

дзюдоїстів другого року навчання з однолітками, які не займаються спортом виявлена різниця у тестах: стрибок в довжину з місця, динамометрія кисті, нахил тулуба вперед із положення сидячи, статична та динамічна рівновага. В той же час, у бігові на короткі та довгі дистанції різниця не спостерігалася. Виявлено стійкий взаємозв'язок між рівнем фізичної і технічної підготовленості та вміннями вирішувати творчі завдання. Відібрані, систематизовані та випробувані в першому попередньому педагогічному експерименті рухові завдання кожного із видів підготовок, які сприяють розвитку творчої активності у дітей 8-10 років.

Згідно плану-графіку розподілу годин навчальної програми з боротьби дзюдо (1998) для першого року навчання дітей 8-9 років на загальнорозвиваючі вправи виділяється в середньому 7 годин (від 6 до 9 годин) на місяць, на рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру – 2 години, на рухливі ігри спеціально прикладного характеру (ігри дзюдо) – 2,7 годин (від 2 до 4 годин), на вивчення елементів техніки – 5,4 години, навчання тактики дзюдо – 8 годин (від 0,5 до 1 години), на заняття із загально-фізичної підготовки – 2 години, а також заняття іншими видами спорту – 1 година. На складання контрольних нормативів з технічної підготовки – 8 годин на рік, підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП – 7 годин на рік. Нами вивчався досвід викладання дзюдо у дитячо-юнацьких спортивних школах. Виявлені відхилення від навчальної програми у розподілі годин між різними видами підготовок. Так, на навчання елементам техніки дзюдо виділяється в середньому 73,2 години, в той же час на рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру та з елементами дзюдо – 12,1 та 13,8 годин відповідно. На наш погляд збільшення часу на вивчення техніки і зменшення часу на розвиток здібностей та функцій організму, які забезпечили б реалізацію техніки є нерациональним. У ході педагогічного дослідження найефективнішим варіантом планування виявився такий: на загальнорозвиваючі вправи – в середньому 7 годин (від 6 до 9 годин) на місяць, на рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру – 3 години, на рухливі ігри спеціально прикладного характеру (ігри дзюдо) – 3,2 годин (від 2 до 5 годин), на вивчення елементів техніки – 3,2 години, навчання тактики дзюдо – 0,5 години (від 0,5 до 1 години), на заняття із загально-фізичної підготовки – 2,5 години, на заняття із спеціально-фізичної підготовки – 1 година, а також заняття іншими видами спорту – 2,5 години. На складання контрольних нормативів з технічної підготовки – 6 годин на рік, підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП – 5 годин на рік. Зміни результатів в тестах, які характеризують рівень фізичної підготовленості в ЕГ за навчальний рік виявились вищі в порівнянні з КГ в середньому на 7,3 – 15,8%.

Застосування експериментально обгрунтованого розподілу навчальних годин надасть допомогу тренерам-викладачам ДЮСШ, а також учителям фізичної культури, які проводять секційну роботу в загальноосвітніх школах, при плануванні та проведенні тренувального процесу.

EFFICIENCY OF EXERCISES A DIFFERENT DIRECTIVITY IN INITIAL PREPARATION OF GROUPS JUDO LYUDMILA SIDORENKO

Vinnitsa state pedagogical university named after Mykhailo Kotsubynsky

The purpose of research is advancing trainer process in initial preparation of groups judo. Application of a technique, which one is constructed on usage of exercises a different directivity on occupations with children 8-9 years, allows considerably to raise the level of all parties preparedness.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СТРУКТУРОЮ М'ЯЗОВОЇ ТКАНИНИ ТА ТРЕНУВАЛЬНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ КУЛЬТУРИСТІВ

АНДРІЙ ЧЕРНОЗУБ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

За останні роки культуризм набув великої популярності на всій території України. Цим видом спорту почали займатися різні вікові та статеві групи населення з різним рівнем фізичної підготовки.

Головним завданням в культуризмі є гармонійний розвиток м'язів тіла за рахунок збільшення їх об'ємів. Для досягнення цієї мети використовуються різноманітні засоби, методи і тренування, програми.

Разом з тим, практика показує, що ефективність їх застосування залежить від урахування індивідуальних можливостей організму, раціонального дозування тренувальних навантажень, організованого відпочинку і раціонального харчування. Тільки внаслідок раціонального поєднання в єдине ціле всіх цих засобів можна досягти високих спортивних результатів (Д.Вейдер, 1991; Б.Лефаві, 1995; В.М.Платонов, 1997; Ф. Хатфілд, 1998).

Проведений аналіз наукових робіт вітчизняних і зарубіжних фахівців дав змогу визначити, що в культуризмі існує велика кількість тренувальних програм з різноманітними показниками об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень. Цей факт пояснюється тим, що головним завданням спортивного тренування є вибір навантажень, які є адекватними можливостям організму (В.М.Плехов, 1990; Дж.Х.Уілмор, Д.Л. Костілл, 1997, Ф.Хатфілд, 1998).

Проаналізувавши дослідження провідних фахів (I.E. Swimming, 1980; Dudley et al., 1982; Д. Вейдер, 1991; Б.Лефаві, 1995; Б. Гейгер, 1997), Ф.Хатфілд (1998) встановив, що усіх культуристів за фізіологічними параметрами швидкості зростання м'язової маси можна поділити на "швидких", "середніх" та "повільних". У "швидких" спортсменів м'язи містять переважно більшу кількість білих волокон (швидкоскорочувальних, сильних, але не витривалих) і менше червоних (повільноскорочувальних, але з високою силовою витривалістю), у "середніх" спортсменів кількість червоних і білих волокон однакова, а у "повільних" спортсменів кількість червоних м'язових волокон значно більше ніж білих.

Дослідження Ф. Хатфілда (1998) показали, що у одних спортсменів, які тренувалися за стандартною тренувальною програмою, відбувалося швидке зростання м'язової маси, а у інших темпи зростання були значно нижчі. Це пояснюється тим, що для першої групи спортсменів навантаження було адекватним можливостям організму, а для другої воно могло бути занадто великим чи занадто малим.

Беручи до уваги дослідження Ф.Хатфілда (1998) та, незважаючи на загальновизнані положення про індивідуальні тренувальні програми тільки для висококваліфікованих спортсменів на етапах максимальної реалізації (В.М. Платонов, 1997; Л.П. Матвеев, 1999), досвід практичної підготовки показав актуальність розробки тренувальних програм з урахуванням індивідуальних темпів зростання м'язової маси в групах початкової підготовки.

Ми припустили, що врахування індивідуальних темпів зростання м'язів спортсменів під час побудови найбільш раціональних тренувальних програм буде сприяти прискореному розвитку м'язової маси культуристів.

Для доведення цієї гіпотези було проведено експеримент. Дослідження проводилось в тренажерних залах м. Миколаєва і тривало протягом 6 місяців.

Всього в дослідженні брало участь 30 спортсменів віком 18-20 років, які займаються культуризмом до 2-х років.

Експеримент проводився в 2 етапи:

На першому етапі (тривалістю 3 місяці) головним завданням було визначення за допомогою стандартних тренувальних навантажень індивідуальних темпів зростання м'язової маси (на прикладі грудних м'язів, плеча та стегна) та формування груп.

Ми оцінювали вихідний і заключний стан характерних показників фізичного розвитку (даних антропометрії, динамометрії, каліперметрії та контрольного тестування) за період проведення першої частини експерименту. За допомогою методів математичної статистики всі результати було підраховано.

Зробивши аналіз, ми розділили всіх учасників експерименту на дві групи з урахуванням індивідуальних темпів зростання м'язової маси: експериментальну та контрольну.

На другому етапі (тривалістю 3 місяці) головним завданням було розробка тренувальних програм з використанням оптимальних показників обсягу та інтенсивності навантажень для кожної групи спортсменів і визначення ефективності застосування цих програм на практиці.

Кожній групі, враховуючи їх індивідуальні темпи зростання м'язової маси, були запропоновані тренувальні програми, в основі яких лежали методики тренування Д. Вейдера, В.М. Плехова, В.М.Платонова, Б.Лефаві, Ф.Хатфілда та найефективніші комплекси з тренувальних програм Д.Ятса, Ч.Клермонта, Е.Робінсона, Л.Приста, М.Ментцера та інших фахівців.

Протягом цього періоду обидві групи тренувалися за запропонованими програмами. В кінці цього етапу знову проводились дослідження за допомогою методів антропометрії, динамометрії, каліперметрії та контрольного тестування з наступним математичним розрахунком.

На основі результатів досліджень було проаналізовано динаміку зміни показників: маси тіла, обхватні розміри (плеча, стегна, грудної клітки), абсолютної кількості жирової та м'язової маси тіла, силових показників грудних м'язів, плеча, стегна.

Результати експерименту довели, що взаємозв'язок між структурою м'язової тканини та тренувальними навантаженнями має велике значення в раціональній побудові тренувального процесу не лише для висококваліфікованих культуристів, але й для груп початкової підготовки. Це, на наш погляд, буде сприяти прискореному розвитку м'язової маси і досягненню високих результатів на подальших етапах підготовки.

INTERDEPENDENCE BETWEEN THE STRUCTURE OF MUSCULAR TISSUE AND TRAINING LOAD IN THE GROUPS OF ELEMENTARY BODY-BUILDERS' TRAINING.

ANDREY CHERNOZUB

National University of Physical Training and Sports of Ukraine

In this article the author gives the results of the research, which prove that interdependence between the structure of muscular tissue and training load is of great importance in rational planning of a training process not only for highly qualified body-builders but also for groups of elementary training. This fact will positively influence accelerated growth of muscular mass of sportsmen.