**Тетяна Захаровська, Раміл Алиєв**

**(Дніпропетровськ, Україна)**

**ОСОБЛИВОСТІМЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**Постанова проблеми**. **Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема підготовки легкоатлетів, особливо в бігу на короткі дистанції, залишається актуальної. Аналіз світового досвіду показує, що в останні роки значно розширилася матеріально-технічна база бігових дисциплін. Побудовано закриті стадіони в більшості країн світу, створені спеціально-тренувальні бази в регіонах з теплим кліматом та гірських районах, де існують умови для якісного проведення змагань та тренувань в будь-якій порі року [2, С.34-45].

Зростання спортивних результатів можливе тільки за умови гармонійного співвідношення всіх сторін підготовленості (Рибковський А.Г., Канішевський С.М., 2003; Платонов В.М., 2004). Водночас принципово важливе значення при цьому відводять техніці рухів, яка безпосередньо забезпечує практичну реалізацію всіх складових підготовленості (Петровський В.В., 1998; Платонов В.М., 2004; Бондарчук А.П., 2005; Ровний А.С., 2008). Але у практиці підготовки спортсменів інколи спостерігаються явища, коли між рівнем фізичних якостей, що зростає та технікою виникають протиріччя в тому, що рухові навички, засвоєні та закріплені на певному рівні, у подальшому спричиняють стримувальний ефект під час їх реалізації (Ратов І.П., 1990; Гагуа Є.Д., 2001; Конестяпін В.Г., Чікало В.В., 2004).

Проблема організації тренувального процесу з бігу на короткі дистанції, незважаючи на зовнішню простоту самої змагальної вправи, представляється досить складним й, мабуть, менш розробленим, чим в інших видах легкої атлетики [3, С. 40 – 45; 6, С. 93-96; 8 - С. 64 – 67].

Щороку тренери знаходять щось нове та збагачують загальну методологію підготовки бігунів на короткі дистанції. Однак, сучасний рівень розвитку спорту вимагає рекомендацій не про те, як готувати хороших спортсменів. А чому треба проводити підготовку саме так [4].

З огляду на вище сказане, можна говорити про те, що тема спортивного тренування в спринті є актуальною й має потребу в нових дослідженнях.

***Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.***

Робота виконується відповідно до зведеного плану НДР Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2011-2015рр. за темою 2.18 “Удосконалення механізмів управління руховою діяльністю спортсменів ” та плану НДР Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

***Мета дослідження.***Визначитинайбільшефективнізасобидлярозвиткушвидкісно-силових якостей у бігу на короткі дистанції на етапі початкової спеціалізації.

***Завдання дослідження:***

1. Дослідити особливості та перспективи розвитку швидкісно-силових якостей спринтерів за даними науково-методичної літератури.

2. Визначити групу спеціальних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей бігунів.

3. Визначити рівень розвитку швидкісно-силових якостей бігунів 13-14 років, які спеціалізуються в бігу на 60м.

4. Дослідити вплив швидкісно-силових якостей на спортивний результат в бігуна 60м.

***Організація та результати дослідження.*** Аналіз науково-методичної літератури проводився із січня по травень 2012р. Педагогічний експеримент проводився на базі ДЮШОР № 3 з легкої атлетики при міському відділі освіти м. Нікополь. В експерименті прийняли участь 20 легкоатлетів-спринтерів 13-14 років, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції.

Дослідження проходило в декілька етапів:

На першому етапі дослідження було вивчено та проаналізовано наукову літературу з даної теми.

На другому етапі дослідження (вересень 2012 року) було визначено рівень швидкісно-силової підготовленості юних бігунів на короткі дистанції.

На третьому етапі дослідження було розроблено експериментальну програму та перевірено ефективність її використання та зроблені висновки даного дослідження.

На даному етапі педагогічного дослідження ми провели визначення вихідного рівня розвитку швидкісно-силових якостей юних бігунів на короткі дистанції.

Для здійснення поставленої мети були сформовані дві групи дітей, які займаються легкою атлетикою, тобто бігом на короткі дистанції. Як в контрольній так і в експериментальній групах було по10 спринтерів (табл. 2).

Групи були сформовані з урахуванням вікових критеріїв і фізичного розвитку.

Для визначення вихідного рівня розвитку швидкісно-силових якостей на початку педагогічного експерименту ми протестували обидві групи. Дані про результати тестування представлені в таблиці 1.

Виміри проводилися в 4 дні. В перший день вимірялися результати в бігу на 30м і 60м з низького старту, в другий день - стрибки в довжину івгору з місця, на третій день - метання набивного м'яча (3кг) з місця на дальність і станову силу та на 4 тренування був проведений тест «Купера».



У таблиці 1можна бачити, що в експериментальній групі лише 3 чоловік перевищують за всіма показниками учасників контрольної групи, але в теж час потрібно відзначити, що якщо взяти середні величини, те контрольна група показала результати вище, ніж експериментальна, особливо в становій силі, де перевага контрольної групи склало близько2 кг.

В інших тестах ми отримали наступні показники: в бігу на 30м з низького старту найкращий показник дорівнював 4,2с в контрольній групі та 4,3с в експериментальній групі при цьому середній показник в контрольній групі - 4,57± 0,3, а в експериментальна - 4,97± 0,3, де різниця склала – 0,4с. В бігу на 60м середній показник в контрольній групі склав - 8,36±0,52с, що на 0,32с перевищує результат в експериментальній групі який дорівнює 8,7± 0,34с.

У стрибках у довжину з місця кращий результат був зафіксований у контрольній групі 260см, при цьому різниці середніх показників між контрольною та експериментальною групами не суттєва и дорівнює 0,3см.

У вправах силового характеру спостерігається схожа тенденція результатів тестування, так у контрольній групі в становій силі середній показник дорівнює 71кг±6,14, а у експериментальній 69кг±4,59. Така ж тенденція є і у метанні набивного м’яча 3кг з місця та і у 12 хвилинному бігу.

Таким чином можна зробити висновок, що вихідний рівень розвитку швидкісно-силових якостей бігунів на короткі дистанції майже рівнозначний, але діти контрольної групи дещо розвинуті краще. Все це спонукало нас на проведення подальших досліджень в даному напрямку.

Таким чином отримавши вихідні дані, ми не побачили повної картини впливу даних вправ на спортивний результат. Для вирішення цієї проблеми був проведений кореляційний аналіз та визначено взаємозв’язок результату з вправами швидкісно-силового характеру.

За допомогою математичної обробки статистичних даних нами був встановлений ступінь взаємозв'язку спортивного результату з рівнем розвитку швидкісно-силових якостей, шляхом визначення коефіцієнта кореляції Браве-Пірсона (рис. 1).

Так в експериментальній групі була визначена наступна кореляційна залежність між рівнем розвитку швидкісно-силових якостей і спортивним результатом у бігу на 60 м. Так, високий кореляційний зв’язок в експериментальній групі був визначений з бігом на 30 м з низького старту і склав r = 0,73 у експериментальній та в контрольній середній зв’язок -r = 0,63, також існує зворотно-пропорційний зв’язок, зі стрибком у довжину з місця r = - 0,70 , відповідно у контрольній групі r = - 0,63,зі стрибком вгору з місця як в контрольній та і у експериментальній групі визначено високу залежність результату. Показниками станової сили мають середній зв’язок і дорівнює у контрольній групі r = - 0,43 та експериментальній r = -0,54; з метанням набивного м'яча двома руками з низу в експериментальній групі r = - 0,66 та у контрольній - r = 0,51.

Дещо інший зв’язок був визначений між спортивним результатом та тестом Купера (12 хвилинний біг), так у контрольній групі була визначена висока кореляційна залежність r = 0,7, а у експериментальній середня і дорівнювала r = 0,62.

Таким чином провівши кореляційний аналіз показників ми визначили сильні та слабкі сторони швидкісно-силової підготовленості бігунів та визначились з напрямом розробки експериментальної методики розвитку швидкісно-силових якостей бігунів на короткі дистанції (60м).

Після п'яти місяців тренувань по запропонованій нами методиці, було проведено повторне тестування, що і повинне було вказати на сильні та слабкі сторони висунутої нами теорії.

Дані відображають рівень розвитку швидкісно-силових якостей по закінченню педагогічного експерименту представлені в наступних таблицях. Тестування проводилися за такою схемою як і в першому випадку. Отримані в результаті останнього тестування дані, дозволили зробити ряд висновків. Експериментальна група досить сильно додала у швидкісно-силовій підготовці та перевершувала контрольну групу у всіх показниках, крім станової сили (табл.2).

Шість юних спринтерів в експериментальній групі мають результат у бігу на 60мвище,ніжуконтрольній.Прирістрезультатівуспортсменівекспериментальної групи значно перевищує ці показники в контрольній групі.



Вищевикладене може свідчити про позитивний вплив розробленої методики направленої на покращення рівня швидкісно-силової підготовленості юних спринтерів.

1. На підставі вивчення даних науково-методичної літератури виявлено, що в 13-14-літньому віці починається підготовка юних бігунів на короткі дистанції. Основним завданням тренувального процесу є досягнення різнобічної фізичної підготовленості та 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 та вгору по Абалакову, вправи з медицинбольними м’ячами (3 кг) та 12 хв. біг.
2. Визначено групу спеціальних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей та апробована в тренувальному процесі юних спринтерів, до якої увійшли вправи з м’ячами (3кг) та вправи з партнером.
3. Був визначений рівень швидкісно-силової підготовленості бігунів на короткі дистанції, які тренуються в м. Нікополь. Таким чином вихідний рівень контрольної та експериментальної груп відноситься до нижче середнього (за даними Л.П.Сергієнко). Підсумкове тестування показало, що рівень розвитку швидкісно-силових якостей юних спринтерів дещо змінився, так в експериментальній групі став вище за середній, а у контрольній середнім, що и підтверджують отримані данні.
4. Була визначена в експериментальній групі висока кореляційна залежність спортивного результату в бігу на 60м з наступними вправами швидкісно-силового характеру: з бігом на 30м зі старту r = 0,73, зі стрибком в довжину з місця r = - 0,70 та зі стрибком в гору по Абалаковуr = -0,75. В контрольній групі високий зв’язок визначено зі стрибком в гору по Абалакову та з 12 хвилинним бігом. Враховуючи результати дослідження, можна стверджувати про ефективність запропонованої нами методики та рекомендувати її для застосування в тренувальних заняттях юних спринтерів.

***Перспективи подальших досліджень.*** Впровадження цієї розробки в тренувальний процес бігунів на короткі дистанції на етапі початкової базової підготовки.

**Література:**

1. Бальсевич В.К., Горбенко В.П., Новиков В.П. Сила и методы ее совершенствование у легкоатлетов /Бальсевич В.К., Горбенко В.П., Новиков В.П. / – Учебное пособие для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1992. – С. 115.
2. Боген М. Загадка тактики бега на 100м /Боген М., Фетисов О. / Легкая атлетика. –2000. – №2–3. – С. 16 – 18.
3. Булкин В.А. Оперативная оценка готовности спортсменов к предстоящей тренировочной деятельности / Булкин В.А., Иванова И.В. / Теория и практика физической культуры. – 1996. – №7. – С. 40 – 45.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическомво спитании детей, подростков и юношей / Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И./ – Киев, 2005. – 196с.
5. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивних школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г., Зеличенок В.Б. /. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
6. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения /В.М. Платонов /. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навч. посібник / Л.П. Сергієнко/. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
8. Степаненко Д. Особливості впливу гнучкості і рухової координації на спортивний результат бігунів на короткі дистанції / Дмитро Степаненко, Олена Михайлова // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2005. – № 1. – С. 64 – 67.