

The classification of motions in sport dancing will enable to develop adequate estimation criteria in sport dancing technique and to perfect dancer sportsmen preparation methods.

ЗАСТОСУВАННЯ НЕСТАНДАРТНИХ МЕТОДИК КОНТРОЛЮ СПОРТСМЕНІВ

ДЖИБЛАДЗЕ Г.

Миколаївський державний педагогічний університет

Існуючі методики контролю підготовки спортсменів у більшості з видів спорту зіштовхуються з проблемами, які трудно вирішуються. Можна привести цілий ряд факторів, які негативно впливають на систему управління і підготовки, як в спорті високих досягнень, так і в дитячому і юнацькому спорті.

На наш погляд, частковим вирішенням однієї з існуючих проблем є:

1. Застосування найбільш ефективних нетрадиційних методів контролю, які забезпечують економію коштів і людських ресурсів;
2. Застосування високоефективних технологій контролю, управління і підготовки спортсменів (від дитячо-юнацького спорту до спорту високих досягнень);
3. Системне застосування семінарів, конференцій для підготовки і перепідготовки тренерів, викладачів, методистів в області фізичної культури;
4. Проникнення ефективних методик для відбору.

Гіпотетично передбачається, що в разі системного застосування нетрадиційних методик будуть отримані дані у різних видах спорту для управління діяльністю спортсменів практично в кожному тренувальному занятті і в результаті цього досягнення термінового тренувального ефекту.

Новизна праці полягає у ефективності застосування нетрадиційних методик при оцінці рівня розвитку фізичних здібностей і ступеню формування рухливих навичок у спортсменів.

Матеріали досліджень показують широкий спектр можливостей якісного поліпшення підготовки спортсменів, як в юнацькому спорті, так і в спорті високих досягнень за рахунок комплектності досліджень при значному скороченні кількісного змісту наукових груп і скорочення часу на обстеження.

Матеріали досліджень застосування нетрадиційних методик, розроблених В.А. Відайко (1980-84 р.р.) у веслуванні, показали можливості використання їх і в спортивних іграх, однокористування, що обумовлено значно меншими фінансовими затратами, швидкістю отримання інформації про стан спортсмена і послідовним підвищенням керування підготовкою його до відповідальних стартів.

До ефективних виступів відбір спортсменів, як педагогічну проблему, необхідно роздивлятися в наступних аспектах: оцінка фізичної, технічної і тактичної підготовленості.

Однак, ще не має єдиної думки про те, які засоби відбору і оцінки перспективності спортсменів слід проводити на тому чи іншому етапі багаторічної підготовки. Здійснення відбору неможливо без передчасної розробки і застосування оціночної системи (порівняльного еталона) на основі більшого експериментального матеріалу.

Метою роботи є експериментальна перевірка нетрадиційних методів діагностики рівня розвитку фізичних якостей і ступеню формування рухливих навичок у спортсменів 11-18 років у циклічних видах спорту.

Завдання роботи: перевірка можливостей системного застосування нестандартних методик в діагностиці спортсменів при оперативному, етапному видах контролю, забезпечення аналізу отриманих даних досліджень з метою управління підготовкою спортсменів на різних часових відрізках (тренувальному занятті, мікроциклі, стадії підготовки).

Експериментальні дослідження проводились з веслувальниками (байдарка, каное, академічне веслування) у віці 11-18 років (юнаки та дівчата). Комплексна наукова група забезпечила 287 людино-тестів.

Нами здійснений авторський експеримент протягом мікроциклу. Отримані дані експериментальних досліджень тематизовані, тарифіковані і оброблені методами математичної статистики. При комплексному характері обстеження, у даній праці застосовані дані, отримані за методикою, розробленою В.А. Відайко (1980-84 р.р.).

Таблиця 1.

Критерії оцінки точності дозування м'язевих зусиль у дівчат

№	Роки	Оцінка	Діапазон зм. в кг	К-ть	Час викон. вправи, сек	Час одного руху, сек
1.	11-12	задовол. добре відмінно	5-15	4-6 7-9 10-12	15	3,750-2,500 2,142-1,666 1,500-1,250
2.	13-14	задовол. добре відмінно	10-20	4-6 7-9 10-12	15	3,750-2,500 2,142-1,666 1,500-1,250
3.	15-16	задовол. добре відмінно	20-30	4-6 7-9 10-12	15	3,750-2,500 2,142-1,666 1,500-1,250
4.	17-18	задовол. добре відмінно	25-35	4-6 7-9 10-12	15	3,750-2,500 2,142-1,666 1,500-1,250

Висновки: Отримані експериментальні дані системного застосування нестандартних методик в визначенні фізичних якостей сили, витривалості, швидкості, а також у виробі стійкого динамічного стереотипу у юнаків та дівчат при занятті веслуванням підтверджують зниження часових затрат (порівняно з традиційними методами) при різних видах контролю при збереженні достовірності. Особливо ефективним є застосування нестандартних методик при оперативному виді контролю підготовки спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Відайко В.А. и др. Применение математических методов в системе комплексного контроля тренировочной деятельности спортсменов. Тезисы республиканской научной практической конференции «Научные основы управления и контроля спортивной тренировки», Николаев, 1984 г.

2. Зациорский В.М. и др. Проблемы спортивной одаренности и отбор в спорте. Направление и методика исследования // Теория и практика физической культуры, 1973. - № 7, С. 54-56.

3. Сирис П.З. Темпы роста физических качеств – факторы, определяющие потенциальную возможность спортсмена. // Теория и практика физической культуры. - 1973, № 4, С. 19-22.

THE USE OF NON-STANDARD PROCEDURES OF THE CONTROL OF SPORTSMEN
DRHIBLADZE G.

Nikolayev State Pedagogical University

The aim of the work is an experimental checking of non-standard procedures of diagnostics of the level of development of physical qualities and the formation of motive skills of 11-18 years-old-sportsmen in cyclic kinds of sport (specialization-rowing).

The analysis of the experimental data of the research of sportsmen (boys and girls) during the training lesson showed high per sent of the control of the level of development of physical

qualities and the level of formation of their motive skill / the time was reduced to 6% comparing to the time of the lesson when non-standard procedures were used.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ-БІГУНІВ

ТЕТЯНА ДИБА, ПАВЛО РАДЗІЄВСЬКИЙ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Адаптація в процесі тренування відбувається в формі експоненціальних стрибків, що послідовно змінюються при тренуванні функцій або якостей при кожній черговій зміні форми домінуючого тренуючого впливу. Це чітко виявляється на прикладі історико-графічного аналізу росту світових рекордів в циклічних видах спорту. В динаміці світових рекордів просліджується дві різні епохи, що відрізняються по характеру домінуючих тренуючих впливів. З початку ХХ століття і аж до початку 50-х років домінуючою формою тренуючого впливу були методи одноразової неперервної та повторної роботи. З початку 50-х років і до наших днів домінуючою методологією тренуючих впливів при підготовці спортсменів високого класу стає метод інтервального тренування у всіх його різновидах. Нині відбувається чергова “методична революція” в спорті, і на зміну інтервальному методу тренування приходить методологія комплексного впливу, де широко застосовуються додаткові ергогенні засоби та методи.

Наші дослідження присвячені вивченню впливу адаптації до низького парціального тиску кисню у повітрі, який вдихається в умовах штучної гіпоксії як нетрадиційного засобу підготовки спортсменів.

Мета досліджень: підвищення анаеробної продуктивності висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються з бігу на дистанції 100, 200 та 400 м, за допомогою використання адаптації до гіпоксії навантаження і до зниженого парціального тиску O_2 у повітрі, яке вдихається в процесі їх роздільної дії.

Коротка характеристика контингенту обстежених і організація досліджень. Дослідження проводилися на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України (кафедра фізичної реабілітації). На спеціально-підготовчому етапі річного циклу підготовки в процесі порівняльно-послідовного педагогічного експерименту, який складається з трьох етапів, було обстежено 12 легкоатлетів-бігунів на 100, 200 та 400 м (чоловіків) віком від 18 до 24 років (середній вік $21 \pm 0,78$ року), які мають спортивну кваліфікацію МС, КМС, I розряд. **Перший етап** – вихідне тестування анаеробної продуктивності та працездатності спортсменів, **другий** – повторне тестування після 2-х тижневої традиційної, планової спортивної підготовки без ІГТ, **третій** – тестування анаеробної продуктивності та працездатності, проведене після 2-х тижневого комбінованого тренування, ІГТ на фоні ТСТ, за результатами якого оцінювали ефективність застосування нормобаричного ІГТ при підготовці легкоатлетів. Всього було опрацьовано 1644 параметрів.

Методика проведення ІГТ. Нами був використаний метод нормобаричного інтервального гіпоксичного тренування (ІГТ), що здійснювався на фоні традиційного спортивного тренування (ТСТ). Дотримуючись принципу ступінчатої адаптації, що була запропонована М.М.Сиротиніним (1949), в курсі проведеного нами ІГТ в перші два дні спортсмени вдихали гіпоксичну газову суміш (ГГС) з 11% кисню, потім протягом тижня – з 10% і в останні дні – з 9% O_2 . Тривалість вдихання гіпоксичної суміші і нормоксичних інтервалів 1 хв., кількість серій в сеансі – 30 (загальна тривалість гіпоксичного впливу – 30 хв.). Курс ІГТ – 15 днів. ГГС подавалася апаратом “Гіпоксікатор” – прибором, що конвертує оточуюче повітря з 20,9% O_2 в ГС зі змістом O_2 в азоті від 8 до 20%.

Для об’єктивної характеристики результатів використання ІГТ, оцінки її ефективності до та після курсу комбінованого ІГТ були проведені: гіпоксичний тест за А.З.Колчинським