

боксера або борця. Таким чином, перенос швидкості виникає в основному в структурно схожих рухах. Отже, основною умовою розвитку швидкості є оволодіння досконалою технікою конкретного руху.

Швидкість всіх елементарних форм обумовлюється, в основному, двома факторами: оперативною діяльністю нейромоторного механізму і здатністю до швидкої мобілізації всіх складових рухової дії. Перший фактор залежить від генетичних особливостей і майже не поліпшується. Встановлено, що час простої реакції в осіб, які не займаються спортом, як правило, коливається в межах 0,2-0,3 с, а у висококваліфікованих спортсменів - 0,1- 0,2 с. Ці дані підтверджують давньовідому істину: навіть в процесі наполегливих тренувань час реакції, як правило, не може зрости більш ніж на 0,1 с. Другий фактор піддається тренуванню і тому головним напрямком й основним резервом підвищення швидкості конкретної рухової дії є пристосування моторного апарату до конкретних умов та оволодіння раціональною м'язовою координацією, яка спонукає до повноцінного використання індивідуальних можливостей нервово-м'язової системи, що властиві даній людині.

Література:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. Київ, Здоров'я, 1986. 158 с.
3. Грибан Г.П. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов спортивного отделения сельскохозяйственных вузов. Москва, 1991. 118 с.

ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА СПОРТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Безніс П.С., викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Однією з основних задач, що вирішуються у процесі фізичного виховання є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, які властиві людині. Багато студентів, на жаль, не мають уявлення о фізичних якостях, о методиках розвитку і які наслідки можуть бути, якщо взагалі не займатися спортом. В наш час, дуже велика кількість молоді не займається спортом, а ні фізичними вправами і нормативи, які складають на 1 курсі нашого університету наглядно це демонструють.

Характер прояву силових якостей студентів нерозривно пов'язаний з віковими особливостями, бо у віці від 17 до 21 років їх розвиток досягає найвищого рівня.

У теорії й практиці фізичної культури проблема виховання силових якостей та їхнього впливу на спортивну діяльність актуальна на сьогоднішній день, тому що дослідження розвитку силових якостей є однією з головних проблем в області фізичної культури й спорту.

Розвитку рухових здібностей та їхньому дослідженню приділяється багато уваги й присвячена достатня кількість досліджень у різних видах спорту. Але найменше ця проблема вивчена відносно студентів-спортсменів.

Усе це й обумовило мету нашого дослідження.

На підставі літературних джерел була складена програма досліджень силової підготовленості студентів. До змісту програми були включені наступні тести:

Динамометрія кисті (найсильнішої руки) – проводилася ручним динамометром. Положення досліджуваних – основна стійка, підняти пряму руку убік на рівні плеча.

Фіксація результату відбувається при максимальному стисненні динамометра, дається дві спроби.

Стрибок в довжину з місця. Початкове положення – полуприсід, стопи паралельні одна одній, руки назад. Виконуються три спроби підряд. Реєструється кращий результат (в сантиметрах).

Підтягування у висі. Виконується з вису на перекладині, хватом зверху. Студент згинає і розгинає руки в положенні вису на зігнутих руках, підборіддя випробовуваного повинне бути вищим за грифа перекладини, будь-які рухи тулубом або ногами забороняються. Реєструється візуально кількість правильних повторень.

Усі дослідження були проведені на студентах першокурсниках ХНАДУ, чоловічої статі, віком 17-19 років.

Розподіл студентів за групами відбувався наступним чином: 1 групу складали студенти що займаються у спортивних секція і мають спортивні розряди по видах спорту, усього 36 студентів. 2 групу складали студенти що відвідували заняття з фізичного виховання, але не займалися у спортивних секціях, 48 чоловік.

Для порівняння розвитку силових якостей нами було порівняно показники підготовленості студентів-спортсменів із показниками інших студентів.

Виявляється, що за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) студенти-спортсмени мають вищі значення, в середньому на 16 см. ніж студенти-фізкультурники.

Значні відмінності між досліджуваними особами також спостерігалися і за рівнем розвитку силової витривалості (підтягування на перекладині). Так, студенти-спортсмени мали вірогідно більшу кількість підтягувань на перекладині, в середньому 6 разів, ніж студенти-фізкультурники.

Рівень сили у обстежуваних обох груп був майже однаковим, та становив у перших $69,8 \pm 2,6$ кг, а у других $68,3 \pm 2,7$ кг.

Студенти-спортсмени мали кращий рівень силової підготовленості, ніж студенти що займалися лише фізичним вихованням, по-друге.

У подальшому нам необхідно дослідити, порівняти інші фізичні якості, та прослідити динаміку розвитку основних силових якостей протягом навчання.

Таблиця 1 - Показники рівня розвитку силових якостей у студентів першокурсників ХНАДУ

Силові якості	Студенти-спортсмени	Студенти-фізкультурники
Абсолютна сила (Динамометрія кисті)	67	66
Силова витривалість (підтягування на перекладині)	14	9
Швидкісно-силові (стрибок у довжину з місця)	219	205

Література:

1. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння Плюс, 2003. 347 с.
2. Романенко В.А. Рухові здібності людини. Донецьк, Новий мир УКЦентр, 1999. 260 с.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Енциклопедія фізичної підготовки / Під загальною ред. А.В. Карасева. Москва: Лептос, 1994. 124 с.
4. Зобков В.В. Динаміка розвитку студентів. Теорія і практика фізичної культури. 1988. №7 С. 14-15.

МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА У СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕННЯХ

Безніс П.С., викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

У наш час однією з найважливіших у практиці спортсменів різної кваліфікації й віку стає проблема відновлення їхньої працездатності. Рівень сучасної підготовки спортсменів є занадто активний, саме це впливає на подальший ріст фізичних і психологічних навантажень, що у свою чергу буде збільшувати й ступінь стомлення. Здатність переборювати стомлення, що виникає в процесі загальної діяльності, у значній мірі впливає на досягнення високих результатів. Значні навантаження, які переносять спортсмени, вимагають правильного підходу до тренувань, а також при підготовці до змагань і в період їхнього проведення. Тому знання закономірностей розвитку організму, правильний спосіб тренувань й практичне знання мають велике значення в роботі тренера. Досягнення високих результатів у спорті обумовлено впровадженням у підготовку спортсменів спеціально підібраних для кожного виду спорту засобів керування тренувальним процесом і відновленням організму спортсменів. Метою етапу підготовки до вищих досягнень є створення передумов до максимальної реалізації індивідуальних можливостей в умовах гостроконкурентної спортивної боротьби. Великої уваги на цьому етапі надається плавному розвитку фізичних якостей. Високий рівень фізичної підготовленості вважається однією з найважливіших передумов