

## ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ВЕСЛЯРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

АНДРІЙ СВАТЬСЬВ

*Запорізький державний університет*

Проблема охорони та збереження здоров'я дітей, які займаються спортом значною мірою визначається раціональною побудовою тренувального процесу.

Недотримання нормування фізичних навантажень, як правило, призводить до перенапруження, підвищення шкідливості спортсменів.

Більшість досліджень впливу фізичних вправ і спортивного тренування на організм присвячено спортсменам високої кваліфікації, в той час як для юних - це теж важливе питання. Створення конкретної методики проведення занять з дітьми, обґрунтування тих чи інших фізичних навантажень має першочергове значення.

Для визначення оптимальних навантажень вперше в тренувальному процесі з юними веслярами використовується комп'ютерна програма «Школяр» [В.А. Шаповалова, 1992], яка дозволяє здійснити поточний контроль за станом фізичного здоров'я та індивідуально дозувати навантаження. Для визначення рівня фізичного здоров'я використовуються такі показники: вік, стать, ЧСС за 30 с, АТ систолічний, затримка дихання на вдиху (сек), ріст (см), вага (кг), затримка дихання на видиху (сек), ЖОЛ (мл), підймання тулуба за 60 с, а для визначення рівня фізичного розвитку: стрибок у довжину з місця (см), човниковий біг 3x10 метрів (сек), підтягування на високій перекладині (кількість разів), біг 1500 метрів (сек). Ця програма дає можливість здійснювати оперативний контроль за динамікою змін рівня фізичного здоров'я та фізичного розвитку дітей у віці від 6 до 18 років в умовних одиницях від 0 до 100:

■ до 40 балів - низький рівень;

- 41-55 балів - нижче середнього;
- 56-70 балів - середній рівень;
- 71-85 балів - вище середнього;
- 86-100 балів - високий рівень.

Контроль за станом фізичного здоров'я та фізичного розвитку проводився кожні 6 тижнів, що дозволяло значно підвищити ефективність тренувального процесу.

Для підтвердження даної гіпотези були створені експериментальні групи - 130 чоловік і контрольні групи - 100 чоловік, які займаються веслуванням у групах початкової підготовки, та 170 чоловік - діти, які не займаються спортом та відносяться до основної медичної групи.

Середня оцінка рівня здоров'я дітей усіх груп в умовних одиницях дорівнювала  $55 \pm 5$ , коливаючись у межах 50-60 і фізичного розвитку  $45 \pm 5$ , коливаючись у межах 40-50.

В контрольних групах початкової підготовки заняття проводилися за звичайною методикою. В експериментальних групах навантаження змінювалось кожні 6 тижнів.

Дозування навантаження визначалося індивідуально. При складанні програми фізичних вправ враховані наступні фактори: індивідуальні особливості дітей, різноманітність фізичних вправ, зміни в організмі під впливом занять академічним веслуванням, змістовність вправ, максимальне досягнення ефекту фізичних вправ за рахунок оптимального дозування, зовнішні умови: режим навчання, відпочинку, обладнання та інвентар, метеорологічні умови.

Експеримент проводився протягом трьох років на базі шкіл міста Запоріжжя. Для точного прогнозування впливу тренувальних навантажень на підростаючий організм нами розроблена методика обліку енерговитрат на конкретне навантаження, що визначається за формулою:

$E = k \cdot m \cdot t$ , де -  $E$  - енергозатрати (ккал);

$k$  - показник енергозатрат даного виду фізичної вправи на один кілограм ваги тіла на одну хвилину [А.П. Лаптев, 1993];

$m$  - вага тіла (кг);

$t$  - час виконання вправи (хв);

Формула розрахунку енергозатрат на одне тренування:

$$E_{\text{зар.}} = E_1 + E_2 + \dots + E_n \text{ де}$$

$E_{\text{зар.}}$  - кількість енергозатрат за одне тренування;

$E_1$  - кількість енергозатрат при виконанні однієї вправи;

$E_2$  - кількість енергозатрат при виконанні другої вправи тощо.

Приблизні затрати енергії при виконанні даної вправи визначалися за таблицею 1.

В кінці тренувального циклу отримано наступні результати: в контрольних групах веслярів рівень фізичного здоров'я оцінювався у 70, а у школярів, які не займаються спортом  $55 \pm 5$  умовних одиниць, коливаючись у межах від 50 до 60. В експериментальних групах оцінка рівня фізичного здоров'я склала  $75 \pm 5$  умовних одиниць, від 70 до 80, рівень фізичного розвитку оцінювався у  $85 \pm 5$  умовних одиниць, від 80 до 90.

Розроблена методика дає можливість тренеру за даними матеріалами скласти індивідуальні плани навантажень спортсменів, а також із урахуванням можливостей тренувальної бази, змінити види вправ, дозуючи навантаження у межах максимально допустимих, враховуючи втрати енергії при різноманітних видах діяльності.

Таблиця 1.

№ п/п	Вага спортсме на	Енергозатрати (ккал)	
		Добові	Мах допустимі на тренуваннях
1	40	2800-3080	840-924
2	41	2870-3157	861-947,1
3	42	2940-3234	882-970,2
4	43	3010-3311	903-993,3
5	44	3080-3388	924-1016,4
6	45	3150-3465	945-1039,5
7	46	3220-3542	966-1062,6
8	47	3290-3619	987-1085,7
9	48	3360-3696	1008-1108,8
10	49	3430-3773	1029-1131,9
11	50	3500-3850	1050-1155
12	51	3570-3927	1071-1178,1
13	52	3640-4004	1092-1201,2
14	53	3710-4081	1113-1224,3
15	54	3780-4158	1134-1247,4
16	55	3850-4235	1155-1270,5
17	56	3920-4312	1176-1293,6
18	57	3990-4389	1197-1316,6
19	58	4060-4466	1218-1339,8
20	59	4130-4543	1239-1362,9
21	60	4200-4620	1260-1386
22	61	4270-4697	1281-1409,1
23	62	4340-4774	1302-1432,2
24	63	4410-4851	1323-1455,3
25	64	4480-4928	1344-1478,4
26	65	4550-5005	1365-1501,5
27	66	4620-5082	1386-1524,6
28	67	4750-5159	1407-1547,7
29	68	4820-5236	1428-1570,8
30	69	4890-5313	1449-1593,9
31	70	4960-5390	1470-1617

The author's schedule work out is allow to compose individual plaint of the sportsmen's loading based on giving

materials, to change different kinds of exercises and maximum load dosage with the account of energy consumption during the different kinds of activity and stocking opportunities on the training base.

## **WPLYW WYBRANYCH CZYNNIKOW MORFOFUNKCJONALNYCH NA WYNIKI UZYSKANE PRZEZ JUNIORKI W BIEGU NA 100 M PRZEZ PLOTKI**

EWA CIOLKOWSKA, JULIUSZ MIGASIEWICZ

*Akademia Wychowania Fizycznego we Wroclawiu*

Trenerzy i naukowcy wciąż poszukują sposobów, które wskażą czynniki decydujące o poziomie wyników sportowych w konkurencjach lekkoatletycznych. Wśród szkoleniowców istnieją podzielone opinie między innymi na temat roli i znaczenia cech somatycznych w sporcie. Celem pracy jest określenie wpływu wybranych cech budowy ciała dziewcząt na poziom uzyskanych przez nie wyników w biegu na 100 m przez płotki.

Badania zostały przeprowadzone w miesiącach czerwiec - sierpień 1997 roku na 15 dziewczętach uprawiających bieg przez płotki, w wieku 14 - 19 lat, o zróżnicowanym poziomie sportowym i stażu treningowym. Uwzględniono 15 wskaźników budowy somatycznej oraz wyniki prób motorycznych: trójskok z miejsca, rzut kulą w przód, 40 m na postawienie nogi oraz wynik sportowy.

W pracy zostały przedstawione dodatkowe opinie doświadczonej trenerów dotyczące tego tematu.

## **ВІПЛИВ ВИБРАНИХ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ЧИННИКІВ НА РЕЗУЛЬТАТИ**

**ЮНІОРОК В БІГУ НА 100 М З БАР'ЄРАМИ**

ЕВА ЦІОЛКОВСЬКА, ЮЛІУШ МІГАСЕВИЧ

*Вроцлавська Академія фізичного виховання (Польща)*