

застосовуватись на цьому етапі підготовки лише з метою вдосконалення технічної майстерності або для підтримання набутих якостей.

Застосування бігу-імітації з палками в різних режимах навантаження викликало підвищення вмісту молочної кислоти в крові спортсменів до 6-10 мМ/л, що вище рівня порогу аеробного обміну. Можливо тому, що ця вправа поєднує в собі циклічні та швидкісно-силові характеристики, розвиток яких у досліджуваних спортсменів на час виконання експерименту знаходився на недостатньо високому рівні. Це свідчить про актуальність застосування цього засобу в підготовці лижників-дворборців і можливість рекомендувати його в якості основного засобу розвиваючого характеру на даному етапі підготовки лижників-дворборців.

Швидкісні навантаження в змагальному режимі викликали нагромадження молочної кислоти в крові спортсменів вище 5 мМ/л, що дозволяє нам рекомендувати збільшення до цих навантажень включених в загальну систему підготовки спортсменів в кінці підготовчого періоду, тобто перед "першим снігом". Це буде сприяти суттєвому підвищенню рівня швидкісно-силової підготовленості лижників-дворборців.

Отримані нами експериментальні дані дозволяють говорити про те, що при завершенні підготовчого періоду, в циклічній підготовці лижників-дворборців особливу увагу необхідно звертати на розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальності витривалості. Ефективний розвиток зазначених якостей можна здійснювати з застосуванням вправ на лижних ролерах та бігу-імітації у розвиваючому режимі. Біг по пересіченій місцевості слід застосовувати як засіб підтримання аеробних можливостей організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зайцев В.В. Биохимический контроль в лыжном спорте. - Москва: Лыжный спорт, 1983. - №2. - С.19-21.
2. Манжосов В.Н., Принципы подготовки лыжника гонщика. - Москва: Теория и практика физической культуры, 1992. - С.2-4.
3. Меньшикова В.В. Лабораторные методы исследования в клинике. - Москва: Медицина, 1987. - С.240.

AUTUMN PERIOD PARTICULARITIES OF CYCLIC PREPARATION OF NORDIC-COMBINATORS

VICTOR BEREZHANSKYI

L'viv State Institut of Physical Culture

Nordic-combinators organism reactions on different cyclic preparation means at the end of autumn preparation period have been researched in this article.

ВИКОРИСТАННЯ ПОЛЕГШЕНИХ УМОВ У НАВЧАННІ ПІДЛІТКІВ ТЕХНІКИ БАР'ЄРНОГО БІГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

СВІТЛАНА БІРЮК

Миколаївський державний педагогічний університет

Багато спеціалістів підтверджують, що результативність у бігу з бар'єрами обумовлюється рівнем володіння специфічною навичкою, тобто раціональним ритмом бігу між бар'єрами й ефективною технікою їх подолання (А.Н.Остапенко, 1956; Р.Я.Отрубянніков, В.Д.Поліщук, 1988; В.В.Черкашин, 1990 та ін.). Тому оволодіння цими компонентами техніки на початкових етапах підготовки юних бар'єристів відіграє особливо істотну роль.

Власні дані показують, що на відміну від гладкого бігу, специфіка рухової навички бар'єристів характеризується активно вираженою просторово-часовою асиметрією взаємодії з опорою і відповідною концентрацією зусиль у кожному окремому кроку бар'єрного циклу в результаті пристосувальної перебудови циклічних рухів в ациклічні.

Виходячи з цього, можна визначити методичні вимоги до організації тренувального процесу, що повинні бути спрямовані на формування саме такої рухової навички, що відповідає основній руховій дії.

Базуючись на літературних даних (В.М.Волков, В.П.Філін, 1983; В.П.Філін, 1987 та ін.), власних дослідженнях, фізіологічних і психологічних передумовах закономірності навчання і тренування підлітків, передбачалось, що за інших рівних умов, формування специфічної навички бігу з бар'єрами буде здійснюватися більш успішно, якщо:

а) в основу тренувальної програми буде призначене переважне використання коротких бар'єрних відрізків із подоланням 3-5 перешкод в умовах найбільш оптимального ступеня полегшеності, як спеціалізованого виду швидкісного бігу (полегшений бар'єрний спринт).

б) в раціональних межах збільшити об'єм спеціалізованого бар'єрного спринту щодо обсягу гладкого бігу, що буде сприяти повноцінній реалізації швидкісних можливостей юних спортсменів у процесі формування ритмо-темпової структури цілісної вправи.

Це пояснюється тим, що на практиці в тренувальному процесі основна увага частіше спрямована на оволодіння навичками техніки подолання бар'єрів на місці або в ходьбі, не враховуючи при цьому важливість пробігання відрізків дистанції з подоланням 3 - 5 перешкод в полегшених умовах для удосконалювання ритмової структури цілісної вправи.

У зв'язку з цим, була прийнята спроба експериментального обґрунтування практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності формування специфічної навички бігу з бар'єрами на основі переважного варіативного застосування полегшених умов в бар'єрному спринті і поступового наближення умов до змагальних для даної вікової групи.

Для вирішення поставленої задачі було проведено педагогічний експеримент, у процесі якого змінювалося співвідношення обсягів застосування бар'єрного бігу в полегшених умовах стосовно обсягів бігу в умовах, встановлених правилами змагань для підлітків 14-15 років.

Були створені дві рівноцінні (за віком, фізичною та технічною підготовленістю) групи - експериментальна та контрольна, по 13 осіб в кожній, у віці 14-15 років.

Основним методом оцінки ритму цілісної вправи була телеподометрія, що дозволило визначити швидкість бігових кроків на протязі цілісної дистанції.

Для удосконалення ритму стартового прискорення рекомендувалося збільшення кількості пробігань 4-5 бар'єрів в полегшених умовах, порівняно з обсягом бігу в умовах, що передбачаються правилами змагань для юних спортсменів.

Широко використовувалися спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на зменшення часу опорних фаз, підвищення темпу кроків, швидкості подолання перешкод, спринт на коротких відрізках та вправи ЗФП.

Тижневі цикли склалися з 4 - 5 тренувальних занять. Повноцінних тренувань з подоланням бар'єрів в три кроки, у тиждень проводилося три, по 30-35 бар'єрів. Два цикли присвячувалися бігу з бар'єрами з високого і низького старту з подоланням 3-5 бар'єрів, висотою 76,2 - 0,84 - 91,4 см, з укороченими відстанями між ними - 8,25 - 8,50 м, і одне тренування (15-20 бар'єрів) на скороченій і змагальній відстані з бар'єрами. Всебічній фізичній підготовці у педагогічному експерименті приділялося 55-60%, а для підготовки з бар'єрами - 40-45% від загального часу занять. Повторні контрольні виміри за технічною і фізичною підготовленістю юних бар'єристів були проведені при завершенні педагогічного експерименту.

У контрольній групі більше уваги приділялося вихованню швидкості гладкого бігу, а також формуванню ритму бігу з бар'єрами переважно в умовах, встановлених правилами змагань.

Узагальненим показником формування структури ритму бігу з бар'єрами у відповідності з зміною просторових і часових характеристик кроків вважається динаміка швидкості пробігання бар'єрних блоків.

В експериментальній групі, в порівнянні з вихідними показниками, відмічається зміна динаміки швидкості бар'єрних кроків, яка свідчить про досягнення максимального рівня швидкості від старту до другого бар'єру. Далі цей рівень утримується до третього бар'єру, після чого швидкість хвилеподібно знижується. Таке формування динаміки швидкості бар'єрних блоків свідчить про здібність підлітків до прискорення, що оцінюється як позитивний результат формування ритму бігу у раціональному напрямку.

В контрольній групі також спостерігається загальний приріст швидкості бігу в порівнянні з вихідним рівнем. Проте, підвищення швидкості спостерігається тільки до другого бар'єру, після чого помітно знижується до третього, а між третім та четвертим бар'єрами зниження швидкості менш активно.

Отримані в контрольній групі результати дають підставу вважати, що на формування саме такої динаміки стартового прискорення, в більшій мірі, впливало використання в підготовці підлітків спринтерського бігу і пробігання бар'єрів в умовах, наближених до змагальних.

Отримані дані свідчать про те, що метод, який нами пропонується є більш доступним для використання в тренерській практиці і дозволяє об'єктивно:

- оцінювати раціональність індивідуального ритму бар'єрного бігу в залежності від ступеню доступності умов виконання та фізичної підготовленості школярів;
- здійснювати контроль за динамікою технічної підготовленості учнів на різних етапах навчально-тренувального процесу;
- контролювати ефективність впливу різноманітних засобів спеціальної фізичної і технічної підготовки на ритмову структуру цілісної вправи з бар'єрами.

Експериментальна перевірка наших передбачень свідчить про те, що переважна спрямованість варіативного використання полегшених умов бар'єрного бігу в межах 80-85% від загальної кількості бар'єрних вправ в експериментальній групі забезпечила більш ефективне формування специфічного навичку і покращення часу пробігання цілісної вправи в стандартних умовах у порівнянні з контрольною групою.

Таким чином, отримані результати показують, що найбільш сприятливі умови для формування раціонального ритму бар'єрного бігу створюються при використанні полегшених засобів навчання, які відповідають рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості підлітків та є більш раціональними для оволодіння специфічним навичком.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов / На примере скоростно-силовых видов. - Минск: Выш. школа, 1981. - 207 с.
2. Беглецов А.Н. Формирование двигательного навыка в барьерном беге у детей 7-11 лет. Методические рекомендации по обучению. - Омск, 1990. - 17 с.
3. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков: навч. посібник. - К.: Вища школа, 1993. - 152 с.
4. Черкашин В.П., Никитушкин В.Г. Отправные положения построения многолетнего тренировочного процесса юных легкоатлетов-барьеристов // Сборник научных трудов, ч. I / Под ред. канд. пед. наук И.П.Бувеской. - Москва: 1990. - С.117-122.

THE USAGE OF MORE EASY CONDITIONS OF EDUCATING TECHNIQUE IN HURDLING FOR TEENAGERS ON THE INITIAL STAGE OF TRAINING

SVITLANA BIRUYK

Mykolaiv State Pedagogical University

This work is devoted to the research of dynamic formation of rhythm structure of the hurdling of teenagers. It highlights the problem of usage of more easy conditions of educating technique in hurdling for teenagers on the initial stage of training.