

Література

1. Туровський В.В., Носко М.О., Осадчий О.В., Гаркуша С.В., Жула Л.В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К., 2009. 140 с.

2. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с.

УДК 797.1

*С. Ібадова, студентка гр. 101 мФС
Наук. керівник: Остапов А.В., ст. викладач
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЄ

У веслувальному спорті поняття "швидкість" характеризує здатність пересуватися в човні на дистанції з максимально можливою швидкістю. Проте максимальна швидкість пересування - це комплексне поняття, що визначається рівнем індивідуальної техніки веслування, індивідуальними особливостями спортсмена та рівнем розвитку сили [2].

Веслування, як вид спортивної діяльності, пред'являє цілий ряд вимог до прояву різних рухових здібностей. Заняття веслуванням розвивають силові, швидкісні, координаційні здібності, а також витривалість.

У чистому вигляді швидкість особливо проявляється на старті, коли спортсмену необхідно скоротити час реакції на команду стартера. У всіх інших випадках швидкість проявляється в комплексі з іншими якостями

Основним джерелом підвищення швидкісно-силових здібностей є збільшення м'язової сили. Це пояснюється тим, що швидкісні здібності в значно меншій мірі схильні до тренування і в більшій мірі залежить від вроджених задатків. Проте швидкісні здібності можуть бути розвинені в певних межах за рахунок цілеспрямованих швидкісних вправ. Значення цих вправ найбільш велике в тренуванні юних веслярів, оскільки їм властиві велика збудливість і лабільність нервово-м'язового апарату, велика пластичність формування навичок.

Вправи на швидкісну витривалість (виконання вправ зі швидкістю проходжень вищою, ніж змагальна) характеризуються специфічними вимогами до енергозабезпечення, техніці веслування при вищому темпі та потужності, прояві швидкісно-силових здібностей [4,1].

Основна увага під час тренування звертається на розвиток останніх двох форм прояву швидкості - швидкості виконання окремих елементів техніки гребка і підвищення темпу веслування як основи підвищення швидкості руху човна [3].

Для розвитку швидкості виконання окремих рухів застосовуються

спеціальні вправи, сприяють удосконаленню елементів техніки гребка, і навіть вправи, створені задля розвиток спеціальної сили та спритності.

При розвитку швидкості основна увага приділяється високій інтенсивності рухів, що має відповідати рівню володіння спортсменом технікою веслування. Необхідно виконати рух з невеликою швидкістю, а вже потім поступово збільшувати її.

При побудові тренувальних занять, вкладених у розвиток швидкості, враховуються: тривалість веслування (величина відрізка), інтенсивність веслування, тривалість відпочинку, характер відпочинку між прискореннями, кількість прискорень (повторень).

Різне поєднання названих факторів дозволяє будувати тренувальне заняття з переважною спрямованістю на розвиток швидкості, що базується на розвитку швидкісно-силових можливостей весляра. У човні і частково в басейні це досягається за допомогою веслування з вужчою лопатою весла, а потім з нормальною; зі змінними гідрогальмувальниками, в командних ложах з різним поєднанням номерів (по два та чотири осіб). Початковий розвиток сили дозволяє надалі застосовувати вправи, що сприяють підвищенню швидкості виконання окремих рухів [6].

Добре розвивають швидкість окремі вправи загально розвиваючого характеру:

1. Стрибки зі скакалкою в змінному темпі (одинарні та подвійні).
2. Біг на короткі дистанції до 20-30 м.
3. Застрибування на висоту до 50-70 см, що виконуються серіями у високому темпі.
4. Стрибки вперед і назад через невисокий предмет (гімнастична лава) [1].

Встановлено, що веслярі (байдарки утримують максимальний темп протягом 20-26 сек. (приблизно 130-150 м). Веслярі з високим рівнем володіння технікою утримують ще більш високий темп, але трохи менший час - до 20 сек.) підвищення «ефективності тренувальних занять, спрямованих на оволодіння веслуванням у високому темпі, використовуються темполідери, що дозволяють встановлювати заданий темп і вирішувати завдання в залежності від рівня підготовленості котрі займаються. Ефективним методом підвищення темпу є проходження відрізків дистанції із заданою кількістю гребків, а також проходження відрізків із встановленим часом та кількістю гребків [5].

Необхідно враховувати, що підвищення темпу який завжди призводить до збільшення швидкості човна. Це досягається за умови збереження довжини проводки та величини зусилля, що додається до рукоятки весла.

Розвиток швидкості реакції на різні команди досягається за допомогою:

- а) багаторазового виконання старту як по команді тренера, так і самостійно;
- б) зміни темпу веслування під час пересування в човні по загребному

(без команди кермового або тренера);

в) підвищення темпу веслування та виконання спуртів у відповідь на дії супротивника під час змагань та тренування [6].

Безпосередньо в човнах дуже ефективним є веслування зі спаринг партнерами та веслування на хвилі. Зміни швидкості руху виконуються як у команді тренера, і самостійно спортсменами.

Особливу увагу слід приділити розвитку швидкісних якостей за різних погодних умов, оскільки такі умови як вітер і течія можуть сильно вплинути на швидкість просування човна, що може вплинути не тільки на тренувальний процес, а й результат на змаганнях.

Література

1. А. К. Чупрун Гребний спорт. Підручник для ИФК. ФіС, К 2015, 177 с.
2. Платонов В. Н. Система Підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. Высших учеб. Заведений физ. Воспитания и спорта]*. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
3. Ульрих Е.С. Гребной спорт (учебное пособие для ДЮСШ). М. ФіС. 1965 263 с.
4. Фомин С.К. Гребля на байдарках и каноэ. К., 2003. 182 с.

УДК 796.01.09

*С. Жуган, студент гр. 202-ФС
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Наук. керівник: Рибалко Л.М., д.пед.н., професор
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВІДПОЧИНОК ЯК ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІ КОМПОНЕНТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навантаження – це певна величина впливу фізичних вправ на організм займаються, яка супроводжується підвищенням, щодо стану спокою, рівнем функціонування організму.

Розрізняють зовнішню і внутрішню сторони навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать інтенсивність, з якою виконується фізичної вправ і обсяг. Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу зовнішніх сторін (інтенсивності та обсягу).

Під обсягом навантаження розуміють як тривалість виконання фізичних вправ, так і сумарна кількість фізичної роботи, виконане протягом певного часу (за одне заняття, тиждень, місяць, період тощо).

Критеріями оцінки зовнішнього боку навантаження можуть служити: кількість повторень вправ, кількість занять, сумарний час, витрачений на роботу, сумарний кілометраж, сумарна вага обтяжень та ін При оцінці