

Поєднання тренувальних засобів у передзмагальному мезоциклі в тренувальному процесі легкоатлеток-бар'єристок

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Як зазначає М. Ф. Антонова [2], проблема передзмагальної підготовки є однією з актуальних для сучасного спортивного тренування. Більшість спеціалістів у спортивному тренуванні надають особливого значення підготовці спортсменів на етапах, які безпосередньо передують основним змаганням (М. Ф. Антонова [2]). У цьому періоді потрібно спланувати тренувальний процес таким чином, щоб спортсмени протягом достатньо тривалого часу були в оптимальній готовності до демонстрації високої спортивної майстерності в основних змаганнях сезону.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Проблема побудови тренувального процесу легкоатлетів перед змаганнями досліджувалася та аналізувалася достатньо широким колом спеціалістів [3; 5]. Специфіка бар'єрного бігу потребує планування підготовки в тренувальному занятті за кількома легкоатлетичними вправами, які значно різняться за структурою рухових дій та умовами їх виконання. Однією з головних проблем оптимізації тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі є підбір та поєднання засобів спеціальної підготовки в одному тренувальному занятті та з урахуванням ефекту наслідку в тренувальному мікроциклі [1; 5]. Тренувальні засоби, які використовуються в тренувальних заняттях, мають неоднорідний вплив один на одного [3; 5].

Мета дослідження – підбір та поєднання тренувальних засобів, які впливають на рівень спеціальної підготовленості в передзмагальному мезоциклі.

Завдання статті:

1) визначити тренувальні засоби, які впливають на рівень спеціальної підготовленості легкоатлеток-бар'єристок;

2) установити взаємозв'язок спеціальної підготовленості та змагальної діяльності легкоатлеток-бар'єристок у передзмагальному мезоциклі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз взаємовпливу основних тренувальних засобів у передзмагальному мезоциклі дав змогу виділити основні групи взаємозв'язків, які є підставою твердження про взаємний вплив засобів підготовки, які досліджуються.

Нами виділено три групи залежностей – позитивні (односпрямовані достовірні кореляційні взаємозв'язки), негативні (різноспрямовані, достовірні кореляційні взаємозв'язки) та нейтральні (кореляційні взаємозв'язки, які лежать нижче межі статистичної достовірності, $p \geq 0,05$). Основними показниками для формування програм підготовки в передзмагальному мезоциклі були визначені засоби, які мають позитивний і в деяких випадках нейтральний вплив один на одного, що забезпечує позитивне перенесення тренувального ефекту або ж відсутність взаємної дії вправ у деяких випадках.

Добре відомо, що кожен засіб залежно від умов і способу його використання може розв'язувати декілька завдань [2; 4]. Тому проблема поєднання засобів у тренувальному занятті викликана різною варіацією їх взаємного впливу, що, у підсумку, впливає на величину тренувального ефекту як в окремому тренувальному занятті, так і в мезоциклі. Однак у тренувальному занятті, а тим більше в мікро- та мезоциклі, слід використовувати декілька тренувальних засобів, які, як правило, мають істотні розбіжності за динамічними й кінематичними характеристиками [5].

Нами представлено результати, які дають підставу судити про можливе поєднання величини взаємозв'язку та деяких засобів підготовки бар'єристів. При організації досліджень ми виходили з того, що більшість основних тренувальних засобів, які використовуються в передзмагальному мезоциклі, можуть використовуватися як тести, результати яких відображають рівень розвитку тих чи інших сторін підготовленості.

Логічно передбачити, що результати в таких тестах під час проведення кореляційного аналізу повинні мати односпрямовану зміну, у тому разі, якщо можливе органічне поєднання засобів у тре-

нувальному занятті і якщо результати тестування мають різноспрямований взаємозв'язок, то поєднання цих засобів у тренувальному занятті небажане.

Абсолютні результати, отримані в цих вправах, відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати, які показали легкоатлети-бар'єристики під час виконання вправ, що є основними тренувальними засобами в тренувальному процесі

Тренувальний засіб	X	M	G	V
1.Біг 30 м з н/с, с	4,01	0,03	0,06	1,25
2.Біг 30 м з /х, с	3,12	0,05	0,08	1,9
3.Біг 60 м з н/с, с	7,35	2,15	1,56	0,78
4.Біг 100 м з н/с, с	12,01	2,85	0,82	0,6
5.Стрибок у довжину з місця, м	2,73	8,15	0,02	0,9
6.Потрійний стрибок із місця, м	8,67	6,25	0,16	1,11
7.Потрійний стрибок на маховій нозі, м	8,10	5,95	10,96	3,2
8.Потрійний стрибок на поштовхнозі, м	8,35	4,71	11,81	2,7
9.Біг 10 бар'єрів в один крок, с	6,5	5,92	7,65	1,8
10.Біг 8 бар'єрів, с	8,16	3,86	5,94	1,6
11.Біг 100 м з/б, с	13,65	4,23		
12.Кидок ядра через голову-назад, м, 5, кг	18,24	1,68	2,83	0,89
13.Кидок ядра знизу вперед, м, 5 кг	16,50	0,89	1,74	0,96
14.Присідання зі штангою, кг	90	1,92	3,71	1,6
15.Взяття штанги на груди, кг	110	2,12	1,22	1,1
16.Ривок штанги, кг	90	2,50	1,88	1,7
17.Вправа зі штангою «вижимання лежачи», кг	133	3,01	3,02	2,4

Результати вкореляційного аналізу засвідчили достовірний статистичний зв'язок значної кількості бігових спринтерських вправ між собою, зі стрибком у довжину з місця, а також із бігом 8 бар'єрів та 100 м із бар'єрами (r від 0,69 до 0,75, $p < 0,05$). Високий ступінь достовірного зв'язку мають бігові вправи з потрійним стрибком у довжину ($r = 0,78$, $P < 0,05$). Середній ступінь позитивного взаємозв'язку ми бачимо із вправами пріоритетно силового напрямку ($r = 0,5-0,7$; $p < 0,05$) зі штангою. Виняток становить вправа «присідання зі штангою».

Виявлено від'ємний взаємозв'язок бігових спринтерських вправ із низкою тренувальних засобів. Це – кидок ядра знизу вперед ($r = -0,62$, $p < 0,05$), кидок ядра через голову назад ($r = -0,59$; $p < 0,05$).

Стрибок із місця, крім вищезгаданого, має достовірний зв'язок із кидками ядра з різних вихідних положень ($0,6 \leq r \leq 0,7$; $p < 0,05$), досить високий взаємозв'язок із бігом 10 бар'єрів в один крок ($r = 0,66$; $p < 0,05$).

Потрійний стрибок із місця має найвищий зв'язок із потрійним стрибком на поштовхній нозі ($r = 0,86$; $p < 0,05$), невисокий достовірний зв'язок – із вправами з ядром та штангою ($0,5 \leq r \leq 0,6$; $p < 0,05$).

Потрійний стрибок на маховій нозі має позитивні взаємозв'язки з бігом 10 бар'єрів в один крок ($r = 0,70$; $p < 0,05$), із кидками ядра ($0,61 \leq r \leq 0,65$; $p < 0,05$), а також із бігом 8 бар'єрів ($r = 0,69$; $p < 0,05$). Високий позитивний зв'язок ми маємо з виконанням цієї вправи на поштовхній нозі ($r = 0,71$; $p < 0,05$). Від'ємний зв'язок ($r = -0,64$; $p < 0,05$) із вправами ривок штанги та присідання зі штангою.

Потрійний стрибок на поштовхній нозі позитивно пов'язаний з усіма видами бар'єрного бігу ($r = 0,59$; $p < 0,05$), бігом на 30 та 60 м із низького старту ($r = 0,69$; $p < 0,05$), а також із потрійним стрибком ($r = 0,68$; $p < 0,05$).

Біг 10 бар'єрів в один крок, крім вищезазначених високих взаємозв'язків із біговими спринтерськими вправами, достовірно пов'язаний із ривком штанги ($r = 0,65$; $p < 0,05$), кидками ядра знизу вперед ($r = 0,68$; $p < 0,05$) та з кидком ядра через голову назад ($r = 0,61$; $p < 0,05$). Середній ступінь взаємозв'язку маємо з бігом 8 бар'єрів та вправою «вижимання штанги лежачи» (r від 0,61 до 0,65 $p < 0,05$). Негативно взаємопов'язаний із присіданням зі штангою ($r = -0,64$; $p < 0,05$).

Кидок ядра знизу вперед позитивно взаємопов'язаний із бар'єрним бігом 100 м ($r = 0,74$; $p < 0,05$) і вправами силового напрямку (r від 0,65 до 0,70; $p < 0,05$). Кидок ядра знизу вперед має позитивні взаємозв'язки з виконанням цієї вправи через голову назад ($r = 0,74$; $p < 0,05$), із бігом із бар'єрами в один крок ($r = 0,67$; $p < 0,05$), із присіданням зі штангою, ($r = 0,69$; $p < 0,05$), із виконанням вправ

«ривок зі штангою» ($r = 0,59$; $p < 0,05$) та «вижимання штанги лежачи» ($r = 0,62$; $p < 0,05$). У зоні статичної достовірності перебуває взяття штанги на груди (r від 0,55 до 0,61 $p < 0,05$)

Кидок ядра через голову назад має позитивні взаємозв'язки, аналогічні попередній вправі, тільки у вправі «ривок зі штангою» позитивний взаємозв'язок підвищується ($r = 0,59$; $p < 0,05$).

Досить високі позитивні зв'язки між собою мають біг 8 бар'єрів із бігом на 100 м із бар'єрами ($r = 0,84$; $p < 0,05$), що можна пояснити їх родинною структурою. Достовірний ступінь зв'язку з вправами силовою характеру ($0,5 \leq r \leq 0,6$; $p < 0,05$) зі штангою.

Ривок штанги та вправа «вижимання штанги лежачи», крім вищеописаних, має позитивний зв'язок між собою ($r = 0,68$; $p < 0,05$), трохи менший, але достовірний взаємозв'язок із присіданням зі штангою ($r = 0,61$; $p < 0,05$).

У присіданні зі штангою досить високий взаємозв'язок вижимання штанги лежачи ($r = 0,69$; $p < 0,05$) та з іншими вправами силового напрямку.

Отже, викладені результати досліджень взаємозв'язку засобів направлених педагогічних дій висококваліфікованих легкоатлеток-бар'єристок у тренувальному процесі дають підставу зробити низку висновків.

Очевидно, що основні засоби направлених педагогічних дій, які використовуються в тренувальних заняттях, мають неоднозначний вплив один на одного. Цей вплив може бути позитивним, нейтральним та негативним. Нами дано характеристику деяких тренувальних засобів бар'єристок, яка дає підставу стверджувати про можливе поєднання вищезгаданих вправ у тренувальному занятті. Виходячи з цього, ефективність окремого тренувального заняття значною мірою залежатиме від раціонального підбору та поєднання засобів, які використовуються.

Ефективність отриманих у наших дослідженнях результатів перевірялася на практиці в педагогічному експерименті.

У ньому брали участь кандидати в майстри спорту, майстри спорту з бар'єрного бігу. Усього в експерименті брали участь 12 спортсменів (по шість у кожній групі). Сформовано дві групи – контрольну та експериментальну. Експериментальна група готувалася з урахуванням позитивних, нейтральних і негативних взаємовпливів один на одній, контрольна – за звичайною схемою, без урахування взаємних впливів.

Таблиця 2

Показники спеціальної підготовленості бар'єристів контрольної та експериментальної груп

Тренувальний засіб	Контр. група X	Експер. група X	p
1. Біг 30 м з н/с, с	4,05	4,00	0,05
2. Біг 30 м з/х, с	3,15	3,12	0,05
3. Стрибок у довжину з місця, м	2,95	3,08	0,05
4. Потрійний стрибок з місця, м	8,90	9,30	0,05
5. Стрибок за Абалаковим, см	65,5	64,6	0,05
6. Потрійний стрибок жабкою, м	9,25	9,25	0,05
7. Кидок ядра через голову-назад, м, 5 кг	18,40	19,15	0,05
8. Кидок ядра знизу вперед, м, 5 кг	16,65	16,60	0,05
9. Біг 10 бар'єрів в один крок	24,5	25,35	0,05

На результативність виступу на змаганнях впливають багато факторів. Найбільше значення з них мають психологічна мобілізація та мотивація до максимальної реалізації функціональних можливостей, а також погодні умови. Більшу увагу ми звертали на результати тестування перед змаганнями, хоча не ігнорували й результати виступів на змаганнях

Аналіз отриманих результатів (табл. 2) показав, що результати в спортсменів експериментальної групи вищі в більшості тестів. Найбільша різниця простежується в бігу на 30 м із низького старту та з ходу, у потрійному стрибку з місця, що може бути доказом задовільного відновлення нервово-м'язового апарату та основних систем організму спортсменів контрольної групи. У стрибку з місця – результат недостовірний, хоча за абсолютною величиною – вищий.

Проведення порівняльного аналізу змагальної діяльності бар'єристок контрольної та експериментальної груп показало, що результати в бігові на 100 м із бар'єрами в експериментальної групи були вищі за результати контрольної групи.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Очевидно, що основні засоби спрямованих педагогічних дій, які використовуються в тренувальних заняттях, мають не однозначний вплив один на одного. Цей вплив може бути позитивним, нейтральним і негативним. Дається характеристика деяких тренувальних засобів бар'єристок, яка є підставою стверджувати про можливе поєднання вищезгаданих вправ у тренувальному занятті. Виходячи з цього, очевидно, що ефективність окремого тренувального заняття значною мірою залежатиме від раціонального підбору та поєднання засобів, які використовуються.

Отже, викладені матеріали педагогічного експерименту дають підставу для висновку, що, враховуючи взаємовплив тренувальних засобів в одному тренувальному занятті в передзмагальному мезоциклі можна забезпечити кращу готовність до змагань та успішніший виступ на змаганнях.

Джерела та література

1. Бондарчук А. П. Тренування легкоатлета / А. П. Бондарчук. – К. : Здоров'я, 1986. – 160 с.
2. Костюкевич В. Побудова тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного тренувального циклу. Т. 3 / В. Костюкевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 236–239.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 317с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – С. 238–265.
5. Терещенко В. И. Формирование тренировочных программ квалифицированных десятиборцев на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец.13.00.04 / В. И. Терещенко. – М., 1991. – 27 с.

Анотації

Успішний виступ значною мірою залежить від того, наскільки оптимальний стан підготовленості спортсмена на момент змагань. Готовність формується в тренувальному процесі, який передує змаганням, і надійність змагальної діяльності виявляється тісно пов'язаною з тренувальним процесом у передзмагальному мезоциклі.

Специфіка легкої атлетики потребує планування підготовки в тренувальному занятті за кількома легкоатлетичними вправами, які значно різняться за структурою рухових дій та умовами їх виконання. Однією з головних проблем оптимізації тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі є проблема підбору та поєднання засобів спеціальної підготовки в певному тренувальному занятті та з урахуванням ефекту наслідку, в тренувальному мікроциклі [1; 5]. Наші дослідження відображають специфіку підготовки бар'єристок на завершальному етапі, перед офіційними змаганнями, коли особливо чітко проявляються індивідуальні особливості спортсменів, що також може вплинути на зіставлення отриманих нами результатів із результатами інших авторів, які досліджують інші періоди річного циклу підготовки [3; 5].

Ключові слова: *передзмагальний мезоцикл, спеціальна підготовленість, змагальна діяльність, тренувальні засоби.*

Жанна Мудрик, Владимир Добринский, Вадим Смолюк. Сочетание тренировочных средств в предсостязательном мезоцикле в тренировочном процессе легкоатлеток-барьеристок. *Успешное выступление, в большей степени, зависит от того, насколько оптимальное состояние подготовленности спортсмена на момент соревнований. Готовность формируется в тренировочном процессе, который предшествует соревнованиям, и надежность состязательной деятельности оказывается тесно связанной с тренировочным процессом в предсостязательном мезоцикле.*

Специфика легкой атлетики нуждается в планировании подготовки в тренировочном занятии за несколькими легкоатлетическими упражнениями, которые значительно отличаются за структурой двигательных действий и условиями их выполнения. Одной из главных проблем оптимизации тренировочного процесса в предсостязательном мезоцикле есть проблема подбора и сочетания средств специальной подготовки в определенном тренировочном занятии и с учетом эффекта следствия, в тренировочном микроцикле. Наши исследования отображают специфику подготовки бар'єристок на завершающем этапе, перед официальными соревнованиями, когда особенно четко проявляются индивидуальные особенности спортсменов, что также может повлиять на сопоставление полученных нами результатов с результатами других авторов, которые исследуют другие периоды годового цикла подготовки.

Ключевые слова: *предсостязательный мезоцикл, специальная подготовленность, состязательная деятельность, тренировочные средства.*

Zhanna Mudrik, Volodymyr Dobrynskiy, Vadym Smoluk. The Combination of Training Facilities in Before Competitive Meso Cycle in the Training Process of Track and Field Athletics of Female Hurdlers. *The specific of track-and-field needs planning of preparation in training employment after a few track-and-field exercises which*

considerably differ after the structure of motive actions and terms of their implementation. One of main problems of optimization of training process in pre-contention meso cycle there is a problem of selection and combination of facilities of the special preparation in certain training employment and taking into account the effect of consequence, in a training mikro cycle. Our researches represent the specific of preparation of track and field athletics of female hurdlers on the finishing stage, before official competitions, when the individual features of sportsmen show up especially clearly, that also can influence on comparison the results got by us with the results of other authors, which investigate other periods of annual cycle of preparation.

Key words: pre-contention meso cycle, special preparedness, contention activity, trainings facilities.

УДК 796.052.242.322

Валерій Мельник, Мар'ян Пітин

Порівняльна характеристика показників тактичних дій у нападі гандболістів на різних етапах системи багаторічної підготовки

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Удосконалення змагальної діяльності в гандболі, пов'язане зі змінами правил, а також зростанням психічних та фізичних навантажень, висуває більші вимоги до тактичної підготовленості гандболістів. Недостатній рівень тактичної підготовленості не дає змоги ефективно реалізовувати свій технічний і фізичний потенціал, що значно зменшує можливість досягнення високого спортивного результату [3; 6; 7; 8].

Зв'язок із науковими темами та планами. Роботу виконано відповідно до теми 2.4: «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Останнім часом фахівці приділяють значну увагу розробці моделей підготовки спортсменів, що дає змогу внести корективи в навчально-тренувальний процес. У спортивних іграх дослідження спрямовано лише на контроль і способи вдосконалення тактичної підготовки спортсменів, а модельні характеристики розглянуто лише з позиції командних тактичних дій гравців. Індивідуальні тактичні дії вивчено фахівцями тільки в ракурсі функцій гравців і системи ведення гри, а ефективний вибір позиції гравців розглянуто лише в підготовці воротарів [1; 2; 3; 8]. Тому актуальним є вдосконалення тактичної підготовки кваліфікованих гандболістів, що можливо проводити на основі знань про структуру та зміст їхньої змагальної діяльності й, зокрема, наявних взаємозв'язків.

Мета дослідження – визначити кваліфікаційні відмінності гандболістів на різних етапах системи багаторічної підготовки.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для педагогічного спостереження взято ігри за участі гандболістів на етапах спеціалізованої базової підготовки (22 гри турніру пам'яті почесного майстра спорту В. Богатікова), підготовки до вищих досягнень (28 гри чемпіонату України з гандболу серед чоловіків серед команд Вищої ліги) і максимальної реалізації індивідуальних можливостей (12 ігор змагань із гандболу ігор Олімпіад).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Установлення особливостей тактичних дій у нападі гандболістів на різних етапах системи багаторічного вдосконалення дало змогу ефективно проаналізувати відмінності та ті орієнтовні межі, які повинні бути притаманні рівню підготовленості спортсменів.

Можна констатувати, що за показником загальної кількості кидків за гру менш кваліфіковані гандболісти (на етапах спеціалізованої базової підготовки й підготовки до вищих досягнень) виконують достовірно більшу кількість кидків по воротах (на 10,12 та 12,24 кидка, 19,53 і 23,61 %, відповідно) (табл. 1). На перший погляд, ситуація мала б бути протилежною, проте з урахуванням