**Олександр ШКОДИЧ**

*здобувач 1 курсу магістратури*

*спеціальності 017 Фізична культура і спорт,*

*освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,*

*Західноукраїнський національний університет*

**Науковий керівник:**

**Роман ГАХ**

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**СУЧАСНІ ЗАСОБИ В МЕТОДИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ МЕТАЛЬНИКІВ ДИСКУ**

**Для досягнення значних результатів у легкій атлетиці необхідна багаторічна, систематична робота, спрямована на розвиток рухових якос­тей, оволодіння технікою видів спорту та виховання психологічної стій­кості.** Як правило, високих результатів досягають спортсмени, які розпочи­нають тренування в ранньому віці та продовжують їх протягом усього життя. Зміст навчально-тренувальних занять, методи, форми та їх організація суттєво змінюються протягом багаторічної підготовки легкоатлетів [2].

**Багаторічну підготовку легкоатлетів слід планувати з урахуванням їхнього вікового розвитку та особливостей універсальної легкоатлетичної програми.** При цьому важливо не перевищувати межі фізіологічних можли­востей спортсменів, які займаються різними видами легкої атлетики [3].

**З метою оптимізації підготовки майбутніх олімпійців пропонується використовувати «вікову класифікацію» легкоатлетичної програми.** Ця класифікація узагальнює всі види легкої атлетики з урахуванням вікових особ­ливостей спортсменів. Її можна використовувати для планування підготовки з урахуванням оптимального віку, що дозволить диференціювати багаторічну підготовку в різних групах [1].

**З метою вирішення цього завдання в тренувальний процес легко­атлетів можуть бути впроваджені спеціальні вправи та тренажерні пристрої.** Їх цінність полягає в можливості цілеспрямованого впливу на окремі м’язи або їх групи. За результатами наукових досліджень, навантаження при виконанні таких вправ на весь організм є відносно невеликим, що дозволяє сут­тєво підвищити обсяг та інтенсивність швидкісно-силового тренування. Додат­ковою перевагою є можливість точного дозування та обліку виконуваних вправ.

Класифікація спеціальних силових вправ ґрунтується на їхньому впливі на м’язи різних частин тіла. Це дозволяє підібрати оптимальний комплекс вправ для розвитку конкретних м’язових груп. Спеціальні силові вправи поділяються на чотири основні групи: для м’язів рук, тулуба, ніг та загально-силові. Кожна група вправ має свою специфіку та спрямована на розвиток певних м’язових якостей. При виборі комплексу спеціальних силових вправ важливо враховувати мету тренування, рівень підготовки спортсмена та його індивідуальні особливості.

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Дух Т. І. Спрямованість засобів тренування легкоатлетів попередньої базової підготовки / Дух Тетяна Ігорівна, Савчин Софія Євгенівна // Formation of innovative potential of world science: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference (May 7, 2021. State of Israel). – Tel Aviv : European Scientific Platform, 2021. – Vol. 2. – Р. 130–131.

2. Гребенюк О. В. Удосконалення фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів 16–18 років : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту (д-ра філософії) : 017 / Гребенюк Олег Вікторович. – Дніпро, 2020. – 227 с.

3. Козлов К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багато­річного вдосконалення : автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. виховання : [спец.] 24. 00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Козлов Кирило Валерійович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2020. – 25 с.

4. Мохаммед Ф. Р. Реалізація інтенсивного підходу до участі кваліфікованих спортс­менів у змаганнях у системі річної підготовки (на матеріалі легкої атлетики) : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Мохаммед Фахмі Рабін ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2021. – 23 с.