

РІЧНИЙ ЦИКЛ ТРЕНУВАННЯ В СПРИНТІ (БІГУ) ДІВЧАТ (ЕТАП ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ – ВИБРАНІ ПЕРІОДИ ПІДГТОКИ)

МАРІОШ ОЗІМЕК

Академія Фізкультури та Спорту (AWF), Краків, Польща

Вступ

Аналіз реалізації тренувальних програм є основним носієм інформації для вивчення процесу спортивного тренування (Juszkiewicz 1989, Gabryś, Rjabina 1995). Представлена праця має на меті показати ефективно застосовані в практиці тренування в легкій атлетичі, опрацьованих для спортсменок (спринтерок) в віці 12-13 років на основі застосованої характеристики тренувальних навантажень (Alloj 1983, Rohde 1994, Terper 1993). В групі, яка брала участь в експерименті навчання реалізовано при закладенні одного, літнього тренувального циклу. До основних завдань групи, яка брала участь в експерименті належали:

- * уточнення величини тренувальних навантажень, які стосуються спортсменок (спринтерки) віком 12-13 років;
- * опрацювання схеми основних тренувальних засобів скерованих на покращення фізичне тренування дівчат в віці 12-13 років, котрі спеціалізуються в бігу на короткі дистанції;
- * оцінка ефективної схеми організації навчання в сфері спеціального тренування на етапі початкової спеціалізації в бігу дівчат.

Матеріали та методи досліджень

Основним процесом навчання охоплено 10 дівчат у віці 12-13 років, котрі показали хороші результати в бігу – спринт на рівні молодіжного класу. Тренувальні заняття проводилися 5 раз на тиждень. Маючи на меті оцінити рівень тренування, зроблено контрольні праці на початку експерименту. У липні – 1, в липні – 2, коли вже був закінчений навчальний цикл.

Організація тренувальних занять була основана на наступних заснуваннях:

- * сукупний об'єм навантажень в річному циклі зі сфери спеціального тренування не перевищувала 50-60 % об'єму застосованого у спортсменок (спринтерок) на рівні класів чемпіонів;
- * порівнянню з тренувальних періодів, навантаження всіх застосованих засобів тренування зменшити 15 % загального об'єму в річному циклі;
- * в порівнянні зі спортсменами вищого рівня, збільшено участь в тренуванні (до 15-20 %), а також широко застосовано тренування, яких старші спортсмени практично не практикують під час тренування.

Зібраний матеріал, є опрацьований елементарними статистичними методами. Визначено середні значення, а також стандартне відхилення всіх показників, які використовували для оцінки спеціального тренування. Навантаження в тренуванні, в різних періодах показано у процентній величині підрахованій з навантаження в річному процесу навчання.

Висновки досліджень

У структурі річного циклу приготування спортсменок (спринтерки) 12-річних взято під увагу чотири періоди тренування (два періоди загальних приготувань по 10-12 тижнів кожний, один період спеціального приготування, який тривав 12 тижнів та один період стартовий, який тривав 8 тижнів). Схема поділу навантажень, які застосовано в двох аналізованих періодах представлено в таблицях 1 і 2. Оцінку ефективності прийнятої програми тренування виведено на підставі аналізу динаміки змін вартості показника спеціального приготування учасниць змагань отриманих під час контрольних досліджень, котрі були виконані із закінченням обраного тренувального періоду (табл. 3).

Таблиця 1

Розподіл тренувальних навантажень в I (першому) періоді загальних приготувань (12 тижнів)

Тренувальні засоби	Навантаження на протязі тижня [%]											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Біг до 80 м (100-96%) [км]	3.5	5	7	4.5	8	15	9	12	12.5	6	8	8
Біг до 80 м (до 95%) [км]	5	9	4	7.8	15	6	7.5	9.5	6.5	10	13.5	6.5
Біг 80-400 м (100-91%) [км]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Біг 80-400 м (90-81%) [км]	7.5	4.5	6.8	9.3	5.0	7	10	7	11	15	7.5	7.5
Біг понад 100 м (до 80%) [км]	6.5	9.3	5.0	6.5	13	6.8	7.2	12	5.4	8	14	6.5
Крос [h]	7.8	5.2	6.5	8.5	7.5	9	14	6.5	8.5	12.5	6.5	7.5
Тренування сили [t]	3.3	5	8	6.5	7	12	6	9	15	7.8	9.2	7.5
Величина до 10 відбить [км]	5	9	4	7.8	15	6	7.5	9.5	6.5	10	13.5	6.5
Величина понад 10 відбить [км]	7.5	8.5	5.5	7.9	10	6.5	8.1	12	6.5	8.5	12	7.5
Спортивні ігри [h]	10	6.5	8.5	12	5.5	7.5	12	7.5	8	10	5	7.5
Вправи загально-розвиваючі [h]	7.5	10	5.5	6.5	10	6.5	8	12	6	8.5	14	8.5
Обсяг тренувальних навантажень	1.29	1.51	-	4.24	13.58	6.08	6.97	503	1.6	25.2	20.6	-

Таблиця 2

Розподіл тренувальних навантажень в стартовому періоді (8 тижнів)

Тренувальні засоби	Обсяг тренувальних навантажень	Тренувальні навантаження в наступних тижневих періодах [%]							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Біг до 80 м (100-96%) [км]	1.7	8	13	14	11	16	11	16	11
Біг до 80 м (до 95%) [км]	1.4	16	14	14	16	8	15	9	8
Біг 80-400 м (100-91%) [км]	1.8	10	12	16	15	12	16	12	7
Біг 80-400 м (90-81%) [км]	1.7	20	17	10	6	17	10	10	10
Біг понад 100 м (до 80%) [км]	5.1	25	20	15	10	10	7	7	6
Крос (Cross) [h]	2.3	16	16	16	16	9	9	9	9
Тренування з навантаженням [t]	4.5	15	20	10	15	10	5	15	10
Багатоскоки до 10 стрибків [км]	557	12	8	8	11	15	19	15	12
Багатоскоки понад 10 стрибків [км]	0.95	15	20	20	15	10	10	5	5
Спортивні ігри [h]	4.4	20	15	20	15	10	10	5	5
Вправи загально-розвиваючі [h]	8.1	15	20	15	15	10	5	10	10

Кінцевий результат рівня спеціального приготування в аналізованій групі спринтерок проведено по 8 тижнях стартового періоду. Середній результат групи в бігу на 100 м здобув рівень 14,12 секунд (приріст до 1,06 секунди). В обговорюваному періоді одночасно зі спортивним результатом в бігу на 100 м зареєстровано статистично важливу прогресію в рівні показників, які оцінюють спеціальне приготування спортсменок (спринтерки - табл. 3). Понизився час зареєстрований в бігу на: 20 м з набігу, 30 і 60 м зі старту низького (відповідно до 0,17 сек., 0,27 сек. і 0,45 сек.), 300 м і 600 м (відповідно до 3,67 сек. і 6,83 сек.), а

збільшилися відстані отриманні в стрибках в даль з місця (до 0,28 м), 3-стрибку з місця (до 0,62 м) і в 5-стрибку з місця (до 0,77 м), а також в метанні ядром в зад через голову (до 1,12 м).

Таблиця 3

Вартісні показників, котрі окреслюють рівень приготування спортсменок 12 – 13 річних, які були зареєстровані під час річного тренувального циклу

№	Показники	Одиниці	Контрольна		Різниця	Рівень важливих різниць (t-Studenta)
			I	II		
			$\bar{x} \pm Sx$	$\bar{x} \pm Sx$	I-II	I-IV
1	Біг на 20 м з набігу	секунд	2.88±0.13	2.71±0.14	0.17	2.84*
2	Біг на 30 м, низький старт	секунд	5.35±0.21	5.08±0.22	0.27	3.03*
3	Біг на 60 м, низький старт	секунд	9.49±0.46	9.04±0.43	0.45	2.25*
4	Біг на 100 м, низький старт	секунд	15.18±0.58	14.12±0.57	1.06	4.14**
5	Біг на 300 м	секунд	55.63±3.76	51.96±2.09	3.67	2.33*
6	Біг на 600 м	секунд	135.13±7.08	128.31±5.09	6.83	2.49*
7	Стрибки в даль з місця	М	1.81±0.14	2.09±0.14	-0.28	4.46**
8	3-стрибок з місця	М	5.45±0.31	6.07±0.39	-0.62	3.92**
9	5-стрибок з місця	М	9.84±0.63	10.61±1.01	-0.77	2.24*
10	Метання ядра 3кг в зад через голову	М	6.07±0.81	7.19±0.77	-1.12	3.16*

Абревіатура : * - істотні різниці на рівні 0.05, ** - істотні різниці на рівні 0.01

Висновок

Аналіз результатів вибраних періодів річного циклу тренування показав, що застосована програма навчання забезпечила всесторонній фізичний розвиток спортсменок. Поміркований обсяг тренувальних навантажень, сприяє системному приросту вартості показників оцінюючих рівень швидкості, тренування швидкісно-силового, а також загальної та спеціальної витривалості (властивостей, які становлять основу для досягнення потрібних результатів в швидкісних дисциплінах (Rohde-1994, Tepper-1993)). Підкреслення вимагає факт статистично значущих ($p < 0,001$) приростів вартості показників оцінюючих підготовку швидкісно-силову в періоді, який ділить вимір стану вихідного, а також по закінченні періоду спортивного навчання. Наукові дослідження багатьох авторів вказують на період 12 – 13 років, як на період особливо корисний для розвитку швидкісно-силового потенціалу (Alloj 1983). Застосована програма бере під увагу повищі погляди на обсяг навантажень, які в цілому річному циклі реалізували дівчата в сфері тренувань на розвиток швидкісно-силових та силових якостей, натомість зменшили обсяг бігу з максимальною швидкістю. Результати отримані після цілого року тренування підтвердили ефективність застосованої програми в сфері швидкісно-силового тренування у 12 – 13 річних спортсменок. Зареєстрований значущий спортивного результату на основній дистанції 100 м (1,06 сек.) був досягнутий.

ЛІТЕРАТУРА

Alloj, 1983. Zawisimost rosta kwalifikacji biegunij na karotkije distancii ot urownia wazniejszych fizycznych kaczestw. Naucz. osnovy fizicz. wospitania i wychow. Leningrad, s. 100.

2. Gabryś T., Rjabinina T. 1995. Zintegrowany system oceny perspektyw rozwoju sprintera. *Lekkoatleta*, nr 12, s. 16-17.
3. Juszkiewicz T. 1989. Sprint od A do Ja. *Legkaja Atletika*, nr 4, s. 16-18.
4. Rohde E. 1994. Krafttraining mit Zugwiderstand - Belastungen im Sprungbereich. *Leichtathletik*, nr 23, s. 15-17.
5. Tepper E. 1993. Zum „Rahmentrainingsplan fur das Aufbentraining - Sprinter“. *Leichtathletik*, nr 3, s. 15-17.

YEAR TRAINING CYCLE IN GIRLS SPRINT (INITIAL SPECIALIZATION STAGE – SOME PREPARATION PERIODS)

OZIMEK MARIYUSH

The Academy of Physical Education and Sport, Krakow, Poland

The aim of this paper was the qualification of efficiency methods using in athletic training. There were investigated training results worked out for young sprinters (aged 12-13). It was generally assumed the one starting cycle (in summer season). The material of researches was described using well known basic statistical methods. The results showed that the using methods in one year training-cycle influence young sprinters all round physical development.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

ОСАДЦІВ Т.П.

Львівський державний інститут фізичної культури

Сучасною тенденцією у підготовці спортсменів є інтенсифікація тренувального процесу. Через це одним з актуальних питань практики спорту є оцінка величини тренувальних навантажень та їх вплив на функціональний стан спортсменів.

У спортивних танцях питання контролю тренувальних навантажень висвітлено недостатньо і потребують детального аналізу та висвітлення.

На даний час загальноновизнаним є той факт, що спортивне тренування є процесом керованим. Керування тренувальним процесом передбачає обов'язкову наявність зворотних зв'язків від керованого об'єкту до керуючого органу. Аналогом зворотних зв'язків є система педагогічного контролю, яка включає в себе контроль за:

- тренувальним навантаженням, що виконують спортсмени;
- станом спортсмена;
- технікою виконання рухів;
- спортивним результатом та поведінкою на змаганнях.

Оперативний стан спортсмена-танцюриста змінюється під час тренування і повинен враховуватись тренером та спортсменом при плануванні інтервалів відпочинку між танцями, кількості повторень окремих фігур, танців тощо.

Фахівці виділяють три основні форми педагогічного контролю за станом спортсмена-танцюриста: