

практ. конф. студентів, аспірантів та вчених, Одеса, 10 квіт. 2019 р. / Одес. нац. екон. ун-т. – Одеса, 2019. – С. 368–371.

4. Федерація спортивного туризму України. Режим доступу: <https://www.fstu.com.ua/struktura/regionalfst/ternopilsska-ofst/>

Гуменюк М. В.

АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ ТА ВИДІВ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Annotation. The article analyzes the main interpretations of the concept of «strength», speed-strength qualities and types of human strength abilities. Different regimes of strength abilities are characterized: isometric (holding); concentric (overcoming); eccentric; plyometric (incoming); isokinetic; variable.

Keywords: strength, speed-strength qualities, power abilities, muscular efforts.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Одна із якісних характеристик довільних рухів людини, що спрямована на вирішення конкретного рухового завдання є сила. Не проявляючи м'язову силу неможна виконувати жодну рухову дію. Слід відмітити, що виконуючи будь-який рух чи зберігаючи певну позу тіла людини, обумовлюється роботою м'язів. При цьому величина зусилля, яке розвивається, вважається силою м'язів. Водночас від рівня розвитку сили, в певній мірі, залежить прояв інших рухових якостей.

Мета дослідження – проаналізувати основні трактування поняття «сила» та види силових здібностей людини.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення.

Результати дослідження. У спеціальній науково-методичній літературі є однакове за змістом трактування м'язової сили, як рухової якості. Під терміном «сила» розуміється здатність людини долати опір чи протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Сила це векторна величина, яка

характеризується точкою і напрямком її докладання [2]. Водночас відбувається поділ на внутрішню та зовнішню сили. Так, внутрішньою силою називається сила, що виникає за рахунок скорочення м'язів (сила м'язової тяги) і що виявляється в діях кістково-м'язової системи. Зовнішня сила викликається, зокрема, силами опору (наприклад, партнера або суперника), силами тертя (наприклад, спортивних снарядів).

Дефініцію «сила» також трактують, як здібність людини долати зовнішній опір або протистояти йому м'язовими напруженнями [1]. Розрізняють абсолютну силу – величину максимального зусилля тих або інших м'язових груп і відносну силу, що є величиною сили на 1 кг ваги спортсмена. Вона простежується від початку робочого руху до моменту швидкого нарощування зусиль.

Силові здібності визначаються м'язовими напруженнями, які виявляються в динамічному і статичному режимах роботи. Серед режимів розвитку силових здібностей розрізняють: ізометричний (утримуючий) режим; концентричний режим (долаючий); ексцентричний режим; пліометричний режим (поступаючий); ізокінетичний режим; перемінний режим.

В теорії фізичного виховання поняття «сила» застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань [3].

Силова витривалість відіграє важливу роль під час бігу на 200 і 400 м, на кросових дистанціях і в багатьох видах легкої атлетики. Її складовими є потужність, ємність, рухливість і економність систем енергозабезпечення, а також рівень максимальної сили. Обираючи спеціальні вправи для розвитку силової витривалості, потрібно зважити на необхідність створення умов, які відповідають специфіці змагальної діяльності. Це вимагає підбору вправ, які за зовнішньою і внутрішньою структурою є близькими до змагальних.

Головним фактором розвитку сили м'язів є їх діяльність при значних зростаючих напруженнях. А основними засобами силової підготовки є вправи з різними обтяженнями. В залежності від умов, характеру та величини проявів м'язової силової здібності поділяються на:

- «динамічна сила» – при зменшені довжини м'язів (долаючий режим) та їх подовження (поступальний режим) або прояв сили у русі;

- «статична сила» – проявляється без зміни довжини м'язів (ізометричний режим) [1].

Основну роль у прояві силових здібностей відіграють м'язи та їх здатність до максимальної напруги. Підвищення навантаження на різні групи м'язів за рахунок фізичних вправ з обтяженнями надає можливості підвищити показники прояву сили.

Не менш важливою, ніж власне сила, є динамічна сила й такий її різновид, як вибухова (здатність виявити велику силу за мінімальний час). Вона розвивається поступово, але нерівномірно, й залежить від віку і статі.

Важливо, що у різних людей співвідношення числа швидких і повільних м'язових волокон в одному і тому ж м'язі визначено генетично і може дуже значно відрізнятись. Чим більше в м'язі відсоток повільних волокон, тим більше вона пристосована до роботи на витривалість. І навпаки, особи з високим відсотком швидких, сильних волокон краще пристосовані до роботи, що вимагає великої сили і швидкості скорочення м'язів. У процесі індивідуального розвитку формування сили відбувається нерівномірно: швидше розвиваються м'язи, які відповідають за моторику і поставу, повільніше – дрібні м'язові групи [3].

Визначивши різні тлумачення поняття «сила», можемо окреслити значення терміну «швидкісно-силові якості». Під терміном «швидкісно-силові якості» розуміють здатність людини до прояву зусиль максимальної потужності в найкоротший проміжок часу, при збереженні оптимальної амплітуди руху. Ступінь прояву швидкісно-силових якостей залежить не тільки від величини м'язової сили, а й від здібностей тренуватися на рівні високої концентрації нервово-м'язових зусиль, мобілізації функціональних можливостей організму. З фізіологічної точки зору швидкісно-силові якості відносяться до якостей, прояв яких обумовлений тим, що м'язова сила має тенденцію до збільшення за рахунок підвищення швидкості скорочення м'язів і пов'язаної з цим напруги.

Висновок. Формування швидкісно-силових якостей відбувається, як шляхом застосування традиційних методів та прийомів роботи, так і шляхом залучення власне засобів функціональних тренувань. До основних чинників методики розвитку швидкісно-силових якостей відносять повторюваність впливу вправ, що виконуються з швидкістю близькою до граничної, а також з граничною швидкістю.

Список літератури:

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : НУФВіС «Олімп лра», 2018. 384 с.
2. Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.

Гуменюк С.В. ¹ <http://orcid.org/0000-0003-0872-1470>
Басараб А.К. ² <https://orcid.org/0009-0006-6110-8367>

ВПЛИВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ НА РОЗВИТОК КІННОГО СПОРТУ

^{1;2}Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В. Гнатюка

Annotation. This research is aimed at studying the *changes in olympic equestrian disciplines carried out by the International Federation for Equestrian Sports, as the main controlling organization of equestrian competitions, under the influence of the International Olympic Committee. The objective is to align the values of equestrian sports with those of the Olympic movement, while preserving equestrian sports within the program of the Summer Olympic Games.*

Keywords: *International Olympic Committee, Federation Equestre International, values, equestrian sport, development*

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Олімпійські ігри є вкрай важливими для визнання виду спорту на міжнародному рівні, тому для багатьох міжнародних видів спорту та їхніх керівних організацій важливим є те, щоб вони були включені у програму Олімпійських ігор. Для того, щоб потрапити на Олімпійські ігри, будь-який вид спорту, у тому числі і кінний, повинен відповідати певним вимогам Міжнародного олімпійського комітету (МОК), керуватися міжнародною федерацією, відповідати умовам Олімпійської хартії, Всесвітньому антидопінговому кодексу, Кодексу олімпійського руху щодо запобігання маніпуляцій