

SPORTSMEN-DANCERS PREPARATION PROCESS ON SECOND-THIRD TEACHING YEAR

Tetyana Dzhala

Lviv State Institute of Physical Culture

Seen out questionnaire 32 of trainers. The Questions bore upon sportsmen-dancers preparation structure, namely: training parts meaningfulness, duration and amount of employments for week, dances study sequence, need in practicing of basic steps and figures, amount of time, which it need to be spare, teaching methods meaningfulness to engineering. A results Analysis bears witness to necessity of one mind the specialists with respect to any amount of afore-mentioned questions. That's necessary to substantiate scientifically-methodically sportsmen-dancers preparation process.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ В УМОВАХ ВУЗУ

Олег БЛИК

Харківський державний медичний університет

Багаторічний досвід роботи (15 років) зі студентами відділень спортивного навчання з легкої атлетики в різних навчальних закладах (Харківська державна академія міського господарства, Академія пожежної безпеки України і Харківський державний медичний університет) показав, що традиційна схема підготовки бігунів на середні та довгі дистанції з великим обсягом бігової роботи в підготовчому періоді (400-500 км на місяць) зниженням його та зростанням інтенсивності до початку змагального періоду [3, 4], не відповідає умовам підготовки бігунів у вузах.

Основні недоліки традиційної схеми для підготовки бігунів в умовах вузу, вимагають пошуку нових шляхів оптимізації тренувального процесу. Ці недоліки можна розділити на дві групи. Перша група недоліків пов'язана з організаційними питаннями планування тренувального процесу - дефіцит вільного часу для тренувань у бігунів-студентів у зв'язку з завантаженням академічними заняттями у вузі, нетривала довжина навчального дня в осінньо-зимовий період, відсутність у більшості вузів своїх спеціалізованих манежів, що не дозволяє виконувати великі обсяги бігової роботи в підготовчому період. Друга група недоліків з'явилася з появою сучасних наукових досліджень в галузі фізіології, біохімії і біомеханіки, публікації науково-дослідницьких робіт Мисирського Е.Б., Селуянова В.М., Паленого В.П., Козьміна Р.К., Баландіна Б.Б., підтвердили домінуючу роль периферійної ланки в рості спортивних результатів, що привело до принципового перегляду сформованих поглядів на методіку тренування бігунів на середні та довгі дистанції [1, 5].

Даний час пріоритет у розвитку витривалості належав кардіореспіраторній системі [6]. В даний час вдосконалення методіки тренування йде шляхом використання

засобів, що сприяють тканинній утилізації кисню [2]. Цим вимогам цілком відповідають локальні м'язові навантаження, для включення яких у тренувальний процес річного циклу, не залишають місця традиційно високі обсяги бігу. Виходячи з цього виникає необхідність заміни довгострокової низькоінтенсивної бігової роботи, спрямованої на розвиток загальної витривалості, цілеспрямованими силовими навантаженнями на м'язові групи, що несуть основне навантаження в бігу [1,5].

Вирішення цих питань і стало основною метою проведеного дослідження. Для вирішення поставленої задачі в ході тренувального процесу з бігунами на середні та довгі дистанції відділення спортивного вдосконалення Харківського державного медичного університету та Академії пожежної безпеки України, ми значно скоротили загальний обсяг бігу (до 100-150 км. за місяць) за рахунок виключення низькоінтенсивного бігу. Проте широко застосовували різні бігові і стрибкові вправи, вправи з обтяженнями в статодинамічному режимі на силу повільних м'язових волокон м'язових груп, що несуть основне навантаження в бігу, біг в важких умовах (біг у гору, біг по піску) на швидкості порога анаеробного обміну, інтервальний спринт, біг на відрізках із змагальною швидкістю протягом усього річного циклу. Це було обумовлено тим, що для адаптації нервово-м'язового апарату до напруженої роботи необхідні більш інтенсивні впливи, чим для дихальної та серцево-судинної системи. Для обстеження спортсменів з метою визначення та оцінки рівня їхньої фізичної підготовленості використовувалися наступні тести:

1. Біг 30 м з ходу для оцінки максимальної швидкості бігу;
2. Результат у потрійному стрибку з ноги на ногу - для оцінки швидкості силових якостей;
3. PWC_{170} - швидкість бігу на рівні частоти серцевих скорочень 170 ударів за хвилину;
4. Для визначення рівня спеціальної витривалості:
 - для бігунів на середні дистанції - швидкість пробігання 4 x 400 м з інтервалом відпочинку 2 хв.;
 - для бігунів на довгі дистанції - швидкість пробігання 10 x 400 м з інтервалом відпочинку 1 хв.

Дані, отримані при обстеженні бігунів за вищезгаданими параметрами наведені в таблицях 1 і 2. З них видно, що в результаті заміни тривалого низькоінтенсивного бігу в річному циклі тренування вправами на розвиток локальної м'язової витривалості (силові вправи в статодинамічному режимі, біг у важких умовах на швидкості порога анаеробного обміну, інтервальний спринт), у спортсменів відбувся приріст силових показників м'язових груп, що несуть, основне навантаження під час бігу (литкові згиначі стегна, розгиначі стегна і згиначі гомілки), поліпшення максимальної швидкості бігу (час бігу на 30 м. з ходу), покращенні швидкісно-силової підготовки (результат у потрійному і десятикратному стрибку з ноги на ногу), збільшення швидкості бігу на рівні ЧСС 170 ударів за хвилину, підвищення спеціальної витривалості (для стаєрів - швидкість пробігання 10 x 400 м з інтервалом відпочинку 1 хвилину, для бігунів на середні дистанції - швидкість пробігання 4 x 400 м з інтервалом 2 хвилини) і значне поліпшення спортивних результатів у бігу на середні та довгі дистанції у тих бігунів, яким протягом тривалого часу (2-3 роки) не вдавалося покращити особисті досягнення. Принциповим моментом є те, що приріст не був зумовлений підвищенням об'єму навантажень. Кількість "чистого" тренувального часу на етапі впливу на швидкісні якості не перевищував 80-100 хв. на тиждень, або 5-6 годин за місяць. Якщо до початку

часу додати час, який направлений на спринтерську бігову підготовку (спринт 30-150 метрів), тобто ще близько 40-60 хв. за тиждень, навіть у цьому випадку витрати часу були меншими ніж ті, що рекомендуються в літературі [3, 4].

Таблиця №1

Порівняння впливу тренувальних навантажень при використанні традиційної схеми підготовки і методу локальної м'язової витривалості протягом річного циклу тренувань у бігунів на довгі дистанції.

Параметри	Результати спортсменів	
	Традиційна схема підготовки	Метод локальної м'язової витривалості
Біг 30 м з ходу (с)	3,52 ± 0,07	3,38 ± 0,05
Потрійний стрибок з місця (м)	7,17 ± 0,15	7,42 ± 0,12
Швидкість бігу на рівні ЧСС 170 уд/хв. (м/с)	4,64 ± 0,11	4,83 ± 0,18
Середній час пробігання 10 x 400 м з інтервалом 1 хв. (с)	73,1 ± 0,21	70,4 ± 0,19
Результат бігу на 5000 м (с)	1010 ± 24,3	962 ± 21,6

Таблиця №2

Порівняння впливу тренувальних навантажень при використанні традиційної схеми підготовки і методу локальної м'язової витривалості протягом річного циклу тренувань у бігунів на середні дистанції.

Параметри	Результати спортсменів	
	Традиційна схема підготовки	Метод локальної м'язової витривалості
Біг 30 м з ходу (с)	3,45 ± 0,07	3,24 ± 0,05
Потрійний стрибок з місця (м)	7,60 ± 0,12	8,03 ± 0,08
Швидкість бігу на рівні ЧСС 170 уд/хв. (м/с)	4,52 ± 0,12	4,75 ± 0,15
Середній час пробігання 4 x 400 м з інтервалом 2 хв. (с)	62,2 ± 0,22	60,3 ± 0,15
Результат бігу на 800 м (с)	124,6 ± 0,32	120,6 ± 0,25

Замінивши традиційну схему підготовки бігунів на середні та довгі дистанції, яка вимагала значних витрат часу, через великий обсяг бігової роботи в підготовчому періоді, методами що розвивають локальну м'язову витривалість, які не потребують великих витрат часу була вирішена проблема його дефіциту для тренувальних занять студентів спортсменів у період академічних занять у вузі.

Позитивні результати використання методу розвитку локальної м'язової витривалості бігунів на середні та довгі дистанції дозволяє застосувати його в інших академічних видах спорту на витривалість.

Висновки:

1. Розвиток локальної м'язової витривалості – ефективний шлях підвищення локальної витривалості в бігу на середні та довгі дистанції.
2. Заміна тривалого низькоінтенсивного бігу в річному циклі тренування вправами що розвивають локальну м'язову витривалість забезпечує економію часу під час тренувального процесу студентів – бігунів під час занять у вузі.

Література

1. Баландін Б.Б. , Козьмін Р.К. Локальні м'язові навантаження в системі річного тренування бігунів на середні дистанції. 1986-1988р.
2. М.І. Волков., Стенін Е. Тренування найсильніших ковзанярів світу. 1970р.
3. Легка атлетика: Підручник для ИФК / Під ред. М.Г. Озоліна та ін. 1989р.
4. Макаров А.М. Біг на середні дистанції : техніка, тактика, тренування,- М.: Фізкультура і спорт, 1973р.
5. Мякінченко Е.Б. Локальна витривалість у бігу – М.: Фізкультура , освіта, наука. 1997р.
6. Матвеев Л.П. Основи спортивних тренувань -М.: Фізкультура та спорт, 1977. -271 с.

 THE PECULIARITY OF PREPARATION OF RUNNERS – STUDENTS ON LONG AND AVERAGE DISTANCES IN CONDITION OF HIGH SCHOOL

Oleg BILIK

The Kharkov state medical university

The tradition system of preparation of runners on long and average distances does not approach to conditions of on of runners students in High school. As a result of replacement long not enough intensive run in a year cycle of training by exercises on development of local muscular endurance at runners. There was an improvement of sports results and the problem of deficiency of time for training employment of runners – students were solved during studies in High school.

 РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Дмитро НІЖНІЧЕНКО

Полтавська державна аграрна академія

Актуальність. Для досягнення найбільшого ефекту учбових занять з фізичного виховання студентів їх розподіляють за навчальними відділеннями з урахуванням стану здоров'я та особистої зацікавленості студентів тією чи іншою формою фізичних вправ [1]. Традиційними та найбільш поширеними формами фізичних вправ, що використовуються на заняттях, є легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, атлетична гімнастика. Контроль якості навчального процесу здійснюється за допомогою тестування в кінці навчального року. Більшу половину тестування складають вправи силової спрямованості. Відомо, що показники силових якостей в процесі спортивного тренування зростають в 3,5 – 3,7 разів, тимчасом як витривалість і спритність зростають в десятки разів [2]. Тому ми вважаємо, що для розвитку силових якостей потрібно приділяти більше часу. Але