

ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ
«НАУКА ТА ОСВІТА БЕЗ КОРДОНІВ»

*XX Міжнародна науково-практична
інтернет-конференція*

**«АКТУАЛЬНІ ДОСЯГНЕННЯ СУЧАСНИХ
НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ»**

Тези доповідей

Частина 2

17 вересня 2019 р.



Дніпро
2019

СПЕЦІАЛЬНА СИЛОВА ПІДГОТОВКА СПРИНТЕРА

Скибицький І. Г.,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри спортивного вдосконалення

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут

імені Ігоря Сікорського»

м. Київ, Україна

Одне з важливих місць в підготовці спринтера високого класу займає спеціальна силова підготовка [1, с. 87; 2, с. 221]. Тому, метою нашої роботи було вивчити програми підготовки спринтерів високого класу для впровадження їх в підготовку збірних команд ВНЗ з легкої атлетики.

При виборі програм ми виходили з програми спеціальної підготовки бігуна на 100-200 метрів високої кваліфікації розробленої на основі програм побудови тренування в швидкісно-силових видах спорту [1, с. 7; 2, с. 221].

Для вирішення поставленої мети спортсменам збірної команди КПІ пропонувалася програма підготовки, яка представлена нижче.

Розподіл тренувального навантаження передбачало акцент тренувальних навантажень спеціальної силової підготовки на двох етапах – в листопаді–грудні (осінньо-зимовий підготовчий період) і в березні–квітні (весняно-літній підготовчий період). Оптимальна тривалість першого етапу – 11-12 тижнів, другого 9-10 тижнів. Перші два-три тижні відводяться силовому навантаженню, останні – активному відпочинку.

Організація етапу спеціальної силовій підготовки передбачає планомірне включення в тренування вправ з більш високим тренуючим ефектом і наближенням специфіки роботи м'язів до умов змагань.

На першому етапі були рекомендовані наступні вправи:

1. Стрибкові вправи з відштовхуванням не в повну силу (повторні стрибки з ноги на ногу на відрізках до 60 метрів). Обсяг вправ помірний – 2000-2500 відштовхувань за етап. Завдання – зміцнення опорно-рухового апарату.
2. Вправи з обтяженнями (штангою), з вагою 75-80 % відсотків від максимального для спортсмена. Обсяг вправ великий. Задача – створення силового потенціалу.
3. «Короткі» стрибкові вправи з відштовхуванням в повну силу (потрійний і п'ятірний стрибки, стрибки на одній нозі, стрибки через бар'єр). Обсяг – 1600-1800 відштовхувань за етап. Завдання – розвиток здатності до прояву вибухових зусиль.

На другому етапі:

1. Вправи з обтяженням з вагою 80-90 % відсотків від максимального. Обсяг 35-40т. за етап.
2. Вправи з штангою вагою 25-39 % від максимуму, що виконуються в високому темпі в поєднанні з стрибковими вправами. Обсяг – 15-20 т. і 1200-1500 відштовхувань. Завдання – розвиток вибухової сили.

Після завершення етапу силовій підготовки планувалось загальне зниження обсягу навантаження і активний відпочинок протягом першого тижня для реалізації тренувального ефекту об'єму силового навантаження.

На тлі збільшеного рівня спеціальної силовій підготовленості протягом двох тижнів планувалася робота над підвищенням швидкості бігу і стартового розгону та удосконалення техніки бігу.

В перші два-три тижні після завершення об'ємної силовій підготовки організм спортсмена легко переносить інтенсивні

навантаження, але негативно реагує на об'ємну роботу. Тому навантаження спрямоване на вдосконалення швидкісних можливостей і швидкісної витривалості.

Робота над швидкісною витривалістю призводить до великого накопичення молочної кислоти і вимагає значного напруження енергетичних ресурсів. Це, в результаті, вступає в конкурентні відносини зі швидкістю бігу.

Основні моменти в силовій підготовці спринтера в річному циклі підготовки наступні:

1. На початку підготовчого періоду до початку етапу спеціальної силовій підготовки необхідно серйозну увагу приділяти підвищенню аеробних можливостей організму [1, с. 77; 2, с. 122; 3, с. 24]. Це прискорює пристосування організму до фізичних навантажень, так як в початковій фазі адаптація відбувається за рахунок вегетативних функцій, що беруть участь в аеробному забезпеченні м'язової діяльності.
2. В період виконання великих силових навантажень біг на коротких відрізках (до 80 метрів) використовується в невеликому обсязі і в основному з швидкістю 80-90 % від максимальної. В цей період в основному проводиться біг в аеробно-анаеробній зоні (на відрізках 150-500 метрів) зі швидкістю 80-90 % від максимальної. Відпочинок між відрізками 5-6 хвилин.
3. В змагальному сезоні силове навантаження може бути використано лише в невеликих обсягах як засіб, що підтримує загальний рівень силовій підготовки спортсмена. Об'ємна силова підготовка в цей період не доцільна.

Застосування цієї методики в процесі підготовки збірної команди КПП, дозволило спортсменам поліпшити заплановані річним планом спортивні результати. Отже, запропоновану методику можна рекомендувати для підготовки збірних команд ВНЗ з легкої атлетики.

Висновки:

1. Силову підготовку слід планувати поетапно з урахуванням календаря змагань.
2. Сілова підготовка сприяє поліпшенню спортивних результатів легкоатлета.

Література:

1. Кузнецов В. В., Петровский В. В., Шустин Б. Н. Модельные характеристики легкоатлетов / В. В. Кузнецов, В. В. Петровский, Б. Н. Шустин. – К.: Здоров'я, 1979 – 88 с.
2. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. / В. Н. Платонов. Київ. «Олімпійська література» – 1997, 583 с.
3. Скибицкий И. Г. Вплив різних тренувальних навантажень на показники розвитку фізичних якостей студентів. / І. Г. Скибицький // Materials of 12 international Research and Practice conference volume 2. Prospects of sciences 2016, 30 august. 7.2016. С. 23-24.

РОЛЬ МОБИЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Химай Н. И.,

старший преподаватель кафедры

английского языка технического направления № 2

Национальный технический университет Украины

«Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского»

г. Киев, Украина

ЗМІСТ

ІСТОРИЧНІ НАУКИ

Амонс С. П. Концепція історії козацтва Миколи Костомарова у становленні української ідентичності.....	5
Ігнатов Є. Є. Культурні взаємовідносини між Україною та Болгарією на сучасному етапі розвитку держав.....	8
Салагуб Л. І. Український істеблішмент першої половини XVIII ст. Vs політики російського царату: погляд В. Брехуненка.....	13
Шкварчук О. О. Життєвий і творчий шлях Георгія Івановича Ходоровського – лікаря, вченого, політика, дипломата, громадського діяча.....	19

ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ

Бойчук Н. В. Відтворення людської психології у творах М. Коцюбинського.....	27
Григор'єва В. В. Міжмистецька взаємодія у прозовому творі Т. Шевченка «Музикант».....	32
Тіссен Д. А. Духовний світ людини в новелістичних психологічних драмах В. Винниченка.....	37

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Романець З. О. Проблематика досліджень глибинних особистісних програм і структур.....	43
--	----

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

Гаврилова Н. М. Місце мотивації в структурі поведінкового акту спортсмена.....	47
---	----

Кравець Н. П. Інновації на уроках української літератури з метою формування читацького інтересу в підлітків з інтелектуальними порушеннями.....	51
Мохунько О. Д., Муравський Л. В. Дослідження впливу силових вправ на показники рухових реакцій спортсменів групи спортивного вдосконалення з футболу.....	55
Прус Н. М., Ускова С. М. Силова підготовка студентів групи спортивного вдосконалення з орієнтування.....	59
Скибицький І. Г. Спеціальна силова підготовка спринтера.....	63
Химай Н. И. Роль мобільного образования в системе высших учебных заведений.....	66