

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА В БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

У статті йдеться про роль швидкісно-силової підготовки для покращення результатів у спринтерському бігу для студентів 1-го курсу. Ефективними засобами розвитку швидкісно-силових якостей служать, головним чином, стрибкові вправи, обтяжуючі вправи невеликої інтенсивності зі швидким темпом виконання. Застосування цих вправ дозволяє без збільшення загального часу занять досягти істотного підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей, які сприяли поліпшенню результатів у бігу на 100 метрів.

Ключові слова: фізична підготовленість, студенти, швидкісно-силові вправи.

In the article the role of speed-power preparation is rotined for the improvement of results in at sprinter run for the students of a 1st course. Serve as effective facilities of development of speed-power qualities mainly a jump exercises, aggravating exercises of small intensity with the rapid rate of implementation. Application of these exercises allows without the increase of general time of employments to obtain the substantial increase of level of development of speed-power qualities which was instrumental in the improvement of results in at run on 100 meters.

Key words: physical preparedness, students, speed-power exercises.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На думку окремих авторів [1], здатність до швидкісно-силових проявів (потужності) слід розуміти не як похідне від сили і швидкості, а як самостійну якість. У працях інших дослідників [2] встановлено, що швидкісно-силові навантаження більш різносторонні й ефективні, ніж просто швидкісні або силові навантаження, вони адаптують організм до виконання роботи, створюючи передумови для зростання не тільки сили, але й швидкості.

Аналіз наукової літератури показав, що вивчення розвитку швидкісних якостей ведеться на різних рівнях і стосується, в основному, дитячих та юнацьких спортивних шкіл [1; 2; 3]. Педагогічні спостереження у вузах Івано-Франківська показали, що фізична підготовленість студентів 1-го курсу не достатньо висока. Тому ми зробили спробу у створенні комплексів із розвитку фізичних якостей, заснованих на підвищенні рівня швидкісно-силової підготовки.

Формулювання цілей роботи. Перед нами стояло завдання: розробити й експериментально перевірити комплекс із поліпшення швидкісних якостей, заснований на спеціальних швидкісно-силових вправах. Як головну проблему даного дослідження можна виділити виявлення чинників, необхідних для ефективного розвитку швидкості бігу на короткі дистанції у студентів-першокурсників. При цьому була поставлена **мета:** визначити, як впливає поліпшення швидкісно-силової підготовки на результати у спринті у хлопців. Ми припустили, що застосування обтяжуючих вправ невеликої інтенсивності, які виконуються у швидкому темпі, стрибкових вправ із відштовхуванням у повну силу, а також чергування швидкого бігу в утруднених і звичних умовах дозволить поліпшити швидкісні здібності студентів.

Організація дослідження. У 2008–2009 рр. нами був проведений експеримент на базі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, тривалість якого склала 7 місяців. В експерименті брали участь тільки хлопці. Із числа студентів історичного факультету були сформовані дві групи – контрольна та експериментальна, в кожен з яких увійшло по 10 чоловік з приблизно однаковим рівнем розвитку швидкісно-силових якостей. В експериментальній групі заняття проводили за спеціальним комплексом. Розподіл основних засобів швидкісно-силової підготовки виглядав таким чином: “довгі” стрибкові вправи з відштовхуванням не в повну силу, обтяжуючі вправи, “короткі” стрибкові вправи з акцентом на максимальну швидкість пересування, ударний метод розвитку сили. Пізніше був запланований активний від-

починок для реалізації тренувального ефекту, який здійснювався у вигляді спортивних ігор та ігрових вправ. Далі на фоні збільшеного рівня швидкісно-силової підготовки нами проводилася цілеспрямована робота над підвищенням швидкості бігу та стартового розгону. Ті, що займаються серійно, пробігали відрізки різної довжини (30–80 м), причому з швидкістю, близькою до граничної.

Після закінчення навчального року знову було проведено тестування, аналогічне тому, яке проводилося на початку експерименту. Матеріали дослідження були оброблені методами математичної статистики. Достовірність відмінностей визначалася за критерієм Стьюдента. В контрольній групі були використані засоби і методи, які передбачені програмою з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів (2002 р.). Для тестування швидкісно-силової підготовки студентів було обрано: біг 30 м (для визначення швидкісних здібностей); стрибок у довжину з місця (для визначення вибухової сили); стрибок у висоту з місця (для визначення стрибучості) і біг 100 м.

Результати дослідження. Перед початком експерименту зі студентами обох груп було проведено тестування із чотирьох основних видів вправ, наведених вище. Результати показали, що підготовку студентів на початок експерименту не можна назвати блискучою, оскільки середній результат практично за всіма видами тестів знаходиться між 3 і 4 балами.

Як видно з наведених даних, середній результат у кінці навчального року “в бігу на 30 метрів зі старту” покращився з 4,61 с до 4,33 с, різниця склала 0,28 с або 6,5%. У контрольній групі поліпшення відбулися, але незначні: 4,56 с – на початку і 4,51 с – у кінці експерименту, різниця склала 0,5 с або 1,0% (рис. 1, а). Прирости результатів і відмінності в приростах вірогідні ($p < 0,05$) як в експериментальній, так і в контрольній групах (табл. 1).

Таблиця 1

Зміна показників швидкісно-силової підготовки на початку і в кінці навчального року

Група	Тест	n	X	δ	m	t	p
Початок року	біг 30 м	10	4,51	9,8	3,7	3,2	> 0,05
Кінець року		10	4,33	11,4	4,3		
Початок року	стрибки в довжину з місця	10	227	8,7	3,3	2,3	> 0,05
Кінець року		10	237	7,3	2,8		
Початок року	стрибок у висоту з місця	10	44	5,2	2	2,4	> 0,05
Кінець року		10	50	4,2	1,6		
Початок року	біг 100 м	10	14,4	4,2	1,6	3,8	> 0,05
Кінець року		10	13,6	3,8	1,4		

Стосовно показників у тесті “стрибок у довжину з місця”, то вони виявилися значно кращими у хлопців експериментальної групи. Цей показник із 227 см виріс до 237 см, результат виріс на 10 см або 4,4%. Результати в контрольній групі покращилися з 223 см до 227 см після експерименту й склали 4 см або 1,7%. Різниця відносних показників становить 2,7%. Приріст у групах і відмінності у прирості показників у кожній групі вірогідні ($p < 0,05$) (рис. 1, б).

При порівнянні показників контрольних випробувань “стрибок у висоту з місця” значна перевага помітна в прирості результатів в експериментальній групі над приростом результатів у контрольній групі. В учасників експериментальної групи спостерігався достовірний приріст ($p < 0,05$) результатів, на початку – 40 см і 49 см, відповідно, у кінці експерименту різниця склала 9 см або 22,5%. Результати в контрольній групі змінилися з 42 см на початку і 44 см у кінці дослідження, приріст склав 2 см або 4,7%. Відмінності в приростах груп достовірні ($p < 0,05$) (рис. 1, в).

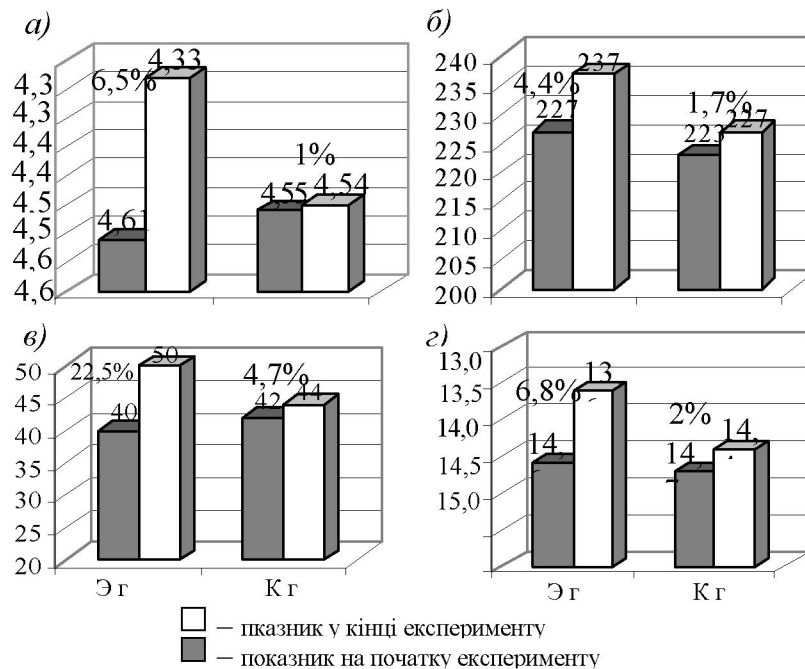


Рис. 1. Динаміка зміни результатів у тестах: а) біг 30 м, с; б) стрибок у довжину з місця, см; в) стрибок у висоту з місця, см; г) біг 100 м, с

Аналізуючи показники в бігу на 100 м зі старту, по закінченні експерименту було встановлено, що в експериментальній групі результати покращилися з 14,6 с до 13,6 с або 6,8%. Хлопці контрольної групи теж поліпшили ці показники, що становили 14,7 с на початку і 14,4 с у кінці експерименту, різниця склала 0,3 с або 2%. В обох групах прирости й відмінності в приростах достовірні ($p > 0,05$) (рис. 1, г).

Як показали проведені нами дослідження, позитивні зрушення відбулися за всіма показниками у всіх групах. Проте в експериментальній групі вони виявилися більш істотними, ніж у контрольній групі. Вищий приріст швидкості в експериментальній групі можна пояснити тим, що швидкісно-силові вправи значною мірою сприяють збільшенню швидкості бігу, якщо вони направлені на розвиток м'язової сили в тих вправах, в яких виявляється швидкість.

Висновки

1. Вивчення та узагальнення досвіду підготовки спринтерів та аналізу спеціальної літератури показали, що в період 17–18 років швидкість розвивається головним чином за допомогою тренувальних засобів, направлених на розвиток швидкісно-силових якостей і м'язової сили студентів. Можна стверджувати, що розвиток фізичних якостей у студентів доцільно здійснювати шляхом застосування швидкісно-силових вправ, при виконанні яких максимальна сила розвивається переважно за рахунок зростання швидкості скорочення м'язів. Крім того, на заняттях необхідно переносити акцент на спеціальні вправи, направлені на збільшення сили в умовах максимально наближених до бігу.

2. У процесі досліджень, здійснених на контингенті студентів 1-го курсу, було встановлено, що ефективними засобами розвитку швидкісно-силових якостей слугують, головним чином, стрибки й стрибкові вправи – “короткі” і “довгі”, обтяжуючі вправи невеликої інтенсивності, але виконувані у швидкому темпі. Застосування цих вправ дозволило нам без збільшення загального часу занять досягти істотного підвищення рівня розвитку у студентів швидкісно-силових якостей, які сприяли по-

ліпшенню результатів у бігу на 100 метрів. Таким чином, запропонований комплекс, направлений на підвищення результатів у спринті засобами швидкісно-силових вправ забезпечує тренувальний ефект.

У перспективі подальші дослідження будуть проводитися в напрямі вивчення інших проблем впливу швидкісно-силової підготовки на результат у спринті у студентів різного віку і статі.

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. – М. : ФиС, 1977. – 214 с.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера (наука побеждать) / Н. Г. Озолин. – М. : ФиС, 2002. – 864 с.
3. Терехов В. А. Скоростно-силовые упражнения бегунов / В. А. Терехов // Лёгкая атлетика. – 1977. – № 12. – С. 12.

УДК 379.85
ББК 74.200

Тарас Маланюк

ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧА РОБОТА В ШКОЛАХ ТА ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ПРИКАРПАТТЯ

У статті розкриваються актуальні питання туристсько-краєзнавчої діяльності в системі виховної роботи школи та позашкільних закладів Івано-Франківської області.

Ключові слова: туристсько-краєзнавча діяльність, виховна робота.

The article highlights are the actual questions of the tourism and country studing activities in the system of the educational work of school and establishments out of school of the Ivano-Frankivsk region.

Key words: tourism and country studing, work educational.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сьогодні у виховному процесі сучасної загальноосвітньої школи та позашкільних закладів є чималий арсенал форм і методів роботи, спрямованих на формування національно-патріотичного виховання учнівської молоді.

Серед різноманітних форм виховної діяльності педагогічного колективу школи, позашкільних закладів, які сприяють формуванню загальнолюдських цінностей у підростаючого покоління, особливе місце належить туристсько-краєзнавчій роботі.

Туристсько-краєзнавча діяльність передбачає не лише фізичний розвиток дитини, але й пізнання рідного краю, вивчення його історії, звичаїв і обрядів, народних ремесел і традицій.

Мета туристсько-краєзнавчої діяльності реалізується у програмі всеукраїнських експедицій “Краса і біль України”, “Сто чудес України”, “Історія міст і сіл України”, “Україна вишивана”, які проводяться в рамках руху учнівської молоді за збереження й примноження традицій, звичаїв, обрядів народу “Моя земля – земля моїх батьків”.

Реалізація завдань руху учнівської молоді покладена в першу чергу на педагогічні колективи шкіл і позашкільних закладів. Саме вони повинні проводити цю роботу, використовуючи при цьому весь виховний потенціал, що закладений у туристсько-краєзнавчій діяльності школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях, проведених вітчизняними і зарубіжними науковцями (М.Ю.Костриця, В.В.Обозний, 1995; Є.З.Рут, 2005 та ін.), одностайно оцінюється важлива роль педагогічного колективу шкіл та позашкільних закладів у виховному процесі засобами туристсько-краєзнавчої роботи [4; 7].

Дослідження базувалося також на аналізі досвіду роботи туристсько-краєзнавчих гуртків шкіл та позашкільних закладів Івано-Франківської області.