

3. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Дяченко В.Ф. Система отбора (селекции) – важнейший фактор формирования резерва для олимпийской подготовки. Современный олимпийский спорт. - К., 1993. - с.136-138
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – К.: Здоров'я, 1990. – 280 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С.394–421.
6. Сахновский К.П., Шинкарук О.А. Рациональная подготовка спортсменов на этапе сохранения мастерства. – Ж-л Наука в олимпийском спорте, специальная серия, 1999. – С.51-55.

THE ELABORATION OF RECOMMENDATIONS CONNECTED WITH THE ORIENTATION OF A ROWERS' TRAINING PROCESS WITH THE HELP OF MATHEMATICAL METHODS

O. SHYNKARUK

Ukrainian national physical culture and sport university

Annotation. The article deals with the elaboration of recommendations connected with orientation of a rowers' training process with the help of mathematical methods.

ПОСЛІДОВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ ПЕРЕВАЖНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 10-11 РОКІВ

Володимир ЯКОВЛІВ

Вінницький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Одною із суттєвих відмінностей легкої атлетики від інших видів спорту, є наявність великої кількості видів спеціалізацій, кожен з яких вимагає наявності визначеного комплексу фізичних якостей. Тому основними завданнями груп початкової підготовки ДЮСШ є підвищення рівня їх фізичної підготовленості загалом і зокрема до обраного виду спорту за допомогою здійснення різносторонньої фізичної підготовки, і на цій основі - пошук найбільш перспективних юних спортсменів для подальшого спортивного удосконалювання в спеціалізованих тренувальних групах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як стверджує ряд авторів (Бондарчук А.П., 1983; Озолін Н.Г., 1983; Платонов В.Н., 1984; Волков Л.В., 1985), не можна планувати загальну фізичну підготовку без врахування специфіки виду спорту, тому що багато вправ загальної фізичної підготовки сприяють не тільки підвищенню фізичної підготовленості, але й поліпшують силу, швидкість, гнучкість, здатність координувати рухи стосовно до однієї з груп спеціалізацій.

З методичної літератури відомо, що легка атлетика складається з п'яти основних груп спеціалізацій: спринт і бар'єрний біг, легкоатлетичні стрибки, легкоатлетичні метання, біг на витривалість і спортивну ходьбу, багатоборство. Кожна з цих груп характеризується визначеним комплексом фізичних якостей і здібностей, а саме: група спринту і бар'єрного бігу - швидкості, швидкісно-силових якостей, гнучкості, специфічних координаційних здібностей; група легкоатлетичних метань - швидкісно-силових якостей, сили, швидкості рухів, координації; група бігу на витривалість і спортивної ходьби - загальної витривалості, спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей; група багатоборства - комплексного прояву основних фізичних якостей і здібностей.

З огляду на дані вимоги, нами були розроблені чотири тренувальні програми, що мали переважну спрямованість на розвиток фізичних якостей і здібностей до кожної групи спеціалізації легкої атлетики, крім багатоборства, тому що дана група поєднує попередні, і виділяти для неї окрему тренувальну програму ми вважаємо недоцільним.

При плануванні змісту занять засоби підбиралися таким чином, щоб забезпечити переважний розвиток домінуючих якостей у кожній групі спеціалізацій. У таблиці 1 представлений розподіл тренувальних навантажень за період навчання.

Таблиця 1

Розподіл тренувальних навантажень за період навчання

Спрямованість занять	Обсяг занять, %
1. Розвиток основних фізичних якостей по кожній групі спеціалізацій	70
2. Розвиток допоміжних фізичних якостей	30

Зміст тренувальних програм визначався на підставі аналізу спеціальної літератури, вивчення нормативних документів і програм, узагальнення практичного досвіду роботи провідних спеціалістів. Кожна тренувальна програма включала дев'ять занять тривалістю 90 хв. кожне. Заняття проводилися три рази в тиждень.

Формулювання цілей статті. Виявити оптимальну послідовність застосування тренувальних програм переважної спрямованості до однієї з основних груп легкої атлетики.

Результати матеріалів досліджень. Педагогічний експеримент був проведений на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл м.Вінниці. У ньому взяло участь 60 хлопчиків 10-11 років, що займаються у групах початкової підготовки другий рік.

У чотирьох експериментальних групах по 12 чоловік у кожній тренувальні програми застосовувалися в різній послідовності: у першій групі - до бігу на витривалість і спортивній ходьбі, спринту і бар'єрному бігу, стрибкам, метанню; у другій - до спринту і бар'єрного бігу, стрибкам, метанню, бігу на витривалість та спортивній ходьбі; у третій - до стрибків, метанню, бігу на витривалість та спортивній ходьбі, спринту і бар'єрному бігу; у четвертій - до метань, бігу на витривалість і спортивній ходьбі, спринту і бар'єрному бігу, стрибкам. У п'ятій групі - контрольній - ніяких змін не відбувався; тренувальних процес був спрямований на одну основну групу легкої атлетики - спринту і бар'єрного бігу.

Результати вихідного тестування рівня фізичної підготовленості в дослідних групах показали, що вірогідних відмінностей не існує. Через три місяці занять у всіх групах проведене повторне тестування на предмет виявлення кінцевого рівня фізичної підготовленості.

Аналіз результатів дослідження показав (таблиця 2), що найбільший темп

Рівень фізичної підготовленості хлопчиків 10-11 років дослідних груп на вихідному і кінцевому етапах експерименту

Показники	Групи	Вихідні дані	Кінцеві дані	Темпи приросту %	P
		$x \pm ?$	$x \pm ?$		
1. Час бігу на 30 м з ходу, с	Э-1	4,66±0,26	4,38±0,26	6,2	>0,05
	Э-2	4,70±0,18	4,37±0,17	7,3	>0,05
	Э-3	4,75±0,24	4,56±0,21	4,1	>0,05
	Э-4	4,78±0,27	4,57±0,22	4,4	>0,05
	К	4,70±0,27	4,50±0,29	4,3	
2. Стрибок вверх по Абалакову, см	Э-1	28,0±2,5	31,0±2,8	10,2	<0,05
	Э-2	27,0±2,0	30,0±2,4	10,5	<0,05
	Э-3	27,0±4,1	29,0±3,4	7,1	>0,05
	Э-4	26,5±3,5	28,5±2,6	7,4	>0,05
	К	26,0±3,4	28,0±3,1	7,4	
3. Абсолютна становая сила, кг	Э-1	47,9±8,3	56,6±8,8	16,6	<0,05
	Э-2	47,5±5,4	53,5±4,8	11,9	>0,05
	Э-3	47,9±9,4	51,8±9,8	8,0	>0,05
	Э-4	45,0±7,0	49,0±7,0	8,5	>0,05
	К	47,1±5,7	50,2±5,2	6,4	
4. Час бігу на 300 м, с	Э-1	65,6±3,2	62,1±2,6	5,5	<0,05
	Э-2	65,5±2,8	62,3±2,9	5,1	<0,05
	Э-3	65,6±3,1	63,5±2,8	3,3	>0,05
	Э-4	66,1±3,2	64,5±3,0	2,5	>0,05
	К	65,7±4,3	65,0±4,0	1,1	
5. 6-ти хвилинний біг з врахуванням пройденої відстані, м	Э-1	1204±94	1266±68	5,0	<0,05
	Э-2	1197±52	1253±56	4,6	<0,05
	Э-3	1207±115	1237±106	1,6	>0,05
	Э-4	1183±103	1210±105	2,2	>0,05
	К	1189±87	1190±86	0,1	
6. Нахил вперед, см	Э-1	8,8±2,7	10,0±2,2	12,8	<0,01
	Э-2	7,8±1,5	9,0±1,3	14,2	<0,05
	Э-3	8,2±1,8	9,1±1,8	9,4	>0,05
	Э-4	7,7±2,3	8,5±2,4	9,7	>0,05
	К	7,3±1,6	7,8±1,3	6,7	
7. Час човникового бігу 3x10 м, с	Э-1	9,30±0,15	8,00±0,21	3,7	<0,001
	Э-2	8,45±0,22	8,16±0,18	3,5	<0,01
	Э-3	8,50±0,23	8,19±0,17	3,7	<0,01
	Э-4	8,45±0,14	8,24±0,13	2,5	<0,01
	К	8,50±0,25	8,44±0,23	0,7	

Примітка. Вірогідність розрізень дано між експериментальними і контрольною групою за критерієм Стьюдента.

приросту в хлопчиків відбувся в становій силі: у першій експериментальній групі (Э-1) - 16,6%; у другій (Э-2) - 11,9%; у третій (Э-3) - 8,0%; у четвертій (Э-4) - 8,5%; у контрольній ж групі (К) - на 6,4%. Вірогідні зміни виявлені тільки в першій експериментальній групі. У нахилі тулуба вперед - від 9,4 до 14,2% в експериментальних групах і 6,7% - у контрольній. Вірогідні зміни в порівнянні з контрольною групою виявлені в першій і другій експериментальних групах. У стрибку за Абалаковим з допомогою рук, що характеризує швидко-силові і координаційні здібності - від 7,1 до 10,5%, досягаючи свого максимуму в першій і другій експериментальних групах.

У показниках: час бігу на 300 м, що характеризує швидкісну витривалість, 6-хвилинному бігу з урахуванням пройденої відстані, що характеризує загальну витривалість, час човникового бігу 3x10 м, що характеризує спритність - темп приросту склав від 2,2 до 5,5% в експериментальних групах і від 0,1 до 1,1% у контрольній, причому вірогідні зміни виявлені в першій і другій експериментальних групах за всіма перерахованими показниками, а в човниковому бігу 3x10 м також виявлені вірогідні зміни в третій і четвертій експериментальних групах при однопроцентному рівні значущості.

У контрольній вправі - біг на 30 м з ходу - темп приросту склав в експериментальних груп від 4,1 до 7,3%, досягаючи максимуму в другій і першій експериментальних групах. У контрольній групі приріст склав 4,3%. Однак вірогідних змін за цим показником між дослідними групами не виявлено. Проте виявлена тенденція до підвищення темпів приросту в першій і другій експериментальних групах (6,2 і 7,3%) у порівнянні з 4,3% у контрольній групі, і до того ж у контрольній групі тренувальний процес мав протягом всього експерименту переважну спрямованість до спринту і бар'єрного бігу.

В експериментальних групах усього 9 занять: очевидно, дані темпи приросту швидкісних якостей в експериментальних групах досягнуті за рахунок різноспрямованого тренування.

Висновки. У результаті проведених досліджень визначено найбільш раціональну послідовність застосування тренувальних програм переважної спрямованості на розвиток фізичних якостей юних легкоатлетів до основних груп легкої атлетики, а саме: до бігу на витривалість і спортивній ходьбі; спринту і бар'єрному бігу, стрибкам, метанню.

Література

1. Бондарчук А.П. Треніровка легкоатлета. – Киев: Здоров'я, 1986. – 157 с.
2. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: ФиС, 1985. – 112 с.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. – Киев, 1984. – 352 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 286 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.Г. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 237 с.

THE AIMED STEP BY STEP PROGRAMMES IN EVERYDAY TRAINING OF TRACK AND FIELD ATHLETES AT THE AGE OF 10-11 YEARS

Volodymir YAKOVLIV

Vinnitsia State Pedagogical University

This article deals with the use of most direct training programs on the development of physical qualities of young athletes according to one of groups track-and-field athletics specialization and is shown its effectiveness.
