

ВИЗНАЧЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ФАКТОРУ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Валерій МАЗУР

Кам'янець-Подільський державний університет

Актуальність. На даний час науково обґрунтовані численні питання, які пов'язані з удосконаленням системи підготовки юних спортсменів [1, 6, 8 та ін.].

Підвищені вимоги до якості підготовки спортивних резервів висувають завдання ґрунтовного наукового обґрунтування побудови і змісту тренувального процесу учнів спортивних шкіл. До числа найбільш актуальних питань відносяться питання визначення побудови тренувальних навантажень юних спортсменів [2, 3, 6, 7].

Як вказують дослідження ряду авторів [4, 5, 9 та ін.], етап поглибленого тренування у вибраному виді спорту характеризується неухильним підвищенням обсягу і інтенсивності навантаження. В той же час у віковому діапазоні 15-16 років у юнаків спостерігається різке підвищення індивідуальних відхилень реакції організму на фізичні навантаження [10], тому складно судити, чи зможе будь-який спортсмен упоратись з запланованим для нього обсягом фізичних навантажень, чи необхідно суттєво корегувати загальні навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей на дане навантаження. У зв'язку з цим виникає необхідність конкретизувати принцип індивідуалізації стосовно до змісту, обсягу і методичним особливостям фізичної підготовки юних бігунів на короткі дистанції у віці 15-16 років [4, 6, 9].

Окрім з урахуванням індивідуальних особливостей, важливе місце у системі тренування займає питання довгострокової адаптації організму юних спортсменів до тривалої м'язової роботи в умовах спортивної діяльності при раціональному навантаженні навантажень будь-якої тренувальної спрямованості як в окремому занятті, так і на етапі тієї чи іншої тривалості [1, 5, 8 та ін.].

Метою дослідження є подальше удосконалення структури тренувальних навантажень 15-16-річних бігунів на короткі дистанції.

Основними методами дослідження були: педагогічний експеримент, педагогічні спостереження, тестування (електроміотонометрія), методи математичної статистики.

Дослідження проводилися впродовж двох років (2002-2003 рр.). в дослідженні взяли участь 24 бігуна на короткі дистанції. До проведення основного експерименту було проведено аналіз науково методичної літератури з проблем дослідження, аналіз спеціальних матеріалів (планів, звітів), аналіз ретроспективи тренувальних навантажень спринтерів. Було проаналізовано 28 тренувальних занять майстрів спорту з урахуванням вихідних планів юних спортсменів 15-16 років.

Детальний аналіз дозволив виявити найбільш характерні особливості динаміки навантажень навантажень в процесі багаторічної підготовки, виявити неоднорідність навантажень спортсменів одного віку. На основі цього було поставлено завдання виявити індивідуально-групові характеристики спортсменів у залежності від фізичної витривалості і стану нервово-м'язового апарату.

Методика дослідження

На основі попереднього дослідження були виділені чотири групи юних спортсменів з швидко-силовою, швидкісною витривалістю, швидкісною і

силовою спрямованістю) з різним рівнем адаптації до фізичних навантажень. Проте зв'язку з тим, що група швидкісно-силової спрямованості являлась універсальною в проявленні різних фізичних якостей, а структура тренувальних навантажень для групи швидкісної витривалості помітно відрізнялася від структури тренування останніх груп, найбільший інтерес для подальших досліджень представляли групи з високим рівнем адаптації до проявлення швидкості і сили.

Була простежена реакція нервово-м'язової адаптації спортсменів даних груп до навантаження різної спрямованості.

Отриманні результати фіксувалися впродовж першої хвилини після навантаження, а також через 3, 7, 15 хвилин. На основі даних індексів в'язкості жорсткості м'язів, були виявлені допустимі норми фізичного навантаження. Кількісний показник, який повторювався, оцінювався за рівнем відновлення функціонального стану м'язів до 15-тої хвилини після навантаження.

Таким чином, на основі попереднього дослідження були виявлені рівні тонусу м'язів, які характеризують функціональний стан нервово-м'язового апарату бігунів на короткі дистанції.

Неоднорідний склад бігунів одного віку, а саме, різна ступінь адаптації нервово-м'язового апарату юних спортсменів на короткі дистанції до навантажень швидкісної, швидкісно-силової і силової спрямованості дозволяє диференціювати групи спринтерів на групи за рівнем функціонального стану нервово-м'язового апарату, це передбачає різну структуру тренувальних навантажень в залежності від індивідуально-групових характеристик адаптації організму.

Дані міометричних досліджень дозволили визначити кількісні характеристики обсяг тренувальних навантажень для груп різної спрямованості 15-16-річних бігунів-спринтерів у мікро- і мезо- циклах.

За результатами попереднього дослідження були визначені норми фізичних навантажень, а також сполученість навантажень різної спрямованості в мікроциклах мезоциклах річного циклу.

Висновки: 1. Результати педагогічного тестування юних бігунів на короткі дистанції дозволили диференціювати спортсменів на групи в залежності від рівня адаптації нервово-м'язового апарату до навантажень швидкісної, швидкісно-силової, силової спрямованості, і до проявлення швидкісної витривалості. Група спортсменів зі швидкісною спрямованістю перевершує останніх з бігу на 20 м з ходу на 0,1-0,3 с, із силовою відповідно у присіді з обтяженням – на 8-19 кг, зі швидкісно-силовою спрямованістю у п'ятірному стрибку – 35-70 см, з проявом швидкісної витривалості з бігу на 300 м – в середньому на 1-4 с.

2. На основі проведених досліджень, виявлені групи спортсменів, які відрізняються реакцією нервово-м'язового апарату на навантаження швидкісної, швидкісно-силової, силової спрямованості і з проявом швидкісної витривалості.

Спортсмени, які мають високий рівень адаптації нервово-м'язового апарату до швидкісних навантажень, відрізняються високою стартовою швидкістю, відносно більш низьким рівнем спеціальної витривалості і уповільненим відновленням після навантаження силової і швидкісно-силової спрямованості.

Спортсмени, які мають високий рівень адаптації нервово-м'язового апарату до силових навантажень, перевершують останніх у силових показниках, мають середній рівень спеціальної витривалості і проявляють уповільнення у відновленні після навантаження швидкісної спрямованості.

Спортсмени, які мають високий рівень адаптації нервово-м'язового апарату до швидкісно-силових навантажень, відрізняються домінуючими показниками силової, швидкісної і швидкісно-силової підготовки і швидким відновленням після навантаження різної спрямованості.

Література

1. Алабін В.Г. Удосконалення системи багаторічного тренування юних легкоатлетів: Автореф. дис. ... док.пед. наук (13.00.04). – К., 1994. – 34 с.
2. Барков В.А., Бондаренко К.К. К построению специально-подготовительного этапа юных бегунов на короткие дистанции //Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: Тез. докл. XIII Всесоюз. науч.-практ. конф. – М., 1991. – Ч.1. – С. 5-6.
3. Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой (на материале скоростно-силовых видов спорта: Автореф. дис. ... док.пед. наук (13.00.04). – М.: ГЦОЛИФК, 1972. – 46 с.
4. Галеев А.В. Построение годичного цикла тренировки юных бегунов 17-19 лет на короткие дистанции с учетом индивидуальных особенностей физической и технической подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). – М.: ВНИИФК, 1999. – 19 с.
5. Ягоут А.М. Индивидуализация процесса совершенствования скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости легкоатлетов-спринтеров: Автореф. дис. ... канд.пед наук (13.00.04). – М. ГЦОЛИФК, 1997. – 21 с.
6. Яббатникова М.Я. Особенности комплексного педагогического контроля в системе подготовки юных спортсменов //Олимпийский резерв. – К., 1982. – С. 129-136.
7. Яковленикин В.Г., Бондаренко К.К. Особенности адаптации нервно-мышечного аппарата 15-16 летних бегунов на короткие дистанции к нагрузкам скоростно-силового характера //Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивных резервов: Тез. докл. XIV Всерос.науч.-практ.конф. – М., 1994. – С. 95-96.
8. Яковлев В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкульт. и спорт, 1974.
9. Яковлев В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физ. культ. и спорт, 1981. – 225 с.

DEFINITION OF AN EXPERIMENTAL FACTOR OF THE TRAINING LOADINGS' STRUCTURE

Valery MAZUR

Kamjanetsk-Podil'sky' state university

Annotation. The article deals with the definition of an experimental factor of the training loadings' structure.
