

УДК 796

1090

Путров О.Ю.¹, Павлець О.Д.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. КНТ-130 НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. СПОРТИВНІ ІГРИ. СПОРТ

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 обгрунтованій системі планування, організації і контролю тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, зокрема легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації.

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.

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.

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

Аналіз науково-методичної літератури дозволив установити, що фізична і технічна 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.

Рівень технічної підготовленості спринтерів незалежно від їхньої кваліфікації визначається кількістю кроків на дистанції 100 м, їхньою середньою довжиною, середньою швидкістю бігу по дистанції.

Найбільш інформативними показниками для оцінки рівня фізичної і технічної 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 ($r = -0,55 \dots -0,99$ при $p < 0,05$).