

	<i>Практические навыки и умения</i>	Особенности оказания первой доврачебной помощи при различных случаях и видах утопления. Главные требования к оживлению утонувшего. Проведение комплекса сердечно-легочной реанимации. Правила проведения непрямого массажа сердца. Проведение искусственного дыхания методами «рот в рот», «рот в нос», с помощью воздуховода. Методы элементарной сердечно-легочной реанимации. Порядок проведения дефибрилляции сердца.
	<i>Представление</i>	Особенности физиологического строения человеческого организма.

Содержание тем подготовки материалов по теоретическому, практическому разделам и видам подготовки специалистов по туризму основам безопасности, позволяет сформировать полное представление о предъявляемых требованиях. Умение плавать, держаться на воде – одно из условий сохранения жизни при чрезвычайной ситуации на воде в походе.

Изложенная в работе концепция безопасности и спасения на воде дает возможность обезопасить себя и группу от непредвиденных ситуаций, утопления, быстро спасти утопающего, вовремя оказать медицинскую помощь, неадекватного поведения утопающего, во время туристического водного похода.

#### Выводы

1. Прежде чем приступить к выполнению своих служебных обязанностей, специалист по водному туризму обязан пройти специальную подготовку, подтвердить наличие квалификации, знаний и умений.

2. Сделана попытка разработки общеобразовательного стандарта подготовки по безопасности на воде специалистов сферы акватуризма, где в основном сосредоточивается направленность обучения спасения на воде.

3. Представленные методические основы подготовки специалиста по водному туризму, способствует воспитанию необходимых умений и навыков, определяющих готовность к оказанию помощи на воде, соблюдения правил безопасности на воде, избежать непредвиденных ситуаций. Предложенные требования находят полное подтверждение в сфере туризма.

4. Система подготовки специалистов сферы туризма в Украине должна базироваться на новых приоритетах и принципах современного профессионального образования, используя общие его закономерности, учитывая местные особенности тех регионов, для которых готовятся специалисты.

5. Система подготовки специалистов для сферы туризма должна быть многоплановой, стройной, гибкой, мобильной, чтобы в максимально короткие сроки реагировать на любые изменения на туристском рынке, способной успешно перестроиться и стать одной из самых прибыльных отраслей национальной экономики.

**Дальнейшие исследования** предполагается провести в направлении подготовки специалиста по водному туризму по оказанию первой медицинской помощи в водном походе.

#### Литература

1. Rudenko L.L., Kosolapov A.B., Ordinatio et voluptuaria similesve administratione: C. / L.L. Rudenko, A.B., Kosolapov. - Vladivostok: DVGAEU, 1996. - 236p.
2. Ganopolsky V.I. Et Orienteering hiking / V.I. Ganopolsky, E.Y. Beznosikov, V. Bulatov. - M. FIS, 2009. - 163p.
3. Birzhakov M.B. In voluptuaria similesve salutem. / M.B. Birzhakov, N.P. Kazakov - SPb. Publishing house "Daniel", 2008. - 208p.
4. Rudenko L. Salutis Tourism: Textbook. - Ratio. mensuram. Vladivostok: VSUES, 2001. – 112p.
5. Grigoriev V.N. Aqua voluptuaria similesve. / V.N. Grigoriev - M. Profizdat, 1990. - 304p.
6. Штангей Ю.В. Федерация спортивного туризма Украины. «Про концептуальні засади розвитку видів спортивного туризму в Україні». / Ю.В. Штангей, Іванов В. Й., К.: 2007. – 34с.
7. Kalikhman A.D. Sports hiking rafting. / A.D. Kalikhman, meum Kolchevnikov - M. Physica Educationis et Sports, 1985. - 128p.
8. Соколов В.А. Спортивный туризм на сучасному етапі. Матеріали Міжнародної НПК «Туризм у XXI столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості» / В.А. Соколов, Ю.В. Штангей, І.В. Петрова, 10-11.10.2001р., К.: Освіта, екологія, культура". - 2002 - 304с.
9. Degtyarev G.M. Disciplina alumni in faucibus fundamenta securitatis. Dissertatio de candidati scientiae paedagogicae. M. M ProSoft-, 2003. - 135p.
10. Про туризм [Електронний ресурс]: Закон України від 15.09.1995 N 324/95-ВР зі змінами та доп. // (ВВР). - 1995. - N 31. - Ст. 241. - Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/324/95-80/page>.
11. Kozlov A.V. VULGATE Acta lacus. / VULGATE A.V. Kozlov. - S. Petersburg, 1998. - 47p.

**Камперо Элиесер**

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины**

#### ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СПРИНТЕ

За литературными источниками определен интерес ученых и тренеров к исследованиям, которые направлены на модернизацию тренировочного процесса спринтеров высокого класса. Раскрыто понятие «скоростно-силовая подготовка» у легкоатлетов-спринтеров. Рассмотрены отдельные направления скоростно-силовой подготовки в легкой атлетике, которые могут обеспечить развитие физических качеств, такие как быстрота и сила. Детально описаны скоростное, силовое и скоростно-силовое направления подготовки спринтеров высокой квалификации, раскрыты основные методы

тренувальних обсягів тренувальної навантаженості по місячній циклі у бегунов на короткі дистанції. Виявлено основні особливості розподілу обсягів тренувальної навантаженості по місячній циклі у бегунов на короткі дистанції. Було виявлено, що в кожному великому циклі тренувальної навантаженості домінують: навантаженість аеробної спрямованості і засоби загальнофізичної підготовки; навантаженість змішаної спрямованості і засоби спеціальної силової (швидкісно-силової) підготовки, а також навантаженість анаеробної алактатної і гліколітичної спрямованості. Виявлено, що швидкісно-силовою підготовкою в спринті дає можливість проявити на високому рівні силові і швидкісні двигальні здатності, а з допомогою основних тренувальних засобів, визначених в літературі ученими і тренерами, – підвищити спортивний результат спортсмена.

**Ключевые слова:** легкоатлети, спринт, тренування, вік.

**Камперо. Е. Характеристика швидкісно-силової підготовки у спринті.** За літературними джерелами визначено інтерес вчених і тренерів до досліджень, які спрямовані на модернізацію тренувального процесу спринтерів високого класу. Розкрито поняття «швидкісно-силової підготовки» у легкоатлетів-спринтерів. Розглянуто окремі напрямки швидкісно-силової підготовки в легкій атлетичній, які можуть забезпечити розвиток фізичних якостей, такі як швидкість і сила. Детально описаний швидкісний, силовий і швидкісно-силовий напрямки підготовки спринтерів високої кваліфікації, розкрито основні методи тренування бігунів на короткі дистанції. Виявлено основні особливості розподілу обсягів тренувальної навантаженості за місячними циклами у бігунів на короткі дистанції. Було виявлено, що в кожному великому циклі тренування послідовно домінують: навантаженість аеробної спрямованості і засоби загальнофізичної підготовки; навантаженість змішаної спрямованості і засоби спеціальної силової (швидкісно-силової) підготовки, а також навантаженість анаеробної алактатної і гліколітичної спрямованості. З'ясовано, що швидкісно-силовою підготовкою в спринті дає можливість проявити на високому рівні силові та швидкісні рухові здатності, а за допомогою основних тренувальних засобів, визначених у літературі вченими і тренерами, – підвищити спортивний результат спортсмена.

**Ключові слова:** легкоатлети, спринт, тренування, вік.

**Campero. E. Characteristics of speed-strength preparation in sprint.** The interest of scientists and coaches in the research aimed at modernization of the training process of high-class sprinters was defined according to literature sources. The term "speed-strength training" of athletes-sprinters was opened. Certain areas of speed-strength training in track-and-field athletics, which can ensure the development of physical qualities, such as speed and strength, were considered. Speed, power and speed-power directions were described in details. It outlines the main methods of short distance runners training. The basic features of the distribution of the training load volumes of short distance runners for monthly cycles were revealed. It was revealed that in every large cycle of training aerobic loads, general physical training exercises, mixed loads, special power (speed-strength) training exercises, as well as anaerobic alactic and glycolytic loads consistently dominate. It was concluded that the speed-strength training in sprint gives an opportunity to show a high level of power and high-speed motor skills, and to increase athletic performance with the help of basic training means identified in the literature by scientists and coaches.

**Key words:** track-and-field athletes, sprint, training, age.

**Постановка проблеми и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Высокая социальная, прикладная и спортивная значимость спринтерских дисциплин в легкой атлетике предопределяет интерес к научным исследованиям по всему спектру проблем многолетней подготовки занимающихся [1, 3]. В настоящее время наблюдается повышенный интерес к исследованиям, направленным на модернизацию тренировочного процесса спринтеров высокого класса (Е. П. Врублевский, 2009; Э. С. Озолин, 2010). Необходимость интенсификации и специализации тренировочного процесса, являющихся условиями дальнейшего роста результатов, заставляет вести поиск всё новых эффективных тренировочных средств.

Спринт является визитной карточкой легкой атлетки и наиболее зрелищным видом спорта, особенно когда бегут квалифицированные спринтеры. Им это удается благодаря тщательной проработке и тренировке двигательных качеств и построению логической биомеханики, что позволяет эффективно и с большой скоростью реализовывать эти качества на беговой дорожке. Современная система подготовки легкоатлетов требует высокого уровня развития специальных физических качеств. Это связано с тем, что для современной легкой атлетки характерно совершенствование скоростно-силовых качеств [4]. Развитие физических качеств, наряду с овладением рациональной техникой движения, является основой роста спортивных результатов.

Скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев. Скоростно-силовые способности являются своеобразным соединением собственно-силовых и скоростных способностей. Скоростно-силовые качества определяют, как применять способности развивать максимальное мышечное напряжение в минимальный отрезок времени. В основе скоростно-силовых способностей лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых, наряду со значительным мышечным напряжением, требуется максимальная быстрота движений [7, 10].

Целенаправленное и высокоэффективное воспитание скоростно-силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигается только тогда, когда вы знаете конкретные требования и характеристику движений и свои лимитирующие звенья при выполнении избранного вида. В этом случае можно индивидуально подобрать средства, которые отвечают специфике проявляемых вами качеств в основном – соревновательном – упражнении.

**Анализ последних исследований и публикаций.** В литературе имеются многочисленные сведения об особенностях

развития скоростно-силовых качеств как у юных спортсменов, так и у квалифицированных спринтеров. С 1960 г. начали разрабатывать методы развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов применительно к отдельным видам спорта. Большинство авторов считает, что наиболее адекватным отражением уровня развития скоростно-силовых качеств является результат в прыжке в высоту с места с отталкиванием двумя ногами (В. М. Дьячков, Г. И. Черняев и др.).

Так, Любарская Э. В. и авторы разработали и экспериментально обосновали методику комплексного развития скоростно-силовых способностей, основанную на учете возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности юных бегунов [9]. Озолин Э. С. проводил анализ соревновательной деятельности и специальных средств подготовки высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции [11].

**Цель исследования** – охарактеризовать скоростно-силовую подготовку в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров.

**Задачи исследования** – раскрыть специфику скоростно-силовой подготовки спринтеров в легкой атлетике.

В исследовании был использован метод изучения и анализа научно-методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При выполнении упражнений скоростно-силовой направленности смысл состоит в том, чтобы совместить на высоком уровне проявление силовых и скоростных двигательных возможностей. При этом, чем большая доля силового компонента, тем больше внешнее сопротивление, а также чем меньшее отягощение, тем большее действие приобретает скоростной характер. Скоростно-силовые способности во многом зависят от наследственных факторов, и в первую очередь – от композиции мышц. Как известно, мышечные волокна делятся на группы – медленные и быстрые. Их соотношение у разных людей различное и не изменяется в течение жизни. Преобладание быстрых мышечных волокон способствует наилучшему проявлению скоростных и скоростно-силовых качеств. Однако наследственные предпосылки сами по себе не гарантируют достаточного развития скоростно-силовых качеств. Обязательным условием является многолетняя, систематическая тренировка. Чем раньше начать развитие скоростно-силовых способностей, тем лучше [13, 14].

Скоростно-силовая подготовка может обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Она включает три основных направления, деление на которые имеет условный характер и принято для простоты, четкости изложения и точности применения упражнений [6]:

1. При скоростной направленности в подготовке решается задача повышения абсолютной скорости выполнения основного соревновательного упражнения или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса), а также их сочетаний – стартовый разгон и бег по дистанции. Необходимо облегчать условия выполнения этих упражнений: выбегание с низкого старта и ускорение с сокращением длины шагов, расстояния между барьерами, с повышением темпа; бег или многоскоки под гору, по ветру; отталкивание с возвышения 5-10 см; использование специальных тренажеров с передней тягой и блоков, облегчающих массу тела на 10–15 % (при отталкивании и в беге).

Движения должны выполняться максимально быстро, и именно, быстрее основного упражнения или его элемента, и чередоваться с заданной скоростью - 95–100% максимальной. Быстрота движений достигается за счет совершенствования координации движений и согласованности в работе групп мышц (напряжение–расслабление). При непрерывном повторении упражнений быстроту можно постепенно повышать до максимальной. Это сохранит свободу и амплитуду движений. Такие упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия после разминки, тщательно разогрев мышцы в предварительных повторениях (с меньшей скоростью) избранного упражнения.

2. При скоростно-силовой направленности в подготовке решается задача увеличения силы сокращения мышц и скорость движений.

3. При силовой направленности в подготовке развивается наибольшая сила сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

Для оценки эффективности скоростно-силовой подготовки настоятельно рекомендуем систематически применять метод различных контрольных упражнений, который предусматривает многократное изменение показателей: время, расстояние, масса отягощения, число повторений и др. Измерение необходимо проводить в стандартных условиях после разминки через определенные интервалы (один раз в 1–2 недели), и обязательно по этапам тренировки.

Процесс многолетней спортивной подготовки легкоатлета следует связывать с учетом возраста занимающихся. При этом не следует забывать о границах физиологических возможностей спортсменов [4]. На начальных этапах многолетней подготовки спортсмены приобретают хорошую общую физическую подготовку, применяя большое количество общеразвивающих и специальных упражнений из различных видов спорта. Специальная физическая подготовка вначале занимает незначительное место. В дальнейшем при достижении высокого спортивного мастерства она начинает преобладать над общефизической, и чем выше квалификации спортсмена, тем такое соотношение больше. Причем у спортсменов высокого класса наблюдается тенденция к сужению средств специальной физической подготовки, то есть он старается выполнять только наиболее эффективные упражнения.

В настоящее время показатели объема и интенсивности тренировочной работы у спортсменов высокого класса приблизились к пределу их возможностей при условии сохранения здоровья. Следовательно, улучшение спортивных результатов в легкой атлетике должно идти по пути поиска новых средств, повышающих эффективность тренировочных занятий без значительного возрастания объема и интенсивности тренировочной работы. Для решения указанной задачи в тренировочном процессе легкоатлетов могут применяться специальные упражнения и тренажеры. Основная ценность специальных упражнений и тренажеров состоит в том, что они дают возможность целенаправленного воздействия на отдельные мышцы или мышечные группы. Причем, как показали научные исследования, нагрузка на весь организм при выполнении упражнений локального воздействия относительно невелика, что позволяет повысить объем и интенсивность целенаправленной скоростно-силовой тренировки. Кроме того, имеется возможность строгой дозировки и учета выполняемых упражнений.

Под скоростно-силовой подготовкой понимается эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы. Такая подготовка, особенно в подростковом и юношеском возрасте, позволяет создать благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой и снизить вероятность ошибок, возникающих вследствие недостаточно высокого уровня физической подготовленности. Знание закономерностей развития скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте имеет особо важное значение, так как уже в детском возрасте закладывается фундамент будущих спортивных достижений.

В современной тренировке бегунов спринтеров используются следующие методы [8]:

- а) непрерывного длительного бега, когда бег проводится без пауз в равномерном или переменном темпе на протяжении длительного времени;
- б) интервального (прерывистого) бега (на отрезках), когда бег периодически чередуется с отдыхом;
- в) соревновательный, используемый в подготовке к ответственным стартам.

В разные периоды тренировки соотношение применяемых методов бывает различным. Если проанализировать тренировку бегунов прошлых лет, то можно отметить, что целый ряд выдающихся бегунов отдавали предпочтение какому-то одному методу, особенно в подготовительном периоде. На протяжении последних 50 лет одни рекордсмены сменяли других, и преимущественное применение какого-то одного метода сменялось другим.

Однако необходимо заметить, что непрерывный и интервальный методы тренировки всегда дополняли друг друга. Они никогда не исчезнут из спортивной практики. Оба метода (вместе с методом соревнований) используются в пределах возможностей в связи с развитием и совершенствованием физиологических функций организма. Будущее принадлежит комплексному использованию этих методов с акцентом на отдельных из них в разные периоды и этапы подготовки. Учитывая изложенное выше, для осуществления эффективной организации подготовки бегунов на короткие дистанции в годичном цикле необходимо:

1. выявить реальные величины годичного объема тренировочной нагрузки, выполняемого спринтерами высокой квалификации и квалифицированными спринтерами;
2. изучить распределение объемов тренировочной нагрузки различной преимущественной направленности в средних и малых циклах подготовки.

Проведенный анализ тренировочных нагрузок позволил выявить объемы основных тренировочных средств для бегунов на короткие дистанции различной квалификации (Табл. 1, 2).

Таблица. 1

**Примерное распределение основных средств подготовки (%) для бегунов высокой квалификации на 100–200 м (данные А. В. Левченко, 1986 г.).**

Средства подготовки	Месяц												Объем за год (x ±)
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Упражнения с отягощениями	1,3	15,7	21,9	16,8	7,5	6,7	13,6	5,7	2,9	3,7	3,9	0,3	138,4 ± 30,5, т
Прыжки	3,3	12,6	12,8	15,1	7,6	11,3	18,2	8,1	5,5	2,5	2,8	0,2	8940 ± 1443 отталк.
Бег до 80 м (100–96 %)	—	2,9	8,3	17,2	11	2,4	9,3	20,1	8,8	7,9	10,2	1,2	16,2 ± 2,3 км
Бег 100–300 м (100–91 %)	—	—	2	5,7	5,6	3,7	12,9	31,4	16,7	12,3	10,9	1,0	20,7 ± 6 км
Бег 100–300 м (90–81 %)	—	5,9	10	15,6	7,4	6,3	21,7	9,3	7,0	5,0	4,7	0,9	30,5 ± 8,2 км
Бег свыше 300 м (менее 80 %)	8,5	15,9	19,8	10,3	2,6	12,3	14,1	4,4	4,4	2,3	2,1	0,8	93,6 ± 11,4 км

Таблица. 2

**Распределение основных средств подготовки в годичном цикле тренировки спринтеров 15–17 лет (за Анпиловым И. Е., 2011)**

Средства подготовки	Распределение нагрузки по месяцам												Объем за год $\bar{x} \pm \sigma$
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	X	
Упражнения с													

отягощением, т	4 11	24 11	13 19	4 9	3 7	20 29	12 15	6 12	4 9	2 6	3 9	5 14	161,5 ± 17,3
Прыжковые упражнения, кол-во раз	6 16	12 17	18 26	4 9	2 5	14 21	22 27	7 14	5 12	4 12	2 6	4 12	12418,8 ± 2371,0
Бег до 80 м интенсивность 95–100 %), км	–	2 3	4 5	20 40	25 55	3 4	7 9	12 25	10 23	6 19	7 21	4 12	19,3 ± 5,3
Бег 100–300 м (интенсивность 91–100 %), км	1 3	5 6	8 12	10 20	7 15	4 6	9 11	11 23	15 35	13 41	12 37	5 14	20,6 ± 3,7
Бег 100–300 м (интенсивность 80–90 %), км	6 16	14 20	18 26	6 12	4 9	12 18	14 17	7 14	5 12	4 13	4 12	6 17	34,2 ± 8,1
Бег свыше 300 м (интенсивность 80 % и ниже), км	20 54	14 20	8 12	5 10	4 9	15 22	7 21	6 12	4 9	3 9	5 15	11 31	53,5 ± 12,7

Примечание: в числителе - % годовой нагрузки; в знаменателе - % месячной суммарной нагрузки

Для анализа основных тенденций в распределении нагрузки объемы основных тренировочных средств рассчитывались по месячным циклам в процентах к суммарному годовому объему, принятому за 100 %. С ростом квалификации спортсменов объем тренировочной нагрузки достоверно увеличивается по всем рассматриваемым средствам подготовки. Следует отметить, что квалифицированные спортсмены выполняют на 25–27 % меньше беговой нагрузки, нежели спринтеры высокой квалификации.

Практический опыт подготовки спортсменов высокого класса в последние годы свидетельствует о том, что высокие показатели суммарного объема работы являются одним из факторов, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. В соответствии с современными требованиями, тренировка во всех периодах годового цикла имеет комплексный характер, обеспечивающий рост технического мастерства и повышение специальной физической подготовленности спортсменов. Однако, поскольку на каждом этапе годового цикла в тренировке внимание акцентируется на решении определенных задач подготовки, характерной чертой динамики нагрузок квалифицированных спринтеров является неравномерное распределение объемов основных тренировочных средств по этапам [12]. Такое распределение объемов средств различной направленности позволяет говорить о доминировании нагрузки определенной направленности в каждом мезоцикле подготовки.

Особенности распределения объемов тренировочной нагрузки по месячным циклам у бегунов на короткие дистанции выглядят таким образом:

1. в распределении беговой нагрузки алактатно-анаэробной направленности (бег до 80 м со скоростью 100–96 %). Различия у квалифицированных спринтеров и спринтеров высокой квалификации незначительны. Максимальный объем данной нагрузки приходится у квалифицированных и высококвалифицированных бегунов на январь (15,7 и 16,4 % в месяц от годового объема соответственно) и на май (19,4 и 20,1 %). В переходном периоде (октябрь) бег с высокой интенсивностью не планируется;

2. беговая нагрузка анаэробно-гликолитической направленности (бег на отрезках 100–300 м со скоростью 100–91%) выполняется преимущественно во втором полугодичном цикле. Максимальная нагрузка планируется на апрель (20 и 18,1 %) и май (24,1–24,8 % годового объема);

3. беговую нагрузку анаэробно-аэробной направленности (бег на 100–300 м со скоростью 90–81 %) спринтеры в большом объеме выполняют на общеподготовительных этапах в ноябре – январе и апреле;

4. беговая нагрузка аэробной направленности (бег свыше 300 м со скоростью менее 80 %) в большом объеме выполняется в ноябре (21,5 и 21,2 % соответственно) и апреле (около 14 %);

5. прыжковые упражнения (скоростно-силовая направленность) используются в значительных объемах на общеподготовительных и специально-подготовительных этапах. В первом полугодичном цикле основной объем выполняемых прыжковых упражнений у квалифицированных и высококвалифицированных спринтеров приходится на ноябрь – январь; во втором цикле большой объем прыжковых упражнений выполняется в марте и апреле;

6. упражнения с отягощением используют в первом полугодичном цикле в большом объеме в ноябре (около 19 %) и декабре (22,7 и 22,6 %) соответственно у квалифицированных спринтеров и бегунов высокой квалификации.

7. Таким образом, в каждом большом цикле тренировки последовательно доминируют: нагрузка аэробной направленности и средства общеподготовительной подготовки; нагрузка смешанной направленности и средства специальной силовой (скоростно-силовой) подготовки, а также нагрузка анаэробной алактатной и гликолитической направленности.

Анализ литературы [12], в частности по проблеме адаптации к физическим нагрузкам, показывает, что такое

распределение тренировочной нагрузки создаёт благоприятные предпосылки для реализации тренировочных задач на каждом последующем этапе создания соответствующей базы на предыдущем этапе подготовки.

**Выводы.** Анализ научно-методической литературы по теме исследования установил высокий интерес ученых, направленный на модернизацию тренировочного процесса квалифицированных спринтеров и бегунов высокого класса. Именно скоростно-силовая подготовка в спринте дает возможность проявить на высоком уровне силовые и скоростные двигательные возможности, а с помощью основных тренировочных средств, отмеченных в литературе учёными и тренерами, – повысить спортивный результат спортсмена.

#### Литература

1. Богатырев Е. Легенды и быль о «королеве» / Е. Богатырев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 240 с.
2. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 142 с.
3. Готовцев П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. Л. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 460 с.
4. Дьячков В. М. О взаимосвязи силы мышц, скоростно-силовых показателей, техники движений и их влияние на результаты у прыгунов в высоту с разбега / В. М. Дьячков, Г. И. Черняев. – М., 1963. – 6 с.
5. Легкая атлетика для юношей: сб. статей / Под ред. П. Лимаря. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 248 с.
6. Любарская Э. В. Повышение специальной выносливости бегунов на 800 м средствами и методами скоростно-силовой направленности / Э. В. Любарская, В. Д. Дашинобоев // Науч.-теорет. журнал «Ученые записки». – № 5 (27). – 2007. – С. 57–65.
7. Озолин Э. Оптимизация средств специальной подготовки на основе анализа динамики скорости в спринтерском беге / Э. Озолин // Теория и методика спорта высших достижений. – № 1. 2011. – С. 3–6.
8. Eger K. G. All about training for young athletes / K. G. Eger. – М.: Physical Education and Sports, 2005. – 256 p.
9. Kuznetsova V. V. Problems of strength training / V. V. Kuznetsov. – М.: Physical Education and Sports, 2007. – 330 p.
10. Nikiforov Y. B. Education of the power abilities / Y. B. Nikiforov. – М.: Physical Education and Sports, 2003. – 150 p.
11. Ozolin, E. S. Sprint running / E. S. Ozolin. – М.: Finance and Statistics, 2005. – 230 p.
12. Sheppard J. The use of resisted and assisted training methods for speed development: coaching considerations J. Sheppard // Modern Athlete and Coach, . – 2004, 42 (4), 9–12.
13. Theory and methods of physical culture / Ed. L. P. Matveev. – М.: Finance and Statistics, 2005. – 230 p.
14. Wroblewski E. P. Individualization of training process of athletes in speed-strength kinds of athletics / E. P. Wroblewski. – М.: Soviet Sport, 2009. – 232 p.

**Кобзюк О.М.**

**Вінницький торговельно-економічний інститут  
Київського національного торговельно-економічного університету**

#### ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ І ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

*У статті проаналізовано та обґрунтовано наукові передумови дослідження культурно-духовної сутності фізичної культури особистості студента, її інтелектуального вектору. Встановлено, що культурно-духовні тенденції у дослідженні фізичної культури особистості студента пов'язані з переходом до цілісного розуміння людини.*

*У статті дається широкий спектр понятійних визначень культури з метою виявлення сутності фізичної культури. У визначенні феноменальності фізичної культури характеризуються матеріальні і духовні складові. При цьому підкреслюється, що духовними основами є соціально значимі компоненти світогляду, моральності, естетики, здорового способу життя.*

**Ключові слова:** фізична культура, фізична культура особистості, духовна сфера, здоровий спосіб життя

**Кабзюк А.М. Проблема формирования и характеристика компонентов физической культуры личности студента.** В статье проанализировано и обосновано научные предпосылки исследования культурно-духовной сущности физической культуры личности студента, её интеллектуального вектора. Установлено, что культурно-духовные тенденции в исследовании физической культуры личности студента связаны с переходом к целостному пониманию человека.

*В статье дается широкий спектр понятийных определений культуры с целью выявления сущности физической культуры, в определении феноменальности физической культуры звучат материальные и духовные составляющие. При этом автором подчеркивается, что духовными основаниями являются социально значимые компоненты мировоззрения, нравственности, эстетики, здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая культура личности, духовная сфера, здоровый образ жизни.

**Problem of formation and characteristics of student's personality physical education components .** The article analyzes and substantiates scientific background research of cultural and spiritual essence of student's personality Physical Education and its predictive vector. It is found that cultural and spiritual trends during the physical training study for student associated with the transition to a holistic understanding of man.

*The article provides a wide range of conceptual definitions for culture to identify the nature of physical education. The determining of the phenomenal physical culture is characterized by the material and spiritual components. It is emphasized that the*