

ПРО РОЗПОДІЛ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ТРЕНУВАННІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Артем БУРЛА

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Багаторічне тренування в спорті, як відомо, умовно поділяється на п'ять основних етапів: етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап реалізації індивідуальних здібностей спортсмена, етап спортивного довголіття.

Проблема полягає у визначенні найбільш ефективних засобів і методів тренування юних багатоборців на різних етапах підготовки.

Найважливішим з етапів для становлення кваліфікованих семиборців є етап попередньої базової підготовки.

З моменту включення жіночого легкоатлетичного семиборства в програми міжнародних змагань (1981 рік) лише деякі автори (Уварова Н.А., 1984; Томаш Габрись 1999; Шевченко А.В. 1986; Немцова Н.А.; Примаков Ю.Н. 1999; Купчинов Р.І. 1999) досліджували різні питання підготовки семиборок. Але більшість їх робіт присвячена основам підготовки висококваліфікованих спортсменок.

І лише в роботах Кошикова В.А. (1984), Асаулук І.О., Куц А.С.(2001), Примакова Ю.Н. досліджувалися деякі питання підготовки юних багатоборок на етапах початкової підготовки і початкової спортивної спеціалізації.

Мета нашої роботи – дослідження особливостей планування і побудова спортивного тренування юних семиборців на етапі попередньої базової підготовки.

Задача роботи:

1. Обґрунтувати орієнтовані річні обсяги основних тренувальних засобів багатоборців на етапі попередньої базової підготовки;
2. Визначити контрольні нормативи для оцінки рівня фізичної підготовленості юних семиборців.

Для визначення виборчої спрямованості тренувальних засобів на цьому етапі підготовки семиборців необхідно чітко знати індивідуальні особливості вікового розвитку кожної спортсменки.

У цьому віці для більш якісного навчання видам легкої атлетики необхідні насамперед дотримуватись принципу поступовості та доступності у виконанні вправ. Неприпустимо навіть з підлітками з явно прискореними ознаками фізичного розвитку копіювати засоби і методи тренування, що використовують старші за вік спортсменки і не йти по шляху прискореного методу нарощування фізичних навантажень, так званого “натаскування”. Тренування на цьому етапі підготовки здобувають цілорічний характер. Це, як відзначають фахівці, важливо при заняттях дівчинками, тому що вони набагато легше втрачають набуті під час тренування навички, ніж хлопці.

Важливим у роботі з юними спортсменками цього віку, також як і на етапі початкової підготовки, є застосування на заняттях, особливо під час розвитку фізичних якостей, рухливих і спортивних ігор, а також різних естафет і вправ

змагальними елементами. Заняття повинні проходити весело, емоційно. Необхідно по можливості частіше змінювати місце занять, застосовувати для всебічного фізичного розвитку інші види спорту: гімнастику, стрибкові елементи акробатики, плавання, лижний спорт, волейбол, баскетбол, гандбол. Усе це значно різноманітнить тренування і дозволяє тренерові зменшити навантаження на м'язи і суглоби нижніх кінцівок (особливо уразливих у цьому відношенні м'язів стопи), і, навпроти, збільшити навантаження на м'язи спини, плечового пояса, черевного преса, грудні м'язи. Без високого рівня різнобічної фізичної підготовки практично неможливо досягти гарних результатів у семиборстві. Фундамент майбутніх успіхів у спорті, як відомо, закладається в дитячому і підлітковому віці. Розглянутий етап являє собою найбільш активний період підготовки спортсменок високого класу.

Головними задачами етапу є оволодіння сучасною технікою усіх видів легкої атлетики, що входять до програми семиборства і розвиток фізичних якостей і, зокрема, швидкісних і швидкісно-силових.

Якщо говорити про переважну спрямованість навчання видам семиборства, то в перший рік на цьому етапі особлива увага приділяється оволодінню спеціальними і адаптивними вправами для бігу з низького старту, бігу по дистанції, а також таких спеціальних видів, як бар'єрний біг, стрибки у висоту і метання списа. На другому році навчання в більшій мірі слід приділити уваги оволодінню спеціальними і адаптивними вправами стрибку в довжину і штовхальника ядра та оволодінню технікою цих видів. Подальше удосконалення техніки спринтерського бігу, бігу з бар'єрами, стрибка у висоту і метання списа.

На третьому році навчання, як правило, паралельно з розвитком фізичних якостей, проводиться подальше удосконалення техніки усіх видів семиборства, приділяючи особливу увагу удосконалюванню техніці бігу на 200 м і 800 м і розвитку спеціальної витривалості (Ю.Н. Примаков, 1999).

Запропонована послідовність навчання видам семиборства, є умовною, вона не відображає навчання цілісним легкоатлетичним вправам, що характерно на цьому етапі підготовки, тому що саме на цьому етапі багаторічної підготовки юні спортсменки повільно опановують техніку виконання двох-трьох видів семиборства, успішно виступають у них як у літньому, так і в зимовому змагальних періодах, складаючи собі серйозну конкуренцію "чистим" бар'єристкам, стрибунам і метальникам, набираються змагального досвіду.

На цьому етапі тренерам юних спортсменок необхідно паралельно з технічним тренуванням, приділяти особливу увагу підвищенню рівня швидкісної і, особливо, силової підготовленості, тому що недолік сили верхніх і нижніх кінцівок, недолік сили черевного преса і спини ускладнює удосконалення бігу з низького старту та бігу по дистанції, біги в три кроки між бар'єрами і правильне виконання атаки бар'єра. При цьому слід враховувати анатомо-фізіологічні особливості дівчат, виявляючи при цьому терпіння і витримку, тому що багато швидкісно-силових і силових вправ спортсменки на цьому етапі засвоюються набагато сутужніше, ніж юнаками, і дівчатами виконання елементів техніки необхідно іноді набагато більше часу. Недолік силової підготовленості гальмує технічне удосконалення спортсменок. Але ж більшість видів семиборства носять швидкісно-силовий характер.

Але більше за все, як відомо, зустрічають ускладнення при недостатньому рівні швидкісно-силової підготовленості при навчанні та вдосконаленні техніки метання списа і штовхальника ядра.

У таблиці 1 подані зразкові обсяги тренувальних засобів на етапі попередньої базової підготовки.

Таблиця 1

Зразкові річні обсяги основних тренувальних засобів багатоборців на етапі попередньої базової підготовки

Тренувальні засоби	Обсяг
Кількість тренувань	220-230
Кількість змагань: в окремих видах у багатоборствах	11-13 6-8
Біг з максимальною швидкістю: на відрізках до 100 м, км на відрізках понад 100 м, км	25-30 35-40
Біг з бар'єрами, у бар'єрів	2800-3000
Стрибок у довжину: з повного розбігу, разів з короткого розбігу, разів	280-300 550-600
Стрибок у висоту с/р, разів	450-500
Штовхання ядра, разів	1000-1100
Метання списа і м'яча, разів	1200-1300
Стрибкові вправи, км	14-16
Вправи з обтяженнями, т	50-60
Крос і повільний біг (ЧСС – 138–156 з/хв.), км	150-180

При плануванні тренування на різних етапах необхідно враховувати не тільки анатомо-фізіологічні особливості організму спортсменок, але і дотримуватися:

- апробованої на практиці схеми послідовності навчання видам семиборства на початкових етапах багаторічної підготовки;
- розподіл часу, який рекомендується, що відводиться на оволодіння та удосконалення техніки окремих видів, які входять до семиборства в річному циклі на окремих етапах;
- того положення, який при вдосконаленні техніки бар'єрного бігу, стрибків і метань вже в якійсь мірі відбувається розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей, це необхідно враховувати при плануванні та проведенні занять, які спрямовані на розвиток фізичних якостей;
- розподілу, який рекомендується фахівцями, часу на оволодіння та вдосконалення техніки окремих дисциплін семиборства;
- розподілу часу, який рекомендується для формування рухових здібностей у залежності від біологічного та паспортного віку тих, що займаються (табл. 2).

Протягом багаторічної підготовки тільки тренер з урахуванням рівня підготовленості, індивідуального протікання овулярно-менструального циклу юних семиборців може спеціалізувати конкретний обсяг і інтенсивність тренувальних засобів у мікроциклах. Для визначення рівня технічної та фізичної підготовленості юних багатоборців на етапі попередньої базової підготовки застосовуються різні тести, але найбільш інформативними є: біг з ходу і зі старту на 30 м, біг на 200, 600 і 800 м, стрибки у довжину, висоту та потрійним з місця, а також кидки ядра вперед і назад над головою (табл.3).

Таблиця 2

Витрати часу на оволодіння та вдосконалення техніки окремих дисциплін семиборства (за Р.І. Купчиновим)

Види багатоборств	11-12 років		12-13 років		14-15 лет		16-17 років	
	%	Год.	%	Год.	%	Год.	%	години
Біг з ходу	22	46	20	42	19	82	18	101
Стрибок у висоту с/р	18	37	15	31	15	64	15	84
Кидання ядра	9	19	15	31	17	73	20	112
Спортивський біг (20-30 м)	12	25	10	21	12	51	14	79
Стрибок у довжину с/р	8	17	12	25	12	51	13	72
Висота списа	25	52	20	42	49	82	17	96
Біг на 800 м	6	12	8	16	6	26	3	18
Усього за рік		208		208		429		564

Таблиця 3

Контрольні нормативи для оцінки рівня фізичної підготовленості юних семиборців на етапі попередньої базової підготовки

Контрольні нормативи	13-14 років	15-16 років
Біг 30м з ходу, з	3,6-3,7	3,4-3,5
Біг 30м зі старту, з	4,5-4,6	4,3-4,4
Біг 200м, з	27,0-28,0	26,5-27,0
Біг 600м, з	1.51,0-1.52,0	1.49,0-1.50,0
Біг 800м, з	-	2.27,0-2.29,0
Стрибок у довжину з місця, м	1,90-2,00	2,20-2,30
Потрійний стрибок з місця, м	6,40-6,50	6,70-6,80
Кидок ядра (4 кг) :		
- вперед, м	8-9	10-11
- назад над головою, м	11-12	13-14

Висновки

- Для планування річних обсягів основних тренувальних засобів підготовки багатоборців на етапі попередньої базової підготовки необхідно чітко знати індивідуальні особливості вікового розвитку кожної спортсменки. Знання індивідуальних особливостей дозволяє на практиці чітко визначити об'єм та інтенсивність вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, які характерні для обраного виду спорту.
- Для визначення рівня технічної та фізичної підготовленості юних багатоборців на етапі попередньої базової підготовки застосовуються такі тести: біг з ходу і зі старту на 30 м, біг на 200, 600 і 800 м, стрибки у довжину, висоту та потрійним з місця, а також кидки ядра вперед і назад над головою.

Література:

- Купчинов Р.І., Куц О.С. Основи швидкісно-силової підготовки юних семиборців на етапі попередньої базової підготовки: Навчальний посібник. – Львів, 2001. – 65с.
- Куц О.С. Взаимосвязь физической и технической подготовки на этапе

- начального овладения видами легкоатлетического семиборья у девочек и девушек 11-16 лет: Автореф.дис... канд.пед.наук: 13.00.04. – Ленинград. ГДОИФК, 1984. – 21с.
3. Купчинов С.И. Управление многолетней подготовкой спортсменов-многоборцев: Автореф.дис.... д-ра пед.наук. – М.: ВНИИФК, 1999. – 21с.
 4. Максимова Л.Я. Структура тренировочных нагрузок высококвалифицированных нагрузок семиборья в годичном цикле подготовки: Автореф. дис...канд.пед.наук: 13.00.04. – М.: ВНИИФК, 1995. – 22с.
 5. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

THE PROBLEM OF DISTRIBUTION OF MEANS IN TRAINING JUNIOR SPORTSMEN AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC PREPARATION

Artem BURLA

Sumy State Pedagogical University after A.S. Makarenko

Many-sided training of sportsmen is conditionally divided with 5 principal stages. The most important stage in the process of formation of qualified all-rounder is the period of preparatory basic training when young sportsmen master the up-to date technique in 4 kinds of track and-field athletics which are included into the programme of all-rounders.

ОСОБЛИВОСТІ АРСЕНАЛУ БОЙОВИХ ДІЙ НЕПОВНОСПРАВНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ШПАЖИСТІВ

Василь БУСОЛ, Олександр СЕМЕНЮК

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Одним з факторів, що обумовлює успіх в змаганнях фехтувальників є ступінь досконалості спеціалізованих дій спортсмена і їх відповідність ситуації поединку. В фехтувальному двобої складна ациклічна діяльність проходить при постійній зміні обстановки, що вимагає від спортсменів великої різноманітності способів вирішення тактичних завдань в умовах дефіциту часу і активної протидії з боку суперника [1].

Бойова ситуація, що складається є умовою тактичного завдання для вирішення якого застосовується певна бойова дія, яка повинна бути оптимальною в даній ситуації. Велика невизначеність ситуацій вимагає своєчасного виконання бойової дії, що являється одною з умов їх ефективності. В результаті багаторазового успішного застосування фехтувальних дій зростає впевненість спортсмена в їх результативності і він бере їх на озброєння. таким чином і формується бойовий репертуар спортсменів, різноманітність якого свідчить про рівень техніко-тактичної майстерності фехтувальника.