

викликати у волейболіста вміння концентрувати зусилля на найважливішому моменті або фазі того чи іншого технічного прийому [5].

Висновки. Узагальнення передового досвіду підготовки спортсменів свідчать про значну роль фізичної та технічної підготовленості в досягненні вищих спортивних результатів у волейболі, що доводить необхідність подальшого вивчення їх структури, змісту та методології вдосконалення.

Процес формування спортивних рухів (технічна підготовка) і виховання фізичних якостей (фізична підготовка) нерозривно пов'язані і зумовлюють один одного: спортивна техніка сприяє прояву фізичних можливостей спортсмена, а відповідний рівень розвитку фізичних якостей підвищує ефективність використання спортивної техніки.

Технічне вдосконалення спортсмена і розвиток його фізичних якостей має здійснюватися не ізольовано, а у взаємозв'язку один з одним. Причому питання про оптимальні співвідношення цих сторін рухової діяльності спортсмена і, зокрема, про те, як поєднувати технічну, фізичну й інші сторони підготовленості волейболіста, з'ясовано недостатньо повно і вимагає подальшого обґрунтування та практичного вирішення.

Список використаної літератури:

1. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки : блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 212.
2. Волейбол : учебник для студентов вузов физической культуры / [под общей редакцией А. В. Беляева, М. В. Савина]. – М., 2002. – 368с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294с.
4. Осадчий О. В. Аналіз техніки гри в волейбол за допомогою педагогічних спостережень та відеозапису / О. В. Осадчий // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2001. – № 7. – С. 68–72.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ПУЛЯЄВ І.О., магістрант

Харківська державна академія фізичної культури

ВПЛИВ СИЛОВИХ ВПРАВ НА РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. Визначено ступінь впливу показників силової підготовки на загальну фізичну підготовленість і спортивний результат у бігу на середні

дистанції.

Ключові слова: загальна фізична підготовка, працездатність, біг на середні дистанції.

Вступ. Зростання майстерності спортсмена передбачає значне підвищення об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень. У свою чергу це неможливо без попередньої фундаментальної фізичної підготовки. Всебічна фізична підготовка є основою незалежно від виду спорту і спеціалізації. Тому підліткам, що поставили перед собою завдання досягти високих результатів у обраному виді бігу, в першу чергу, необхідно звернути на це увагу, оскільки всебічна фізична підготовка є не лише основою для цілеспрямованого розвитку якостей, а й запорукою здоров'я, без чого неможливе зростання спортивних результатів.

Відомо, що фізична підготовка розподіляється на загальну і спеціальну. Цій розподіл дуже умовний, оскільки точно визначити, де закінчується загальна і починається спеціальна фізична підготовка практично неможливо, хоча є й чіткий арсенал засобів загальної і спеціальної підготовки в межах окремого виду спорту [2]

Грамотне застосування засобів ЗФП приносить свої результати і дозволяє організму виконувати надалі необхідний об'єм спеціальної роботи, що, у свою чергу, в сукупності з іншими складовими, забезпечує вихід спортсмена на новий функціональний рівень і призводить до зростання спортивних результатів.

Однією зі складових ЗФП є силові вправи, які різнопланово вирішують велику кількість завдань, що стоять перед спортсменами. Відомо, що силові вправи розподіляються на вправи з подоланням ваги власного тіла і вправи з подоланням зовнішніх опорів. Збалансоване і гармонійне поєднання силових вправ в одному комплексі дозволяє цілеспрямовано впливати на окремі групи м'язів і вирішувати завдання з розвитку необхідних якостей в окремому тренуванні, мікроциклі, мезоциклі і т.д. [2]

Велика увага повинна приділятися силовій підготовці спортсменів на початкових етапах тренування. Сьогодні існує велика кількість різних вправ і комплексів ЗФП, рекомендованих багатьма тренерами і фахівцями (М. Пудов, Ю. Верхошанський, В. Селуянов, В. Попов), для підготовки бігунів на середні дистанції. Проте досі немає чіткої відповіді на питання щодо впливу комплексів вправ ЗФП, спрямованих на розвиток сили м'язів ніг, черевного пресу, рук і спини, на загальну фізичну підготовленість бігунів на середні дистанції масових розрядів.

Багато відомих фахівців у своїх роботах переконливо доводять, необхідність застосування засобів силової підготовки на всіх етапах спортивної кар'єри бігунів. [1, 3, 4] Велику кількість вправ ЗФП силового характеру описує в своїх роботах В. Б. Попов (2002).

Представлена інформація дає досить повне уявлення про методи і засоби силової підготовки і вплив її на рівень підготовленості спортсменів різних спеціалізацій і кваліфікацій. Проте здебільшого вона має досить широкий діапазон. Питання ж впливу, навіть, рекомендованих комплексів у поєднанні з

іншими комплексами, на підготовленість бігунів на середні дистанції в підготовчому періоді залишаються не вивченими.

Мета дослідження: виявити зміни рівня загальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції під впливом силових вправ.

Матеріал та методи дослідження. У даному дослідженні були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, Гарвардський степ-тест, тестування, статистичні методи обробки даних.

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ № 12 м. Харкова. У ньому брали участь 20 спортсменів, які не мали спортивного розряду, і тренувалися в групах початкової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку вересня 2015 року було проведено тестування, на підставі якого зроблені перші висновки про рівень загальної фізичної підготовленості та працездатності спортсменів.

Результати тестування показали, що практично всі спортсмени, що приймали участь у дослідженні, мали задовільний рівень працездатності та загальної фізичної підготовленості.

Протягом 6 місяців бігуни в рамках тренувальних занять по черзі виконували комплекси силових вправ. Для проведення даного дослідження було підбрано 3 комплекси вправ ЗФП силового характеру, спрямованих на розвиток сили різних груп м'язів: ніг, черевного преса, рук і спини, які виконувалися в парах, зі снарядами і з подоланням ваги власного тіла. Аналогічні комплекси застосовувалися на початкових етапах підготовки легкоатлетів Німеччини, більшість з яких досягли високих результатів як на юніорських, так і на дорослих змаганнях високого рангу.

Після закінчення зазначеного терміну проводилося повторне тестування, яке дозволило встановити динаміку досліджуваних показників. Слід зазначити позитивну зміну показників більшості фізичних якостей та працездатності у дівчат. Так, значне зростання результатів спостерігалось у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, бігу на 2000 м і Гарвардському степ-тесті. Незначний приріст результатів відмічався в підніманні тулуба в сід з положення лежачи, стрибку в довжину з місця та бігу на 100 м.

У юнаків спостерігається значне збільшення результатів у бігу на 3000 м і Гарвордському степ-тесті і незначне - в згинанні розгинанні рук в упорі лежачи, стрибку в довжину з місця та бігу на 100 м.

Таким чином, застосовані нами силові вправи більш дієво вплинули на загальну фізичну підготовленість дівчат у порівнянні з хлопцями.

З метою визначення взаємозв'язку між результатами окремих силових вправ і змагальним результатом бігунів на середні дистанції груп початкової підготовки було проведено кореляційний аналіз. Задля цього було обрано такі вправи: піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, згинання і розгинання рук в упорі лежачі, стрибок у довжину з місця. Результати кореляційного аналізу свідчать, що найбільш значущими для бігунів на середні дистанції цього віку і кваліфікації є показники сили м'язів рук ($r=0,71$), які, за свідченням спортсменів, втомлюються під час бігу.

Висновки. Результати дослідження свідчать, що силові вправи повинні бути невід'ємною часткою спортивного тренування бігунів на середні дистанції. Найбільш значно запропонована програма тренування вплинула на загальну фізичну підготовленість дівчат. Кореляційний аналіз показав, що найбільш значущими для бігунів на середні дистанції цього віку і кваліфікації є показники рівня розвитку сили м'язів рук ($r=0,71$).

Перспективи подальшого розвитку полягають у вдосконаленні тренувального процесу бігунів на середні дистанції на основі впровадження в його зміст комплексів силових вправ.

Список використаних літератури:

1. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. / А. П. Бондарчук. - К.: Здоров'я. -1986.– 159 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература. – 2004. – С. 349-441.
3. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета : Современный взгляд. / И. А. Тер-Ованесян. - М.: Терра-Спорт, 2001. – 128 с.
4. Якимов А. М. Научно-методические аспекты тренировки бегунов на средние и длинные дистанции / А. М. Якимов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 4. – С. 21–25.

ХМЕЛІВСЬКИЙ А.В., студент

Харківська державна академія фізичної культури

ХАРАКТЕРИСТИКА НАВАНТАЖЕНЬ, ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ШОРТ-ТРЕКУ, І ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. У статті відображені характеристика навантажень, що застосовуються у шорт-треку, і їхній вплив на організм спортсменів.

Ключові слова: шорт-трек, навантаження, спортсмен, інтенсивність тренування.

Вступ. Сучасний стан і розвиток світового шорт-треку характеризується безустанним пошуком усе більше ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортивних резервів.

У той же час, темпи росту майстерності українських шорт-трековиків істотно відстають від темпів росту результативності іноземних спортсменів. Це пов'язано не стільки з відсутністю талановитих спортсменів, скільки із прорахунками й недоліками в плануванні й обліку виконуваних тренувальних навантажень. Це явище фахівці пов'язують із недостатньо ефективною системою керування й методикою багаторічної підготовки спортивних резервів, зокрема, зі змістом і методами тренування на етапах становлення спортивної майстерності, комплексного формування психофізіологічних якостей, які мають значення для спортивної результативності