

2. Gabryś T., Rjabinina T. 1995. Zintegrowany system oceny perspektyw rozwojowych sprintera. *Lekkoatleta*, nr 12, s. 16-17.
3. Juskiewicz T. 1989. *Sprint od A do Ja. Legkaja Atletika*, nr 4, s. 16-18.
4. Rohde E. 1994. *Krafttraining mit Zugwiderstand - Belastungen im Sprint - Sprungbereich. Leichtathletik*, nr 23, s. 15-17.
5. Tepper E. 1993. *Zum „Rahmentrainingsplan für das Aufbentraining - Sprint“ 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 athletics training. There were investigated training results worked out for young sprinters (girls 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 загальновизнаним 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 собі 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 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:

1. Етапний контроль, мета якого оцінити перманентний стан, в якому знаходиться спортсмен;
2. Поточний контроль, основне завдання якого – визначити щоденні коливання у стані спортсмена;
3. Оперативний контроль навантаження, призначений для реєстрації навантаження тренувальної вправи, серії вправ, цілісного заняття.

Традиційно для контролю навантаження використовують значення об'єму та інтенсивності, зареєстровані при виконанні фізичних вправ. На думку М.А.Годика [1], існують тільки два узагальнені показники об'єму навантаження придатні для використання в усіх без винятку видах спорту:

- 1) час, затрачений на тренувальну та змагальну діяльність (кількість годин, днів, тижнів тощо);
- 2) кількість тренувальних занять (циклів, етапів, періодів тощо).

У спортивних танцях під обсягом тренувального навантаження зі спеціальної фізичної підготовки розуміють загальну кількість годин, до якої входять: кількість годин на тренування стандартної програми танців; кількість годин на тренування латиноамериканської програми танців.

Однак такий показник, як кількість годин, лише частково враховує об'єм навантаження в спортивних танцях.

У спортивних танцях, на нашу думку, обсяг навантаження як змагального, так і тренувального характеру повинен враховувати:

- а) загальну кількість елементів (фігур) у тренувальному занятті (окремо в стандартній та латиноамериканській програмах);
- б) час тренувального заняття (окремо час виконання стандартних та латиноамериканських танців);
- в) сумарну складність (в умовних одиницях) усіх елементів (фігур) тренувального заняття (окремо за програмами).

Визначення інтенсивності виконаної роботи є одним з важливих моментів кількісної оцінки тренувального навантаження. Відомо, що інтенсивність визначається кількістю вправ, величиною докладених зусиль у них, тривалістю періодів відпочинку між ними та інше. Прикладом визначення цього показника інтенсивності тренування в складно-координаційних видах спорту є формула інтенсивності В.Н. Афоніна [2]:

$$I = \frac{KE^3}{T_0 \times K_n} \times \frac{1}{500}$$

- де  $I$  – індекс інтенсивності;
- $KE$  – кількість елементів, виконаних під час тренування (у спортивних танцях – кількість фігур, виконаних в усіх танцях під час тренування);
- $T_0$  – час тренування у хвилинах (в спортивних танцях – час тренування одного танцю (танців) у хвилинах);
- $K_n$  – коефіцієнт, необхідний для одержання зручних у практиці показників.
- У спортивних танцях на льоду І.А.Корешев [3] визначає інтенсивність тренувального навантаження як співвідношення загальної кількості танцювальних елементів частин і сумарного “чистого” часу їх виконання.

Дослідження в галузі лікарського контролю, фізіології, біохімії, психології доводять, що дозування тренувального навантаження необхідно здійснювати на основі обліку зворотних реакцій організму спортсменів на виконану роботу. Тому необхідно, крім педагогічної оцінки величини навантаження знати ступінь його впливу на організм. Фізіологічна сторона навантаження, виражається величиною функціональних зрушень в різних системах організму, характером та часом протікання процесів відновлення. Тому одним із головних завдань контролю навантаження є визначення співвідношення між параметрами фізичного та фізіологічного навантаження.

Про ступінь впливу тренувальних навантажень на організм людини можна судити за зворотними реакціями вегетативних систем. Ці дані надзвичайно важливі у спортивних танцях, оскільки, на відміну від інших видів спорту, для оцінки тренуваності танцюриста не можна використовувати динаміку показників спортивних результатів та контрольних вправ, виражених у будь-яких об'єктивних метричних величинах. Останнім часом визначення функціонального стану проводиться, як правило, із застосуванням специфічних навантажень, які за своєю руховою структурою наближені до фізичних навантажень, що використовуються в умовах спортивної діяльності, і разом з тим дозволяють здійснювати кількісний контроль за їх виконанням. Цей контроль у педагогічній практиці зручно здійснювати за даними безперервної реєстрації частоти серцевих скорочень. Інформативність використання цього параметру визначається тим, що він характеризує функцію серця, безпосередньо пов'язану з руховою активністю спортсмена-танцюриста.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, М., Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
2. Афонин В.Н. Исследование средств и методов техники контроля (на примере тренировки спортсменов высших разрядов): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1975. – 25 с.
3. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1986, - 19 с.
4. Хамаганова Г.Г. Количественные характеристики тренировочных нагрузок в спортивных танцах на льду. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1988, - С. 8-12
- 5.

#### THE METHODS OF THE CONTROL OF LOADS IN SPORTS DANCES

T. OSADTSIV

The paper deals with the questions of the control of loads in sports dances. The author offers adequate criteria of definition of a load and intensity in training the sportsmen which are engaged in sports dances.