спортсмена. В силу цього, все більше набувають проблеми пошуку нових засобів і ефективних методів тренувань для розвитку швидкісно-силових здібностей велосипедистів-шосейників 14-15 років [2].

Як відомо, з віком відбувається природне збільшення м'язової сили. Прискорення фізичного розвитку в період статевого дозрівання призводить до більш вираженого приросту показників м'язової сили [8].

У спортивній діяльності важлива не тільки сила, а час її прояви, тобто швидкісно-силові здібності.

Швидкісно-силові здібності виявляються в рухових діях, де поряд з силою потрібен прояв швидкісних здібностей, і вони можуть бути охарактеризовані як здатність спортсмена долати значні опори з високою швидкістю м'язового скорочення[3].

Швидкісно-силові здібності приблизно в рівній мірі залежать від спадкових і силових факторів.

Виконання будь-якого руху велосипедиста характеризується певним порядком активізації рухових одиниць і їх загальна кількість, втягнута в однократну м'язову напругу, визначається механізмом внутрішньом'язової

координації. Результати досліджень свідчать про те, що фактором, що визначає кількість і тип рухових одиниць, є сила і швидкість м'язового скорочення [7].

Швидкісно-силові здібності характеризуються неграничним напруженням м'язів, які проявляються з необхідною, часто максимальною потужністю в вправах, які виконуються зі значною швидкістю, але не досягають, як правило, граничної величини. Вони проявляються в рухових діях, в яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів. [6].

Розвиток сили необхідний в тих випадках, коли швидкість руху проявляється в умовах значного зовнішнього опору. Для цього використовуються головним чином вправи з обтяженням, що виконуються в різних режимах роботи м'язів [5].

Підвищення здатності до прояву швидкісно-силових якостей в умовах природної спортивної діяльності здійснюється за допомогою спеціальних засобів підготовки. Вправи, які використовуються для розвитку швидкісно-силових можливостей, відрізняються від змагальних за характером зусиль, частоти рухів (темпу) і тривалості виконання[3].

Вправи з обтяженням - найбільш простий і в той же час ефективний спосіб розвитку швидкісної сили.

Рівень прояву швидкісно-силових здібностей характеризує можливість проявити силу в можливо короткий час. Швидкісно-силові якості велосипедиста можуть проявлятися при різному співвідношенні силового і швидкісного компонентів[3].

Вправи, які впливають на розвиток швидкісно-силових якостей, умовно можна розділити на два типи:

- вправи переважного швидкісного характеру;
- вправи переважного силового характеру.

Вправи з обтяженням можуть бути або постійними, або змінними. При цілеспрямованому розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно керуватися методичним правилом: всі вправи, незалежно від величини і характеру обтяження потрібно виконувати в максимально можливому темпі.

Обтяження застосовуються як для локального розвитку швидкісної сили окремих м'язових груп, так і для функціональних об'єднань, що складаються в умовах виконання змагальних вправ.

Тривалість інтервалів відпочинку повинна передбачати повне відновлення працездатності до нової спроби. У тренувальному занятті загальна тривалість вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, зазвичай не повинна перевищувати 25-40 хв. [1].

На розвиток швидкісно-силових здібностей можуть впливати найрізноманітніші вправи регіонального та глобального впливу. Однак коли мова йде про розвиток здібностей специфічних для того чи іншого виду спорту, то найбільш ефективним є спеціально підібрані вправи, які близькі за характером нервово-м'язових зусиль і структури до рухів в обраному виді спорту.

Мета дослідження полягає у виявленні найбільш ефективних засобів, методів і побудови на цій основі комплексу фізичних вправ для розвитку швидко-силових здібностей у юнаків 14-15 років які займаються велосипедним спортом.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні брали участь дві групи велосипедистів-шосейників 14-15 років. У кожній групі було по шість чоловік.

Контрольна група тренувалася по стандартній методиці, а у експериментальній групі на відміну від стандартної методики ми варіювали навантаження: змінили тривалість серії до 4 хвилин, збільшуючи при цьому інтенсивність виконання вправ і тим самим, роблячи упор на аеробні перебудови в функціональних системах при конкретній руховій діяльності.

Для розвитку швидко-силових здібностей юнаків 14-15 років які займаються велосипедним спортом на етапі початкової підготовки ми використовували такі вправи з обтяженням.

1. Біг з обтяженням (обтяжувачи-1 кг. на ногах, 200 гр. на руках) на дистанції 2000 м.

2. Вистрибування в гору з обтяженням 1 кг. на ногах від 1 до 5 разів і назад (від 5 до 1).

3. Стрибки через скакалку з обтяженням на ногах і руках (3 підходи по 1 хвилині).

4. Біг 10 хв. по сходах (вгору і вниз) з обтяженням на ногах.

5. Стрибки з місця в довжину з обтяженням на ногах.

А також гра в баскетбол, вправи з використанням 200гр. обтяжувачив на ногах, стрибки на скакалці, вправи з набивними м'ячами, гумовими джгутами, стрибкові вправи.

Для визначення ступеня розвитку швидко-силових здібностей ми використовували такі тести.

Тест №1. Кількість обертів при обертанні педалей за 30 секунд без обтяжень.

Тест №2. Обертання педалей при інтервальній роботі протягом 3 серій по 30 секунд, з включенням важчої передачі на велосипедному верстаті.

Проведене дослідження показало, що використання нами запропонованого комплексу вправ з обтяженням, для розвитку швидко-силових здібностей у юнаків 14-15 років які займаються велосипедним спортом на етапі початкової підготовки дозволило підвищити показники у експериментальній групі в середньому на 15%, в першому тесті і на 44% у другому тесті в порівнянні з контрольною групою.

Висновки.

В ході аналізу проведеного дослідження, ми приходимо до висновку, що включення в тренувальний процес вправ з обтяженням дає ефективний вплив на розвиток швидко-силових здібностей велосипедистів 14-15 років на етапі початкової підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження передбачається спрямувати на пошуки подальших способів підвищення спортивних результатів велосипедистів - шосейників.

Список використаної літератури

6. Горіна В. В., Котляр С.М., Сидорова Т.В. Порівняльна характеристика антропометричних даних і показників серцево-судинної системи велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2015. 57с.

7. Горіна В. В., Котляр С.М. Особливості підготовки велосипедистів до індивідуальної гонки переслідування. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків, 2014. 50–52с.

8. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физической культуры. М., 2001.

9. Полищук Д.А. Подготовка велосипедистов. Київ, 1986.197с.

10. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. Київ., 1997г.154с.

11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение / Платонов В.Н. –К.: Олимпийская литература, 2004. –С. 365-389.

12. Пруднікова М. С. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості велосипедистів 13–14 років на протязі річних циклів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2011. 74с.

13. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И., Велосипедный спорт. Санкт-Петербург, 2004. 95с.