

## ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Микола ПУЗДИМІР

*Вінницький державний аграрний університет*

**Постановка проблеми.** Важливою проблемою підготовки кваліфікованих спортсменів є удосконалення застосування тренувальних засобів і методичних прийомів урахуванням індивідуальних особливостей.

На даний час багато компонентів, із яких складається тренувальний процес, досягли своїх меж. Практично вже не можна збільшити тривалість тренування, дні, пройденої кілометри. У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку резервів росту спортивних досягнень за рахунок якісного покращення тренувального процесу. Саме індивідуалізації повинен забезпечити вирішення цілого ряду проблем, які стоять перед спортивною наукою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У роботах В.М.Платонова і М.М.Булатової (1995), Л.П.Матвеева (1991), Ф.П.Суслова (1995) та ін. розкривається теоретико-методичне обґрунтування індивідуалізації у підготовці спортсмена.

У працях Новоселова М.А. [1], Филина В.П. [4], Чеснокова Н.Н. [5] та ін. розглядаються деякі аспекти індивідуалізації підготовки бігунів на середні дистанції.

Проблема індивідуалізації тренувальною діяльністю вже не викликає суперечок серед дослідників. Основні протиріччя зводяться до питань, які торкаються вибору адекватних засобів і методів тренування, динаміки тренувальних і змагальних навантажень, їх розподілу на кожному тренуванні, у мікро- мезо- і макроциклах.

**Мета дослідження** – проаналізувати організацію тренувального процесу, спеціальної фізичної підготовки і функціонального стану кваліфікованих бігунів на середні дистанції.

**Результати дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури і щоденників тренувальних засобів дозволив виділити основні типи бігунів на середні дистанції в залежності від структури фізичної підготовки. Для виявлення річних об'ємів тренувальних засобів тренування аналізу були піддані 86 тренувальних щоденників 10 кваліфікованих бігунів на середні дистанції (всі МС), які спеціалізуються дистанціях: 4 – на 400-500 м (“спринтери”), 3 – на 800-1500 м (“універсали”) і 3 – на 1500-5000 м (“стаєри”).

Статистичний аналіз річних обсягів навантаження за 5 зонами фізіологічної навантаженості (за класифікацією Ф.П.Суслова, 1986) виявив, що загальний річний обсяг навантаження знаходиться у межах 3600-3900 км (табл. 1). Вірогідно розрізняються річні загальні обсяги бігу у “стаєрів” і “універсалів” ( $P < 0,05$ ) і у “спринтерів” і “універсалів” ( $P < 0,01$ ).

Збільшена доля відновлюючого бігу у річному обсягу виявлено у “спринтерів” – 36,0% і “універсалів” і “стаєрів” – 32,6% відповідно. Вірогідно розрізняються абсолютні навантаження “спринтерів” і “універсалів” ( $P < 0,01$ ) і “спринтерів” і “стаєрів” ( $P < 0,01$ ).

Збільшена доля розвиваючих навантажень у річному обсязі виявлена у “стаєрів” – 45,6% і “універсалів” і “спринтерів” – 35,2% відповідно. Вірогідно розрізняються розвиваючі навантаження у всіх типів бігунів ( $P < 0,01$ ).

Для екстенсивних навантажень в річних обсягах у “спринтерів”, “універсалів” і “стаєрів” практично однакова (11,0, 12,5, 12,2% відповідно). Виявлено вірогідні розбіжності у “спринтерів” і “універсалів”.

**Параметри обсягів річного тренувальних навантажень  
кваліфікованих бігунів на середні дистанції різної спеціалізації**

№ п/п	Параметри тренувальних навантажень	Спеціалізація					
		"спринтери" Mx ± Smx		"універсали" Mx ± Smx		"стаєри" Mx ± Smx	
1.	Загальний обсяг, км	3651.5	261.4	3727.4	138.6	3956	132.4
2.	Відновлювальні навантаження, км	1700.2	128.5	1341.2	114.9	1289.3	141.3
3.	Розвиваючі на- вантаження, км	1283.7	109.7	1689.2	109.7	1994.1	125.4
4.	Екстенсивні на- вантаження, км	404.4	18.8	450.5	21.2	457.3	11.8
5.	Субмаксимальні навантаження, км	181.4	9.5	156.1	10.2	137.9	8.4
6.	Максимальні на- вантаження, км	60.8	6.3	52.4	4.7	19.3	3.3

Субмаксимальні навантаження в річному обсязі склали у "спринтерів" 5,4%, "універсалів" – 4,4%, у "стаєрів" – 3,7%. Вірогідно розрізняються субмаксимальні навантаження у всіх типів бігунів ( $P < 0,05$ ).

Найбільша доля максимальних навантажень у річному обсязі виявлена у "спринтерів" – 1,8%, в "універсалів" і у "стаєрів" – 1,5% і 0,5% відповідно. Вірогідно розрізняються максимальні навантаження у всіх типів бігунів ( $P < 0,05$ ).

Кореляційний і множинний регресивний аналіз виявили статистично значимі взаємозв'язки між тренувальними навантаженнями і спортивними результатами.

Варіація результатів з бігу на 800 м "стаєрів" пояснюється на 65% обсягами навантаження субмаксимальної інтенсивності, на 12% – екстенсивними навантаженнями, 7% – розвиваючими і 5% максимальними навантаженнями. Варіація з бігу на 1500 м пояснюється на 61% обсягами навантаження субмаксимальної інтенсивності, на 16% – екстенсивної і на 12% – розвиваючою інтенсивністю.

Варіація результатів "універсалів" з бігу на 800 м пояснюється на 69% обсягами навантаження субмаксимальної інтенсивності, на 16% – максимальною. До 3% здійснює вплив екстенсивні навантаження і 1% – розвиваючі. Варіація результатів з бігу на 1500 м пояснюється на 67% обсягами навантаження субмаксимальної і на 15% – максимальної інтенсивності. Незначний вплив надають екстенсивні навантаження (4%) і розвиваючі (2%).

**Висновки.** Принцип індивідуалізації є одним із основних теоретико-методичних положень, визначаючий підготовку кваліфікованих бігунів на середні дистанції. Індивідуалізація тренувального процесу передбачає орієнтацію кожного спортсмена на найбільш прийнятну для нього змагальну дистанцію, а також відповідне планування підготовки навантажень у річному циклі.

Отримані фактичні матеріали з розподілу окремих обсягів основних тренувальних засобів у бігунів на середні дистанції, які успішно виступали у змагальному періоді.

демонстрували доступні їм високі спортивні результати були визначені в якості базисних даних для планування подальшого педагогічного експерименту.

### Література

1. Новоселов М.А. Индивидуализация тренировочной деятельности квалифицированных бегунов на средние дистанции: Автореф. дис. ...канд. пед. наук (13.00.04). -М., 1996.-25 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физич. культ. – М.: Физ. культ, и спорт, 1991. – 543 с.
3. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. – М.: Физич. культ и спорт, 1974.-252 с.
5. Чесноков Н.Н. Планирование скоростно-силовой и беговой подготовки у юных бегунов на средние и длинные дистанции в макроцикле: Автореф. дис. ...канд. пед. наук (13.00.04). -М., 1996. -25 с.

## ПРОБЛЕМИ ЕФЕКТИВНОСТІ КИДКІВ У КОШИК В БАСКЕТБОЛІ

Наталія ІЗМАЙЛОВА

*Національний фармацевтичний університет (м. Харків)*

Не зважаючи на чималі позитивні зміни в розвитку баскетболу в світі, існують певні проблеми, що гальмують його розвиток та знижують видовищність гри. Це певні проблеми: технічна підготовленість гравців, невисока ефективність дистанційних кидків, тактична та психологічна підготовка, рівень втомленості та його вплив на ігрові дії. Перелічені проблеми пов'язані з відсутністю високоякісного наукового обґрунтування та недостатньо вивченими або зовсім не освітленими деякими аспектами, пасивністю тренерів-викладачів, що працюють на різних рівнях національного баскетболу.

За думкою провідних фахівців спортивної науки, вже вичерпані можливості збільшення об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень. Головне тепер – розумне планування, вмiле планування, раціональне розширення функціональних можливостей організму спортсмена [7-10].

Кидок м'яча у кошик є вершиною ігрових дій, йому "підкорена" вся діяльність гравців при організації гри. Вся тренувальна робота, в усіх її формах спрямована на підготовку спортсменів з метою полегшення умов подолання цілі [1-2].

У баскетболі кидки в грі виконуються з близької (до 3 м), середньої (від 3-5 м), дальньої (від 5-6,25 м) та "супердальньої" (від 6,25 м та більше) дистанції. Ефективність кидків м'яча у кошик з близьких відстаней вище ніж з середніх та дальніх становить 20-30%. Але концентрація захисних сил команди суперника під своїм щитом не дозволяє проводити постійну атаку кільця з близьких відстаней і вимагає від команди володіє м'ячем атакувати кошик з середніх та дальніх відстаней [3-5].