

Міністерство освіти і науки України
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

МАТЕРІАЛИ
НАУКОВО-ТЕХНІЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
"Перспективи розвитку соціальних і гуманітарних наук",
присвячені 10-річчю Гуманітарного інституту

Гуманітарний вісник НУК

Том I

Миколаїв 2008

УДК 009(08)

Гуманітарний вісник НУК. Том I //Матеріали науково-технічної конференції професорсько-викладацького складу. 23 - 25 квітня 2008 р. Національний університет кораблебудування. Гуманітарний інститут - Миколаїв: Видавництво "ВАРТ", 2008 - 188 с.

SBN 5-73 83-0162-5

УДК 009(08)

Публікуються матеріали наукової конференції, яка була проведена науковцями Гуманітарного інституту Національного університету кораблебудування та їхніми колегами з інших навчальних закладів, 24 - 25 квітня 2008 р. Доповіді охоплюють широке коло питань з різних сфер соціальних і гуманітарних наук. Перший том Гуманітарного вісника НУК присвячений десятиріччю Гуманітарного інституту.

Редколегія збірника: канд. іст. наук, доц. Бобіна О.В., канд. мед. наук, доц. Богуш В.Л., канд. юр. наук, доц. Дмитриченко І.В., канд. філософ, наук, проф. Кисляков В.П., канд. філол. наук, доц. Козимирська Т.І., канд. техн. наук, доц. Пишнєв СМ., канд. юр. наук, доц. Федоренко Т.М., канд. філолог, наук, проф. Філіпова Н.М., заслужений тренер, доц. Яцунський О.С.

Редагування: Гарбар А.І.

ISBN 5-7383-0162-5

ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ

Косенчук В.О., Іжицький В.Б., Мігель О.А., Медведєва Л.М.

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

Миколаївський учбовий центр одеської національної юридичної академії

Миколаївський державний аграрний університет

Актуальність розвитку легкоатлетичного спринту протягом останнього десятиріччя свідчить про те, що високий рівень спортивних результатів і конкуренція на міжнародній арені значною мірою обумовлені удосконалюванням методики спеціальної фізичної підготовки спортсменів, як найважливішої частини спортивного тренування.

Численні роботи присвячені методиці тренування легкоатлетів-спринтерів, однак окремі питання спеціальної фізичної підготовки, розглянуті недостатньо.

Метою роботи є вивчення і систематизація зведень про структуру спеціальної фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів.

Задачею роботи вивчення особливостей методики розвитку швидкості у легкоатлетів-спринтерів.

У організмі людини закладені визначені здібності до прояву витривалості і швидкості, тому важливо якомога раніше розглянути ці задатки і розвивати їх відповідно до біологічних закономірностей. Поліпшення техніки виконання вправ, підвищення енергетичного потенціалу, удосконалення психологічної підготовки - це резерви, використовуючи які можна досягти високого результату.

Застосування різних методів тренування і контроль за станом спортсмена найбільш ефективні, якщо вони ґрунтуються на знаннях про процеси, що в організмі людини біологічно обумовлені. Тільки в цьому разі можна скласти оптимальні тренувальні плани і раціональну підготовку. Результативність у спринтерському бігу залежить від того, наскільки сильно спортсмен виконує

свої рухи і як довго він може утримувати максимальну швидкість у процесі бігу на дистанції.

Швидкісні можливості - це комплекс функціональних властивостей рухових дій, що забезпечують виконання вправ у мінімальний час. Розрізняють елементарні і комплексні форми прояву швидкісних здібностей. Елементарні форми виявляються в латентності часу простих і складних рухових реакцій,

25

швидкості виконання окремих рухів, частоті рухів. До комплексних проявів відносяться: спроможність до досягнення високого рівня абсолютної швидкості, спроможність швидко набирати швидкість на старті і т.д.

Зазначені форми прояву швидкості в різних сполученнях і в комплексі з іншими фізичними якостями забезпечують всі основні прояви швидкісних спроможностей бігунів на короткі дистанції: швидкість виконання старту, швидкість стартового розбігу, рівень абсолютної швидкості бігу.

Елементарні і комплексні форми швидкісних спроможностей строго специфічні і, як правило, незалежні одне від одного. Це вимагає диференційованого підходу до удосконалювання швидкісних спроможностей. Такий підхід заснований на застосуванні засобів і методів, спрямованих на виборче удосконалювання як елементарних форм швидкості, так і комплексних.

26