

## ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПРИНТЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Ілля Колбун<sup>1</sup>, Володимир Павлюк<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Магістри факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Актуальність теми.** Розвиток спорту вищих досягнень супроводжується підвищенням спортивних результатів, що призводить до загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені. У зв'язку з цим, є актуальним напрямком, де особлива роль відводиться науково обґрунтованій системі планування, організації і контролю тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, зокрема легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації [2; 4].

Сучасна система виховання й підготовки спортсменів характеризується складною побудовою тривалого тренувального процесу, який базується на виконанні гнучких (варіабельних) навантажень, застосуванні різноманітних засобів, постійно потребує наукового пошуку.

Побудова системи виховання і багаторічної підготовки спортсменів, яка створювалась науковими працями цілого ряду вчених, знайшла широке застосування у сфері фізичного виховання і спорту [1; 3; 5].

Аналіз фундаментальних робіт у галузі теорії і методики спортивного тренування дозволяє зробити висновок про те, що серед актуальних напрямків подальшого розвитку спорту одне з чільних місць займає проблема управління [1; 5].

Спираючись на ці загальнотеоретичні положення можна сформулювати основні напрямки подальшого розвитку теорії і методики управління у швидкісно-силових видах спорту.

Перший напрямок пов'язаний з удосконаленням методології, яка б дозволила вдосконалити управління багаторічною підготовкою спортсменів швидкісно-силових видів спорту, здійснити аналіз етапів тренування з метою їхньої оптимізації, розробити концепцію наукового передбачення успішності спортивної підготовленості спортсменів на кожному етапі, розробити модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості на конкретному етапі багаторічної підготовки [1; 4; 5].

Другий напрямок пов'язаний з розвитком технології управління шляхом використання засобів контролю, що забезпечує успішну реалізацію сучасних напрямків теорії і методики спорту, передових технологій у процесі підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту [1; 4].

Третій напрямок пов'язаний з широким використанням сучасного математичного апарату, який сприяє не тільки успішному вивченню тренувального процесу, але і його прогнозуванню.

Четвертий напрямок пов'язаний з пошуком найоптимальніших шляхів удосконалення методики тренування, оскільки сучасна система підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту здійснюється, головним чином, за рахунок збільшення обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень, а цей шлях не може розглядатись як оптимальний [1; 4; 5].

**Мета дослідження:** дослідити особливості показників фізичної підготовки спринтерів різної кваліфікації.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури; документальні методи; педагогічне спостереження; інструментальні методики: антропометрія, гоніометрія, координаціометрія, електронна хронометрія; методи математичної статистики.

В дослідженні брали участь спринтери 19–21 років, вихованці спеціалізованих СДЮСШОР із легкої атлетики м. Луцька та м. Маневичі, м. Горохів.

**Результати дослідження.** За результатами статистичного аналізу показників фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації спостерігається чітка залежність показників силової, швидкісної і швидкісно-силової підготовленості від спортивної кваліфікації спринтерів.

Кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язок показників фізичної підготовленості з результатом у бігу на 100 м у спринтерів на рівні КМС – МС та II – I розряду.

У спринтерів II–I розрядів високий статистично достовірний взаємозв'язок виявлено з такими показниками фізичної підготовленості: результат бігу на 30 і 60 м ( $r = -0,72$ ;  $-0,99$  відповідно); результати стрибків у довжину з місця та потрійним з місця ( $r = -0,89$ ); абсолютною силою м'язів-згиначів і розгиначів стегна, гомілки, розгиначів стопи та показником станової сили ( $r = -0,74$  –  $-0,85$ ); відносною силою згиначів і розгиначів гомілки, та розгиначів стопи ( $r = -0,74$  –  $-0,82$ ).

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури дозволив установити, що фізична підготовленість є основою для досягнення високих результатів у бігу на короткі дистанції. Рівень спеціальної фізичної підготовленості спринтерів різної кваліфікації найповніше відображають результати таких показників: біг на 30 і 60 м з низького старту, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця та сила згиначів і розгиначів стегна, гомілки й стопи.

Найбільш інформативними показниками для оцінки рівня фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації, які можна використовувати в етапному контролі, є: стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, абсолютна сила розгиначів стегна, темп кроків, тривалість кроку. Результати цих тестів вірогідно корелюють з результатом у бігу на різних етапах річного циклу тренування ( $r = -0,55 - 0,99$  при  $p < 0,05$ ).

### *Джерела та література*

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Житомир. держ. ун-т імені Івана Франка, 2010. 320 с.
2. Врублевский Е. П. Программирование тренировочного процесса женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Мир спорта. 2011. № 3 (44). С. 8–11.
3. Козлова О. К. Система підготовки легкоатлетів високої кваліфікації в умовах професіоналізації олімпійського спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 11–15.
4. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам : [навч.-метод. посіб.]. Львів: Видавництво ЛНУ, 2011. 106 с.
5. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. Москва: Терра–Спорт, 2000. 128 с.