

УДК 796.42:796.071.2:796.015.31

КОМПЛЕКС ЗАХОДІВ, СПРЯМОВАНИХ НА ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАГАТОБОРЦІВ (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)

Самоленко Т.В.

02156, Київський національний торговельно-економічний університет, ул. Киото, 19, м. Київ, Україна

t_gold88@ukr.net

Розглянуто питання щодо удосконалення системи підготовки спортсменів- багатоборців національної збірної команди України з легкої атлетики. Представлені результати аналізу особливостей фізичної підготовленості багатоборців збірної команди України з легкої атлетики при підготовці до зимового сезону. Ефективність фізичної підготовленості багато в чому визначається цільовою орієнтованістю кожного мезоциклу. Розглянуто питання про створення певної моделі передзмагального мезоциклу. Показано, що для цього мезоциклу характерні максимальні обсяги спеціальних легкоатлетичних вправ, махових і бігових, бар'єрних стрибків і стрибкових вправ, швидкісно-силових вправ з власною вагою і з обтяженнями. Доведено, що при аналізі взаємозв'язків між спортивними досягненнями слід враховувати провідні і відсталі компоненти фізичної підготовленості спортсменів, що зумовлює складання збалансованої, строго індивідуальної системи змагань. Доведено, що спортивний результат у багатоборстві безпосередньо залежить від якісного управління підготовкою спортсменів. Визначено особливості результатів виступів українських легкоатлетів на змаганнях, які полягають у тенденції до поліпшення.

Ключові слова: підготовка, спортивний результат, спортсмени, змагання, збірна команда.

КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТІЙ, НАПРАВЛЕНИХ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МНОГОБОРЦЕВ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Самоленко Т.В.

02156, Киевский национальный торгово-экономический университет, ул. Киото, 19, г. Киев, Украина

t_gold88@ukr.net

Рассмотрен вопрос, касающийся усовершенствования системы подготовки спортсменов-многоборцев национальной сборной команды Украины по легкой атлетике. Представлены результаты анализа особенностей физической подготовленности многоборцев сборной команды Украины по легкой атлетике при подготовке к зимнему сезону. Эффективность физической подготовленности во многом определяется целевой ориентированностью каждого мезоцикла. Рассмотрен вопрос о создании определенной модели предсоревновательного мезоцикла. Для каждого мезоцикла характерны максимальные объемы специальных легкоатлетических упражнений, маховых и беговых, барьерных прыжков и прыжковых упражнений, скоростно-силовых упражнений с собственным весом и с отягощениями. При анализе взаимосвязей между спортивными достижениями следует учитывать ведущие и отсталые компоненты подготовленности спортсменов, что обуславливает составление сбалансированной, строго индивидуальной системы соревнований. Спортивный результат в многоборье напрямую зависит от качественного управления подготовкой спортсменов. Определены особенности результатов выступлений украинских легкоатлетов на соревнованиях, которые заключаются в тенденции к улучшению.

Ключевые слова: подготовка, спортивный результат, спортсмены, соревнования, сборная команда.

THE COMPLEX ACTION OF NAPRAVLENIJ ON PAVIMENT FICINO PAGECASINOS BAGATUROV (ATHLETICS)

Samolenko T.V.

02156, Kyiv National University of Trade and Economics, str. Kioto, 19, Kyiv, Ukraine

t_gold88@ukr.net

The question relating to the improvement of the system of training athletes of all-rounders, the national team of Ukraine in athletics. Presents the results of analysis of physical fitness of all-rounders team of Ukraine on athletics in preparation for the winter season. The effectiveness of physical fitness is largely determined by the orientation of each mesocycle. About creating a certain model of pre-competitive mesocycle, each mesocycle characteristic maximum amounts of

special athletic exercises, primaries and cross-country, barrier exercises, jumping and hopping exercises, speed-strength exercises with its own weight and with weights. The analysis of the relationship between sports achievements should be taken into account leading and lagging components of preparedness of athletes, which leads to the compilation of a balanced, individualized system of competitions. Athletic performance in the all-around depends on the quality of management training athletes. The features of the results of the performance of Ukrainian athletes at the competitions, which are in an improving trend.

Key words: training, athletic performance, athlete, competition, the team.

ВСТУП

Багатоборство здавна користується популярністю в легкоатлетів як дієвий засіб різнобічної фізичної підготовки і один з найцікавіших видів легкої атлетики. Тренування багатоборців – складний та багатогранний процес, його не можна представляти як поєднання тренувань в десяти для чоловіків і семи для жінок окремих видах. Тренування в одному виді легкої атлетики або ж розвиток однієї фізичної якості може вплинути на інший вид або на іншу якість. Необхідність уважного і детального планування підготовки багатоборців стає очевидною. Природно, вдосконалення окремих видів і розвиток фізичних якостей будуть у кожного спортсмена індивідуальними, але треба виходити із загальних положень, обґрунтованих біологічними законами і спільними основами методики тренування. Слід також враховувати зайнятість спортсмена навчанням або роботою, кліматичні умови підготовки та наявність спортивних баз, а також основні положення теорії та методики багаторічної спортивної підготовки, які розроблені вченими різних країн і широко застосовуються в практиці спорту вищих досягнень [1,2].

Часи, коли вважали, що багатоборець повинен мати якісь надприродні фізичні дані, давно відійшли у минуле. Більшість сучасних провідних багатоборців не відрізняється за зовнішнім виглядом від інших легкоатлетів. Їхня основна сила у великій працездатності та в умінні виступити у всіх видах багатоборства рівно, впевнено, на високому рівні.

Треба враховувати, що можливості тренувальних навантажень лімітуються не тільки часом, а й запасами м'язової і нервової енергії, станом рухового апарату та проходженням відновлювальних процесів в організмі. Сучасні методи тренування дозволяють досить швидко розвивати окремі фізичні якості, але не можна допустити, щоб переважний і форсований розвиток певних якостей шкодив виступу в багатоборстві взагалі. Виключного значення набувають морально-вольові якості і характер багатоборства. Багатоборці світового рівня відрізняються великою, навіть фанатичною наполегливістю у тренуванні і непохитною волею до перемоги в змаганнях [3].

Багатоборець повинен на кожному занятті вирішувати різні завдання. До програми одного тренування зазвичай включається 2-5 видів багатоборства, причому вдосконалення техніки здійснюється в 1-2 видах. Оскільки змагання з багатоборства проводяться в певній черговості видів, бажано і в тренуванні враховувати цю черговість, але це не є обов'язковою умовою, особливо в підготовчому періоді. Треба виходити з наявних умов, урізноманітнювати кожне тренування. Важливо враховувати основи методики. Вправи для технічного вдосконалення і розвитку швидкості повинні виконуватися на початку тренування, потім – вправи для розвитку сили і стрибучості. Вправи для розвитку загальної витривалості виконуються в кінці тренування [1,2].

МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Мета роботи – удосконалити систему підготовки найсильніших багатоборців збірної команди України з легкої атлетики до основних зимових змагань.

У дослідженні брали участь п'ять спортсменів збірної України з легкої атлетики, які займаються багатоборством (1 майстер спорту міжнародного класу, 4 майстри спорту).

Для отримання експериментальних даних проведено аналіз науково-методичної літератури, вивчення рівня фізичної підготовленості багатоборців збірної України з легкої атлетики в умовах підготовки на зборах, оцінку фізичної працездатності, тестування. Оброблено й

узагальнено результати дослідження, сформульовано висновки за матеріалами проведеного дослідження, узагальнено передовий практичний досвід, аналіз протоколів змагань, інформації світової мережі Internet, а також проведено педагогічне спостереження з використанням методів математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Підготовка багатоборців – це єдиний процес розвитку та вдосконалення фізичної підготовленості та технічної майстерності. При цьому треба пам'ятати, що тренування в одному виді або ж розвиток однієї якості може вплинути на інший вид або на іншу якість. Не можна забувати і про можливість рухового апарату. Форсування роботи в одному з напрямів часто призводить до травм. Треба враховувати, що можливості тренувальних навантажень лімітуються не тільки часом, а й запасами м'язової і нервової енергії, станом рухового апарату та проходженням відновлювальних процесів в організмі.

Специфіка змагальної діяльності спортсменів накладає відбиток на тренувальний процес, тому велика увага приділяється розвитку фізичних якостей у багатоборців. Вдале поєднання фізичної та технічної підготовки – це, насамперед, фундамент для подальшого зростання спортивних рекордів.

У дослідженні для оцінки рівня фізичної підготовленості спортсменів багатоборців збірної команди України застосовувалися спеціальні тести. Так, швидкісно-силова підготовка оцінювалася за допомогою вправ: стрибок з місця та штовхання ядра. Швидкість тестувалася за допомогою вправи біг на 60 м, швидкісна витривалість оцінювалася за показниками бігу на 300 м.

Після закінчення втягувального мезоциклу перед початком базового мезоциклу серед спортсменів біло проведено контрольне тестування рівня фізичної підготовленості за зазначеними показниками. Після закінчення базового мезоциклу підготовки збірної команди з багатоборства проведено повторне тестування фізичної підготовленості (табл. 1).

Як видно з результатів, наведених у таблиці 1, у всіх спортсменів-багатоборців спостерігався приріст показників фізичної підготовленості. Так, у спортсмена 1 у вправах стрибок з місця та штовхання ядра до початку та після завершення дослідження спостерігались такі показники (відповідно 3,05 м, 13,73 с; 3,14 м, 14,50 м). Вірогідно, це пов'язане з використанням спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей та інтенсивним тренувальним процесом у базовому мезоциклі.

Таблиця 1 – Фізична підготовленість спортсменів-багатоборців збірної команди України

| Спортсмени | До початку базового мезоциклу | | | | Після базового мезоциклу | | | |
|------------|-------------------------------|--------------------|------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------|------------------|--------------------------------|
| | Тести | | | | Тести | | | |
| | Швидкісно-силова підготовка | | Швидкість 60м, с | Швидкісна витривалість 300м, с | Швидкісно-силова підготовка | | Швидкість 60м, с | Швидкісна витривалість 300м, с |
| | стрибок з місця (м) | штовхання ядра (м) | | | стрибок з місця (м) | штовхання ядра (м) | | |
| 1 | 3,05 | 13,73 | 7,0 | 38,4 | 3,14 | 14,50 | 6,9 | 37,8 |
| 2 | 2,89 | 13,00 | 7,0 | 39,0 | 3,00 | 13,70 | 6,9 | 38,2 |
| 3 | 2,96 | 12,74 | 7,1 | 38,9 | 3,08 | 13,32 | 7,0 | 38,0 |
| 4 | 3,02 | 13,68 | 7,1 | 38,5 | 3,15 | 14,25 | 7,0 | 37,8 |
| 5 | 3,15 | 13,80 | 6,6 | 35,5 | 3,32 | 14,40 | 6,3 | 34,7 |

Для базових мезоциклів характерні максимальні обсяги спеціальних легкоатлетичних вправ, махових і бігових бар'єрних вправ, стрибків і стрибкових вправ, швидкісно-силових вправ із

власною вагою і з обтяженням (табл. 2).

Таблиця 2 – Планування тренувального процесу на прикладі базового мезоциклу (чоловіки-десятиборці)

| Дні тижня | Засоби тренувань | I тиждень | II тиждень | III тиждень | IV тиждень | V тиждень |
|-----------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| Понеділок | 1. Різні старты (реакція, хв) 2. Довжина, спец. сила (хв) 3. Ядро техніка (хв) 4. Висота спец. сила (хв) 5. Перемінний біг 200-600м | 10-15 15-20 30 15-20 2000 | 15-20 20-25 40 25-30 2400 | 50% | 20 30 40 30-40 2000 | 20 40 40 40-50 2000 |
| Вівторок | 1. Біг з бар'єрами (техніка), (кількість бар'єрів) 2. Метання диска (хв) 3. Шест (техніка) (хв) 4. Швидкісна витривалість 150-300 м 5. Стрибкові вправи (м) | 70-80 30-40 40 800 200 | 80 40 50 1000 250 | 50% | 70-80 40 50 1200 200 | 70-80 30-40 50 1400 200 |
| Середа | 1. Метання списа (техніка, спец. сила) (хв) 2. Загальна сила, штанга (т) 3. Гімнастика (жердина) (хв) 4. Стрибкові вправи (м) | 30 6 30 250 | 30-50 8 40 250 | 50% | 30-40 8 40 250 | 40-50 8 40 250 |
| Четвер | 1. Крос (км) | 5 | 5 | | 5 | 5 |
| П'ятниця | 1. Біг з бар'єрами (техніка) (кількість бар'єрів) 2. Метання списа (техніка) (хв) 3. Спеціальна швидкісна витривалість 100-250 м 4. кидкові вправи (хв) | 60-70 30-40 600 30 | 60-80 40-50 800 30 | 50% | 80-100 40 1000 30 | 70 50-40 1200 40 |
| Субота | 1. Стрибки з жердиною (хв) 2. Метання списа (техніка) (хв) 3. Спец сила (метання, спринт) (хв) 4. Стрибкові вправи (м) | 30 40-50 50 200 | 40 50 60 250 | 50% | 40 40 60 250 | 40 30-40 60 200 |
| Неділя | Активний відпочинок | | | | | |

У власне-тренувальних ударних мікроциклах тренувальний режим передбачав проведення трьох занять на день, а в ординарних – комбінування дво - і триразових занять. Протягом дня витрачалось від 2,0 до 6,0 годин тренувального часу. Використовувався двопіковий варіант тижневих циклів із зниженням навантаження або зміною спрямованості в третій-четвертий і в шостий-сьомий день. За день виконувалися різні старты (проста та складна рухова реакція); стрибки в довжину та висоту, для розвитку спеціальної сили; вправи для штовхання ядра; перемирний біг 200-600 м. Швидкісно-силові вправи застосовувалися три дні поспіль у другий, третій і четвертий дні семиденного циклу. Заняття з обтяженням і без обтяження чергували.

Приблизний обсяг роботи в базовому мезоциклі: при пробіганні відрізків 300м сумарний обсяг складав 16 000 м (швидкісна витривалість); при пробіганні відрізків 60м сумарний обсяг складав 10 000 м (швидкість); при штовханні ядра сумарний обсяг складав – 46 т (швидкісно-силова витривалість); при стрибках у довжину сумарний обсяг складав – 5200 м (швидкісно-силова витривалість).

Результати змагань багатоборців на чемпіонаті України у 2009 р. наведено в таблиці 3. Порівнюючи показники фізичної підготовленості з виступами на змаганнях, ми дійшли висновку, що спортсмени з більш досконалою фізичною підготовленістю краще виступали на чемпіонаті України у 2009 р. Так, спортсмен 3 у своїй підгрупі посів останнє місце, і на змаганнях, і при тестуванні рівня фізичної підготовленості, тоді як спортсмен 5 зайняв перше

місце по всіх показниках [4].

Таблиця 3 – Результати змагань спортсменів-багатоборців збірної України в 2009 році

| Спортсмени | 60 м, с | Стрибки в довжину (м) | Штовхання ядра (м) | Стрибки в висоту (м) | 60м з бар'єрами (с) | Стрибки з жердиною (м) | 1000 м (хв) | Сума очок |
|---------------|---------|-----------------------|--------------------|----------------------|---------------------|------------------------|-------------|-----------|
| 1 | 7,14 | 6,95 | 13,83 | 1,97 | 8,40 | 4,80 | 2.45.67 | 5673 |
| Залікові очки | 833 | 802 | 718 | 776 | 884 | 849 | 811 | |
| 2 | 7,14 | 6,86 | 13,70 | 1,91 | 8,61 | 4,40 | 2.58.53 | 5291 |
| Залікові очки | 833 | 781 | 710 | 723 | 834 | 731 | 679 | |
| 3 | 7,43 | 6,91 | 13,25 | 1,97 | 8,92 | 4,20 | 2.46.10 | 5230 |
| Залікові очки | 736 | 792 | 682 | 776 | 764 | 673 | 807 | |
| 4 | 7,22 | 6,99 | 15,50 | 1,82 | 8,32 | 4,50 | 2.51.73 | 5492 |
| Залікові очки | 806 | 811 | 820 | 644 | 903 | 760 | 748 | |
| 5 | 6,83 | 7,85 | 14,51 | 2,06 | 7,99 | 4,60 | 2.42.48 | 6205 |
| Залікові очки | 944 | 1022 | 760 | 859 | 984 | 790 | 846 | |

Після проведених тренувань проаналізовано виступи чоловіків багатоборців на змаганнях чемпіонату України у 2010 р. та порівняно з виступами у 2009 р. (рис 1). Оцінивши виступи багатоборців, бачимо, що приріст результатів порівняно з 2009 р. відбувся у всіх спортсменів. Найменше очок на змаганнях набрав спортсмен 5 (+49), який лідирує в підгрупі, найбільше – спортсмен 4 (+314). Більшість спортсменів додала на виступах в середньому від 212 до 269 очок.

Це свідчить, що акцент на розвиток фізичної підготовленості, зроблений тренерами збірної України, правильний. Але викликає сумнів доцільність такої підготовки в спортсмена 5. Потрібно звернути увагу на технічну, тактичну та психологічну підготовку цього спортсмена. Потребує більш детального аналізу й інтегральна підготовка. Можливо, підбір індивідуальних засобів та методів тренування дасть більш значний приріст результатів на змаганнях.

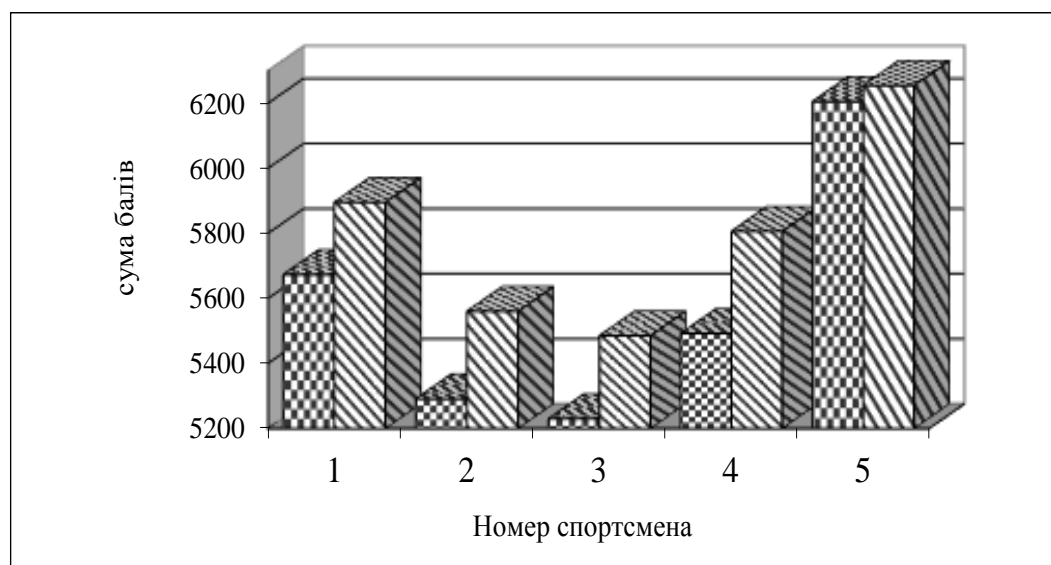


Рис. 1. Виступ чоловіків-багатоборців на змаганнях чемпіонату України у 2010р. та у порівнянні з виступами у 2009 р.:

▣ – змагання 2009 р.; ▨ – змагання 2010 р.; 1-5 – спортсмени

ВИСНОВКИ

Проведені дослідження свідчать, що ефективність фізичної підготовленості здебільшого визначається цільовою орієнтованістю кожного мезоциклу. Для базових мезоциклів характерні максимальні обсяги спеціальних легкоатлетичних вправ, махових і бігових бар'єрних вправ, стрибків і стрибкових вправ, швидко-силових вправ з власною вагою і з обтяженням. У власне-тренувальних ударних мікроциклах тренувальний режим передбачав проведення трьох занять на день, а в ординарних – комбінування дво- і триразових занять. Протягом дня витрачалося від 2,0 до 4,0 годин тренувального часу. За день виконувалося різні старты (проста та складна рухова реакція); стрибки в довжину та висоту, для розвитку спеціальної сили; вправи для штовхання ядра; перемінний біг 200-600 м. Заняття з обтяженням і без обтяження чергували.

За результатами змагань багатоборців на чемпіонатах України у 2009-2010 рр. спортсмени з більш досконалою фізичною підготовленістю краще виступали на змаганнях та набирали більшу кількість очок.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні системи підготовки спортсменів багатоборців національної збірної команди України з легкої атлетки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К. : Олимп. л-ра, 2005. – 656 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов - К. : Олим. л-ра, – 2004. – 320 с.
3. Самоленко Т.В. Особенности физической подготовленности многоборков сборной Украины по легкой атлетике при подготовке к зимнему сезону / Т.В. Самоленко, А.В. Апайчев // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Междунар. науч. практ. конф. (27-28 ноября 2014). – Казань, 2014. – С. 298-300.
4. Протоколи змагань чемпіонатів України з легкої атлетики 2009-2010 року. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.uaf.org.ua>.

REFERENCES

1. Bondarchuk A.P. Periodizaciya sportivnoj trenirovki / A.P. Bondarchuk. – K. : Olimp. l-ra, 2005. – 656 s.
2. Platonov V.N. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporте / V.N. Platonov - K. : Olim. l-ra, – 2004. – 320 s.
3. Samolenko T.V. Osobennosti fizicheskoy podgotovlennosti mnogoborok sbornoj Ukrainy po legkoj atletike pri podgotovke k zimnemu sezonu / T.V. Samolenko, A.V. Apajchev // Fiziologicheskie i biokhimicheskie osnovy i pedagogicheskie tekhnologii adaptacii k raznym po velichine fizicheskim nagruzkam: materialy II Mezhdunar. nauch. prakt. konf. (27-28 noyabrya 2014). – Kazan', 2014. – S. 298-300.
4. Protokoli zmagani' chempionativ Ukraini z legkoj atletiki 2009-2010 roku. [Elektronnij resurs] – Rezhim dostupu: <http://www.uaf.org.ua>.