

Узагальнюючи дані літературних джерел, можна зауважити, що сенситивний період розвитку швидкості триває від 7 до 16 років, координаційних здібностей – від 8 до 11 років, швидкісно-силових якостей – від 9 до 18 років. Інтенсивний приріст сили спостерігається від 12 до 19 років, а витривалості – від 13 до 19-20 років.

Туризм є надзвичайно цінним засобом фізичного виховання та активного відпочинку людини на природі. Під час туристичних походів учні закаляють свій організм, зміцнюють здоров'я, розвивають витривалість, силу та інші фізичні якості, набувають прикладні навички та вміння орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод, самообслуговування та інші. Особливі умови туристичної діяльності сприяють вихованню моральних якостей особистості: взаємопідтримки, взаємодопомоги, організованості та дисципліни, принциповості, чутливості та уваги до друзів, відваги, стійкості та мужності, почуття обов'язку та відповідальності, високих організаторських якостей.

Список використаних джерел

1. Бабарицька В. К., Любіцева О. О. Організація туризму : навч. посіб. Ч. 1. К., 1998. 82 с.
2. Басюк Д. І. Основи туризмології : навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2005. 202 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІКОВОГО РОЗВИТКУ ТА СПЕЦИФІЧНИХ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ, СПРИНТЕРІВ

Білоус Аліна Ігорівна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор філософії, асистент Хлібкевич С. Б.

Актуальність дослідження визначається необхідністю розкриття специфічності розвитку швидкісних та силових якостей у легкоатлетів, зокрема в бігу на короткі дистанції (100, 200, 400 метрів), на різних етапах їхнього вікового розвитку. Організм дітей переживає хвилеподібний процес росту, і врахування вікової періодизації є ключовим аспектом при плануванні спеціальної швидкісно-силової підготовки.

Дослідження фокусується на практичних аспектах розвитку силових можливостей, зокрема врахуванні швидкості рухів, для спринтерів на коротких дистанціях. Спеціальна швидкісно-силова підготовка стає ключовим елементом формування специфічних швидкісно-силових якостей, необхідних для успішного виступу в спринтерському бігу.

Метою дослідження є ретельне вивчення впливу вікових особливостей на розвиток силових та швидкісних якостей у легкоатлетів, що спеціалізуються на коротких дистанціях.

Основним завданням дослідження є вивчення етапів вікового розвитку у дітей та юнаків:

1. Аналіз особливостей хвилеподібного розвитку організму в дитячому та підлітковому віці.

2. Вивчення вікової періодизації.

3. Аналіз основних періодів морфофункціонального розвитку організму та їх вплив на спортивний відбір і вдосконалення у легкоатлетів.

Як відзначають автори [2, 3], розвиток організму у дітей відбувається хвилеподібно: періоди посиленого зростання поєднуються зі значним підвищенням енергетичних і обмінних процесів, які змінюють їх етапами уповільненого зростання, супроводжуються найбільшим накопиченням маси тіла. Особливості будови організму і розвитку функцій, які властиві на окремих етапах життя, послужили підставою для виділення такого поняття як вікова періодизація [5]. Виділяються наступні основні періоди морфофункціонального розвитку організму з точки зору спортивного відбору і вдосконалення: молодший шкільний вік (8-12 років хлопчики, 8-11 років дівчатка); середній шкільний або підлітковий вік (13-16 років хлопчики, 12-15 років дівчатка); юнацький вік (17-21 років юнаки, 16-20 років дівчата). Підтвердженням цього служать роботи В. М. Платонова [4], який, виділяючи етапи вікового розвитку, вважає, що в інтересах спорту вищих досягнень найбільша увага повинна бути приділена віковому діапазону від 6 років до завершення біологічного дозрівання 20-22 року.

У легкоатлетів що бігають на короткі дистанції 100, 200, 400 метрів для досягнення високих результатів необхідний високий рівень розвитку швидкості. Під швидкістю, як фізичною якістю, розуміється здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальній для даних умов відрізок часу [1]. При її оцінці розрізняють три основні форми: латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху і частоту рухів. Слід зауважити, що швидкість одиночного руху і частота рухів безпосередньо пов'язані з силою. О. А. Шинкарук зазначає, що досягнути збільшення швидкості у будь якому русі можна за рахунок збільшення максимальної швидкості або за рахунок збільшення максимальної сили. Дослідження і практика показали, що досягти значного підвищення рівня максимальної швидкості досить важко, тоді як проблема підвищення силових можливостей вирішується простіше [5].

Сила людини проявляється в певній, конкретній діяльності і, як всі рухові якості, специфічна. Тому можна говорити про спеціальну силу гімнаста, штангіста, бігуна. Для бігуна на короткі дистанції важливі не стільки абсолютні показники сили, скільки вміння показати її у специфічних умовах спринтерського бігу [4].

Сила, згідно із законом динаміки, являє собою добуток маси на прискорення. Тому в швидко-силових рухах ступінь розвитку сили забезпечується не тільки за рахунок загальної величини м'язової напруги, але і за рахунок швидкості скорочення м'язів. Звідси прийнято говорити про власне силові вправи, у яких сила проявляється переважно за рахунок збільшення ваги переміщуваного вантажу, і швидко-силових вправах, у яких це прояв пов'язано зі збільшенням швидкості рухів.

Біг на короткі дистанції за характером нервово-м'язових напружень відноситься до швидко-силових видів легкої атлетики, і зусилля, які розглядаються при ньому, характерні миттєвим проявам великих зусиль у відповідальних, з точки зору біомеханічної доцільності, фазах руху при повторних напругах, які поділяють фази розслаблення працюючих м'язів. Якщо враховувати, що зусилля в спринтерському бігу специфічні для даного виду, то можна говорити про спеціальну швидко-силову підготовку і спеціальні швидко-силові якості спринтера.

При цьому під терміном «швидко-силові якості» розуміється здатність людини до прояву значних величин м'язової сили в найкоротший проміжок часу при збереженні оптимальної амплітуди рухів.

Ефективне поєднання засобів і методів комплексного розвитку сили та швидкості отримало назву швидко-силової підготовки [3].

Отже, висновок з даного дослідження вказує на важливість ретельного вивчення вікового розвитку та специфічних швидко-силових якостей у легкоатлетів, спринтерів. Визначено, що спеціальна швидко-силова підготовка відіграє ключову роль у формуванні необхідних для успішного виступу в спринтерському бігу якостей. Дослідження фокусується на аналізі впливу вікових особливостей на розвиток силових та швидкісних якостей, а також врахуванні швидкості рухів для досягнення високих результатів у легкоатлетів.

Зазначено, що розвиток організму у дітей відбувається хвилеподібно, і врахування вікової періодизації є ключовим аспектом при плануванні спеціальної підготовки. Від так ми дійшли висновку, що ефективно поєднання засобів і методів комплексного розвитку сили та швидкості визначається як швидко-силова підготовка. Це дозволяє спринтерам на коротких дистанціях досягати високого рівня швидко-силових якостей, необхідних для успішних виступів у спортивних змаганнях.

Список використаних джерел

1. Козлова О. Особливості системи спортивного тренування спортсменів високої кваліфікації в різних видах легкої атлетики в умовах професіоналізації [Електронний ресурс]. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 77–80.
2. Козлова О. Підготовка спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації спорту (на прикладі легкої атлетики). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 13–20.

3. П'ятничук Г. О. Оцінка впливу засобів легкої атлетики на швидкісно-силові показники студентів упродовж навчального тижня. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 3. С. 74–77.

4. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ : Олімп. літ., 2014. 623 с.

5. Шинкарук О. Особливості організації відбору спортсменів у циклічних видах спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. №1. С. 34–42.

РЕСПІРАТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ В СПОРТІ

Божко Владислав Павлович,

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Мироненко С. Г.**

Респіраторне тренування – це важлива складова покращення фізичної підготовки в будь-якому виді спорту. Цей вид тренувань спрямований на підвищення силових і витривалих характеристик дихальної системи, що, в свою чергу, може позитивно вплинути на результативність спортсменів. Дихальна система відіграє ключову роль у забезпеченні організму киснем під час фізичної активності. Тренування дихальних м'язів (особливо діафрагми – основного м'язу вдиху) може покращити їх ефективність та витривалість, забезпечуючи максимальну оксигенацію організму [1].

Дихальні м'язи грають ключову роль у забезпеченні ефективного дихання, яке є необхідним для успішної фізичної активності. Основні дихальні м'язи – це діафрагма, міжреберні м'язи та м'язи черевної стінки.

Тренування дихальних м'язів має важливе значення для спортсмена: регулярне тренування дихальних м'язів може підвищити обсяг легенів та здатність до вдиху та видиху; ефективне дихання дозволяє спортсмену триматися на високому рівні витривалості протягом тривалого часу без відчуття втоми; контроль дихання дозволяє спортсмену підтримувати оптимальний рівень кисню в організмі під час змагань або тренувань, що може покращити результати та сприяти швидшому відновленню; дихальні вправи можуть допомогти знизити рівень стресу та тривоги, що може бути корисним для спортсменів перед важливими змаганнями або під час важких тренувань. І, нарешті, регулярне тренування дихальних м'язів може сприяти загальному здоров'ю легенів та дихальної системи, знижувати ризик розвитку захворювань та покращувати функціонування організму в цілому [2].

Методики респіраторного тренування. Існує кілька методів респіраторного тренування. Один із них – використання спеціальних пристроїв, таких як респіраторні маски або тренажери, що створюють опір