

2. Представленные воздействия после апробирования в тренировочной деятельности можно рекомендовать как предстартовые, учитывая высокую субъективную оценку физической и психической готовности спортсменов к самореализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айзенк Г. Ю. Структура личности / Г. Ю. Айзенк. – СПб. : Ювента. – М. : КСП+, 1999. – 464 с.
2. Виноградов В. Е. Внетренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов высокой квалификации / В. Е. Виноградов // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 5(5). – С. 25–29.
3. Исаев Ю. А. Сегментарно-рефлекторный и точечный массаж в клинической практике / Ю. А. Исаев. – К. : Здоров'я, 1993. – 320 с.
4. Основы психологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Под ред. Л. Д. Столяренко. – 5-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 672 с.
5. Kraemer W. J. 'Influence of compression therapy on symptoms following soft tissue injury from maximal eccentric exercise / W. J. Kraemer, J. A. Bush // The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy. – 2001. – № 31(6). – P. 282–290.
6. Murray H. M. Effect of kinesio taping on proprioception in the ankle / H. M. Murray, L. J. Husk. // J Orthop Sports Phys Ther. – 2001. – Vol. 31. – № 1. – P. 37.

Гаврилова Н.М.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО – СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БІГОМ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

В статті розглядається системно – структурний підхід щодо розвитку рухів спрямованих на підвищення швидкісно – силової підготовки осіб, які займаються бігом на короткі дистанції.

Ключові слова: легка атлетика, оволодіння технікою, тренувальний процес, доступність, різноманітність.

Гаврилова Н.М. Методика розвитку скоростно- силової підготовки спортсменів, которые занимаются бегом на короткие дистанции. В статье рассматривается системно - структурный подход по развитию движений направленных на повышение скоростно - силового подготовки лиц, занимающихся бегом на короткие дистанции.

Ключевые слова: легкая атлетика, овладение техникой, тренировочный процесс, доступность, разнообразие.

Gavrilova N. Methodology of development speed - power preparation of persons that occupy running on short distances. Track and field athletics is the kind of sport which unite exercises on walking, running, jumping and throwing as well as other kind of exercises which are consisted of these kinds. In the learning programs of special higher educational establishments namely on faculties of physical education track and field athletics is the obligatory learning subject and this kind of sport takes the important place at overall training of specialists. During learning the students learn rational technique of track and field athletics' exercises to do moving activities as coordinated and precise as for direction, amplitude, force, rhythm that is students learn ability of control their activities and movements. The moving experience which are gained during lessons on track and field athletics positively effects on forming labour skills. The lessons will be more interesting and useful when students gain knowledge not only on theory and methodology of track and field athletics but also on adjacent subjects such as pedagogics, psychology, physiology, hygiene etcetera. During training process loads gradually risen; there are various difficulties which must be overcome. Doing lessons at adverse meteorological conditions, competition with stronger opponents, adhering rules and sport ethics promote education of moral and strong – willed qualities of athlete such as patriotism, purposefulness, hard – working, diligence, resoluteness, boldness, self – possession, honesty etcetera. Comparative simplicity of lesson places creates conditions for application of lessons for improving health of students from early age. The value of track and field athletics' exercises is that during the lessons physical qualities are being developed such as force, quickness, endurance, flexibility, adroitness. Sports walking and long – term running makes active the action of various elements of organism. Running on short distances promotes developing quick and force abilities; running on mean and long distances promotes endurance; running with obstacles promotes adroitness, coordination of movements. Jumping exercises promote quickness, quick and force abilities; these exercises improve coordination of movements. The lessons on throwing promote development of force, quick and force abilities.

Key words: athletics, mastering the technique, training process, accessibility, diversity.

Актуальність. Легка атлетика — вид спорту, який об'єднує вправи в ходьбі, бігу, стрибках і метаннях і складених з цих видів багатоборств. В програмах спеціальних вищих навчальних закладів, конкретно на факультетах фізичного виховання, легка атлетика є обов'язковим навчальним предметом і посідає важливе місце в загальній підготовці спеціалістів [2.5]. В процесі занять ті, хто займаються, оволодівають раціональною технікою легкоатлетичних вправ з тим, щоб її рухові дії стали узгодженими і чіткими за напрямком, амплітудою, силі, ритму, тобто вмінням управляти своїми діями і рухами. Набутий в процесі занять легкою атлетикою руховий досвід позитивно впливає на формування трудових навиків [1.3.4]. Заняття стають більш цікавими і корисними, коли ті, хто займаються, набувають знання не тільки з теорії та методики легкоатлетичного спорту, а й з ряду суміжних дисциплін: педагогіки, психології, фізіології, гігієни, анатомії, біомеханіки, біохімії тощо. У ході тренувального процесу поступово збільшуються навантаження, виникають різного роду труднощі, які необхідно долати. Проведення занять у несприятливих метеорологічних умовах, спортивна боротьба з більш сильними суперниками, дотримання правил і спортивної етики сприяють вихованню моральних і вольових якостей спортсмена, таких, як патріотизм, цілеспрямованість, працелюбність, рішучість, сміливість, ініціативність, самоволодіння, чесність і інші [6.7]. Порівняна простота місць занять створюють умови для їх використання з оздоровчою метою, починаючи з дитячих років. Цінність, легкоатлетичних вправ полягає в тому, що в процесі занять розвиваються такі важливі фізичні якості, як сила,

бистрота, витривалість, гнучкість, спритність. Спортивна ходьба і тривалий біг активізують діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Біг на короткі дистанції сприяє переважно розвитку швидкісно-силових здібностей, біг на середні і довгі дистанції — витривалості; бар'єрний біг — спритності, координації рухів. Стрибкові вправи розвивають швидкість, швидкісно-силові здібності, вдосконалюють координацію рухів. Розвитку сили, швидкісно-силових здібностей сприяють заняття метаннями. Велике і прикладне значення легкої атлетики. Набуті за допомогою занять якості і навички необхідні у практичній трудовій діяльності і особливі в період військової служби.

Метою роботи є виявлення особливостей розвитку провідних рухових якостей, які лежать в основі формування засобів і методів, сприяючих підготовці бігунів на короткі і середні дистанції в процесі спортивного вдосконалення.

Для здійснення наміченої мети визначені наступні завдання досліджень:

1. За допомогою аналізу науково-методичної літератури виявити основні рухові якості, їх інформативність і значущість при підготовці легкоатлетів, що спеціалізуються в бігу на короткі і середні дистанції.

2. Вивчити співвідношення показників основних рухових якостей і їх вплив на учбово-тренувальний процес легкоатлетів.

3. Розробити рекомендації по спрямованості і змісту учбово-тренувального процесу груп, що спеціалізуються по легкій атлетиці в бігу на короткі і середні дистанції.

Методологічний підхід і приватні методи досліджень

Визначаючи методологічний підхід до дослідження, ми орієнтувалися на необхідність використання в справжній роботі сучасної методології. Конкретні наукові проблеми, що визначають задум справжньої роботи, її цілі і завдання, а також вибір об'єктів і методів досліджень, спиралися на розроблених вітчизняними і країн СНД фахівцями положення навчання циклічним і ациклічним вправам в легкій атлетиці. Нами враховувалися конкретні педагогічні засоби і методи при підготовці спортсменів, що спеціалізуються в бігу на короткі і середні дистанції.

Вивчення і аналіз літературних джерел Даний метод сприяв створенню правильного уявлення і розуміння теоретичних основ мети, що розвивалася нами. У перелік літературних джерел були включені роботи вітчизняних і зарубіжних авторів, а також роботи по циклічних видах спорту, роботи по теорії і методиці фізичного виховання.

Педагогічні спостереження. З метою отримання інформативного матеріалу і глибокого, всестороннього вивчення питань значення засобів і методів підготовки легкоатлетів проводилися педагогічні спостереження.

Вивчення робочих документів Для ознайомлення і стану роботи з підготовки спортсменів по легкій атлетиці в ДЮСШ, а також НТУУ «КПІ» проводилося вивчення документів планування і обліку.

Організація досліджень Дослідження проводилися на базі ДЮСШ і НТУУ «КПІ»

Результати дослідження. Метою тренування в легкій атлетиці є підготовка спортсмена у вибраних видах спортивних вправ. У спортсменові повинні гармонійно поєднуватися духовне багатство, моральна чистота і фізична досконалість. Для досягнення цієї мети необхідно укріплювати здоров'я, удосконалювати гармонійний розвиток, оволодівати системою знань, умінь і навичок в області легкоатлетичного спорту, оволодівати спортивною майстерністю у вибраних видах легкої атлетики. При роботі з різними колективами ці загальні установки повинні бути конкретизовані і доповнені залежно від умов, місця і часу проведення занять. Спортивне тренування легкоатлета включає різні види підготовки; моральну і вольову, теоретичну, загальну і спеціальну фізичну, технічну, тактичну, організаційно-методичну і виступи на змаганнях. Конкретний зміст тренування основних груп, що займаються легкою атлетикою, розкривається в державних програмах для дитячих і юнацьких спортивних шкіл, спортивних секцій і ін. До засобів тренування легкоатлета відносяться фізичні вправи, гігієнічні чинники (режим, особиста гігієна масаж і ін.) і природні сили природи. Фізичні вправи— специфічний засіб спортивного тренування. Це - конкретні рухи, дії людини, спеціально організовані і виконувані для вирішення завдань фізичного виховання.

Фізичні вправи як засоби спортивного тренування легкоатлета можна розділити на основних, або спортивні (ходьба, біг, стрибки, метання), і допоміжні. Останній у свою чергу, можна підрозділити на дві групи — які загально розвивають і спеціально-допоміжні. Залежно від вирішуваних завдань спеціально-допоміжні вправи можуть бути такими, що підводять, направляють або коригують (для усунення помилок) і спеціально-розвивають (для розвитку спеціальних якостей). Класифікація фізичних вправ залежно від їх призначення дозволяє враховувати конкретні умови роботи (зокрема, спортивну спеціалізацію тих, що займаються), не закріплює вправи раз і назавжди за однією з груп даної схеми і в той же час полегшує орієнтування у великій кількості засобів спортивного тренування. У кожній фізичній вправі, в кожному конкретному русі слід визначити наступні сторони: а) початкове положення; б) рухомі частини тіла; в) напрям руху; г) амплітуду; д) швидкість; е) силу напруги м'язів; ж) узгодженість рухів; з) кількість або тривалість; і) частоту рухів. Перші три сторони рухів дозволяють визначити, які головні м'язові групи беруть участь в даному русі, а решта сторін - як ці групи м'язів працюють. При виконанні будь-якої фізичної вправи можна виділяти, підсилювати ту або іншу сторону рухів. Така здатність людини і характеризує рівень розвитку окремих рухових якостей. Вправи, при виконанні яких посилюється одна із сторін руху, називаються спеціально-розвиваючими швидкісними, силовими, на витривалість і тому подібне Концентрація уваги тих, що займаються, на використанні можливо повнішої амплітуди рухів характерна для вправ на гнучкість, акцентування швидкості і частоти рухів — для вправ, що розвивають якість швидкості. Поступове збільшення сили опору руху і у зв'язку з цим збільшення нервового збудження і м'язової напруги типowo для силових вправ. Збільшення тривалості (або кількості) рухів характерне для вправ, направлених на прояв і вдосконалення витривалості. При виконанні вправ, в яких в роботу включаються великі м'язові групи, різко змінюються умови роботи м'язів; підвищуються вимоги до їх узгодженості, удосконалення координація рухів і спритність.

Гігієнічні чинники і природні сили природи грають важливу роль в процесі спортивного тренування. Режим спортсмена— це встановлений розпорядок його життя. У режимі дня легкоатлета необхідно забезпечити чергування праці і відпочинку, регулярність тренувальних занять, своєчасне харчування, сон і тому подібне. Без дотримання правильного режиму не можна добитися високих спортивних результатів. Легкоатлет повинен спати 8—9 годин і регулярно харчуватися. Необхідно стежити за тим, щоб їжа була різноманітною, висококалорійною і багатою вітамінами. Недопустимі куріння і вживання алкоголю. Кожен ранок спортсмен зобов'язаний робити спеціалізовану зарядку-розминку і приймати водну

процедуру (душ, обтирання). Бажано регулярно застосовувати масаж і самомасаж. Особливо корисний відновний масаж після занять великими навантаженнями. Сонячні промені (вельми помірно), повітря, вода використовуються для зміцнення здоров'я і гартування.

Методи спортивного тренування — це шляхи і способи повідомлення і закріплення необхідних знань, формування і вдосконалення рухових умінь і навиків, розвитку здібностей тих, що займаються спортом, і їх моральних і вольових якостей. Важливо враховувати не тільки єдність, але і відмінності засобів і методів, використовуваних для вирішення завдань спортивного тренування.

Засіб — це конкретний зміст дій людини, а метод — спосіб дій при рішенні задачі. Засоби указуються у відповідь на питання «що застосовувати?», а методи — у відповідь на питання «як застосовувати?»

Методи навчання і виховання, вживані в процесі спортивного тренування легкоатлетів, різноманітні. Вибір їх визначається вирішуваними завданнями і конкретними умовами роботи — складом тих, що займаються, часом, місцем занять і іншими обставинами.

У тренуванні легкоатлетів можна виділити наступні групи методів.

1. Методи етичного виховання: а) особистий приклад тренера; б) організація спортивного; г) спонукка, заохочення; д) привчання (вправа); е) стягнення, покарання.

2. Методи навчання (оволодіння новим матеріалом): а) навчання техніці вправи в цілому; в) метод слова (опис, пояснення, команда і т. п.);

г) показ, демонстрація; д) лідирування; е) безпосередня допомога; ж) самостійна робота за завданням.

3. Методи для вдосконалення навиків і розвитку якостей: а) повторний; б) змінний; в) інтервальний; г) змагання.

4. Методи регулювання навантаження: а) зміна частоти, тривалості і щільності занять; б) зміна інтенсивності зусиль при виконанні рухів;

в) чергування напруги основних м'язових груп «активний відпочинок».

5. Методи обліку: а) оцінка знань і якості техніки в балах; б) виконання нормативів; в) участь в змаганнях; г) біометричні вимірювання і функціональні проби; д) ділова характеристика особи спортсмена.

Вправа як засіб — це конкретний рух, дія (або фізична вправа), цілеспрямована і спеціально організована для вирішення завдань тренування.

Вправа як метод — це спосіб використання конкретних рухів, дій. Він характеризується багатократним повторним виконанням рухів, дій і поступовим підвищенням їх складності. Окрім повторності і мінливості для вправи як методу характерна наявність інтервалів між повторними рухами і прагнення атлетів виконати рух можливо ефективніше.

Найбільш важливою особливістю методу вправи є повторність дій. Без повторення немає вправи. Тільки при систематичному і багатократному повторенні руху викликають певні зміни у формі, будові, функціональних можливостях людини. Тільки завдяки повторенню рухів розвиваються якості людини, формуються певні риси його вдачі.

Метод вправи — основа для вдосконалення техніки і тактики, для розвитку якостей. При використанні даного методу можна виділити одну з його характерних особливостей і, впливаючи рухами на організм тих, що займаються, швидше добитися бажаних змін і краще вирішити задачу.

Залежно від особливості, що виділяється, в тренуванні легкоатлетів використовуються наступні варіанти методу вправи: а) повторний; б) змінний; в) інтервальний; г) змагальний.

Особливість повторного методу тренування полягає в повторному, по можливості стандартному (стереотипному), виконанні рухів і дій (фізичних вправ). Цей метод використовується тоді, коли для вирішення поставленого завдання потрібно закріпити певні рухи, наприклад, при вдосконаленні в техніці легкоатлетичних вправ, при розвитку рухових якостей, при закріпленні відчуття швидкості бігу і тому подібне.

Змінний метод тренування характеризується зміною рухів, що повторюються, і дій (фізичних вправ). У легкій атлетичі він використовується для розвитку рухових якостей (сили, швидкості, загальної і спеціальної витривалості, спритності), тактичних здібностей, для виправлення помилок в техніці виконання рухів, а також при організації активного відпочинку.

Інтервальний метод тренування характеризується конкретним діапазоном зусиль і таким повторним виконанням рухів, дій (фізичних вправ), при якому особлива увага звертається на інтервали відпочинку: вони заздалегідь плануються, строго регламентуються, щоб регулювати дію вправ на тих, що займаються.

Інтервальний метод в тренуванні легкоатлетів застосовується рідше за інші методи. Зазвичай він використовується у поєднанні з іншими методами, головним чином для розвитку спеціальної витривалості бігунів в основному періоді тренування. Для змагального методу характерне виконання фізичних вправ (головним чином основних спортивних) з найбільшою інтенсивністю. При цьому легкоатлет дотримує правила змагань і прагне досягти високих результатів. Змагальний метод використовується для підвищення навантаження, емоційності занять, для перевірки рівня тренуваності, підведення підсумків тренувального процесу. Даний метод складає специфічну особливість спорту. У правильно організованому процесі спортивного тренування по легкій атлетичі велике значення має застосування різних методичних прийомів. Вони застосовуються для створення правильнішого уявлення при виконанні вправи (хлопки при поясненні ритму рухів, звукові сигнали в окремих фазах, допомога тренера по ходу рухів і ін.), дозволяють привернути увагу тих, що займаються до виконання найбільш важливих деталей вправи (установка орієнтирів, розмітка розгону і ін.), полегшують умови виконання вправ (біг під уклон, стрибки з містка, метання полегшених снарядів і ін.), використовуються для збільшення опору при виконанні вправ (біг в гору, стрибки зі свинцевим поясом, метання снарядів, що обважнюють, і ін.)

Педагог зобов'язаний уміло застосовувати різноманітні засоби, методи і методичні прийоми для ефективного вирішення поставлених завдань навчання і виховання. Слід підкреслити провідне значення слова в процесі озброєння тих, що займаються, знаннями, уміннями і навиками. Слово педагога грає провідну роль в осмисленому освоєнні знань. Воно допомагає так направити діяльність учнів, щоб вони можливо швидше оволоділи уміннями і навиками. За допомогою слова педагог зосереджує увагу тих, що займаються, на правильному вирішенні поставлених перед ними завдань.

ВИСНОВКИ. З позиції системно-структурного підходу досконалих спортивну техніку розглядають як спеціалізовану

систему рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил з метою найбільш повного і ефективного використання їх для досягнення високих спортивних результатів. При цьому під системою розуміють одне ціле, яке закономірно об'єднує у певній послідовності різномірні складові частини (елементи), які взаємопов'язані і взаємодіють одне з одним.

Основними показниками оцінки спортивної техніки виконання рухів визнаються ефективність, надійність, економічність, простота та природність.

1. Ефективність та надійність виявляються в максимальному використанні фізичних здібностей спортсмена при усяких змінах умов внутрішнього та зовнішнього середовища.

2. Інформативним показником ефективності техніки виконання легко-атлетичної вправи виступає відношення рухового потенціалу (інтегральний показник рівня розвитку фізичних якостей, від прояву яких залежить вирішення рухової задачі) до досягнутого спортивного результату.

3. Економічність рухів в економічній витраті фізичних та психічних сил, особливо у вправах, де потребується тривале виконання рухів (біг на середні, довгі та наддовгі дистанції). Про економічність можна робити висновок на ґрунті енергетичних витрат при виконанні вправ.

4. Простота та природність рухів в усіх випадках характеризують досконалу спортивну техніку. Це пов'язано з зовнішньою легкістю виконання та відсутністю скутості.

Необхідно також відзначити естетичність сприйняття виконання вправи з досконалою спортивною технікою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абзалов Р. А. Тупики и перспективы развития методов спортивной подготовки в циклических видах лёгкой атлетики / Р. А. Абзалов, О. И. Павлов, А. В. Мастров // Теория и практика физической культуры – 2000 - № 11 – с. 23 – 28.

2. Самоленко Т. Динаміка тренувального навантаження в підготовці в бігу на довгі дистанції в олімпійському макроциклі / Т. Самоленко, Г. Чорненька // Молода спортивна наука України – 2011 – Випуск 15 – Том 1 – с. 290 – 297.

3. Семенюк Л. В. Педагогічна технологія розвитку швидкісної витривалості юних легкоатлетів в процесі фізичної підготовки / Л. В. Семенюк // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів та студентів України – Суми: СДПУ – 2007 – с. 574.

4. Шолковский В. Н. Современные подходы к повышению эффективности учебно – тренировочного процесса юных спортсменов – легкоатлетов / В. Н. Шолковский, В. Ю. Ершов, А. С. Максимов, Ж. В. Никулина // Теория и практика физической культуры – 2010 - № 6 – с. 73 – 77.

5. Dudley G. A., Fleck S. J. (1987). Strength and training: Are they mutual exclusive? Sports Medicine, 4 – 79 – 85.

6. Hoffman J. Physiological Aspects of Sport Training and Performance / J. Hoffman – Champaign: Human Kinetics, 2002 – p. 343.

7. Mahon A. D. Exercise training. In Armstrong, N and W van Mechelen, Paediatric exercise science and medicine. Oxford: Oxford University Press – 201 – 222.

**Демічковський¹ Андрій, Лопатьєв^{1,2} Анатолій, Мар'ян Пітин¹,
¹Львівський державний університет фізичної культури,**

**²Центр математичного моделювання Інституту прикладних проблем механіки і математики ім.
Я.С.Підстригача НАНУ, м. Львів.**

ПРОБЛЕМИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КУЛЬОВІЙ СТРІЛЬБІ

У статті охарактеризовано проблемне поле науково-методичних досліджень з тактичної підготовки в кульовій стрільбі. Встановлено, що досягнення максимально можливого індивідуального результату кожним спортсменом першочергово залежить від правильності тактичного мислення та виконання пострілу, зокрема в тих надзвичайних умовах, в котрих він в даний момент перебуває. Тактична підготовка стрільців є багатогранна, тому залежить від багатьох факторів, одним з яких є правила змагань, рівень розвитку науково-технічного прогресу, зокрема часу на виконання стрілецької вправи або програми, умов в котрих проходить змагальна діяльність, виду зброї з якої здійснюється виступ спортсмена в даних змаганнях, обладнання стрільбища змагань.

Ключові слова: правила, тактика, підготовка, постріл.

А. Демичковский, А. Лопатьев, М. Питин. Проблемы тактической подготовки в пулевой стрельбе. В статье охарактеризовано проблемное поле научно-методических исследований по тактической подготовке в пулевой стрельбе. Установлено, что достижение максимально возможного индивидуального результата каждым спортсменом зависит от правильности тактического мышления и выполнения выстрела, в частности в тех условиях, в которых он в данный момент находится. Тактическая подготовка стрелков многогранна, поэтому зависит от многих факторов, один из которых правила соревнований, уровень развития научно-технического прогресса, в частности времени на выполнение стрелкового упражнения или программы, условий в которых проходит соревновательная деятельность, вида оружия с которой осуществляется выступление спортсмена в данных соревнованиях, оборудование стрельбища, где проходят соревнования.

Ключевые слова: правила, тактика, подготовка, выстрел.

A. Demichkovsky, A. Lopatiev, M. Pityn. Problems of tactical training in a bullet shooting. Recently bullet shooting was introduced a number of changes (such as changes in the implementation of the final implementation shots so-called outcomes, introduced a new program Infantry AIR-50), which leads to a number of changes in the performance of the shot and the system of training athletes. Objective: To describe the problems of scientific-methodological research on tactical training in a bullet shooting.