

УДК 796. 422. 12: 796. 015. 53

Кузьомко Л.М., Приймак С.Г., Проніков О.К., Салівон Р.П.

## ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ, СПРЯМОВАНОМУ НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПРИНТЕРІВ

*Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка*

*У роботі розглянуті особливості організації швидкісно-силової підготовки спринтерів з урахуванням дії запропонованих засобів тренування.*

**Ключові слова:** швидкісно-силова підготовка, біг на короткі дистанції, реалізація швидкісно-силових якостей.

**Постановка проблеми.** Теорія і методика спортивного тренування, обґрунтовуючи ефективність спортивних досягнень визначає перспективу подальшого розвитку навчально-тренувального процесу, доцільність використання обраних методів і засобів, аналізує зміст занять, структуру мікро-, мезо- та макроциклів. Теоретичні і методичні розробки є невід'ємною частиною вдосконалення спортивної майстерності як пошук резервних можливостей організму при підготовці атлетів на основі кількісних та якісних критеріїв тренування (Платонов В.М., 2004).

Упродовж останніх років тренерами і вченими в галузі спорту були вивчені та застосовані на практиці найрізноманітніші варіанти сполучень основних параметрів навантажень: видів вправ, їхньої інтенсивності й тривалості, величини та характеру відпочинку і кількості повторень. Здебільшого дослідження проводилися у спорті вищих досягнень або на початковому етапі тренування. Водночас підготовка та подальший ріст спортивних досягнень спортсменів-спринтерів I розряду як резерву спорту вищих досягнень поряд з дослідженням нових комбінацій параметрів навантажень пов'язані з пошуком незвичайних сполучень швидкісно-силових видів фізичних навантажень, досліджені недостатньо.

### **Аналіз останніх досліджень публікацій**

А. Артюшенко відмічає, що серед розмаїття фізичних здібностей швидкість та швидкісно-силові здібності займають одне із основних місць у фізичній підготовці підлітків [2]. Це стосується і спринтерів більш старшого віку [10].

В. Платонов для підвищення рівня швидкісно-силових якостей рекомендує використовувати вправи силової спрямованості, які упереджують виконання бігових вправ [6]. Одним із варіантів можливої стимуляції швидкісних якостей є виконання короткочасних швидкісних вправ після тривалої відносно малоінтенсивної роботи на фоні покращення міжм'язової та внутрішньом'язової координації. Низка авторів пропонує включити у тренувальний процес спринтерів для розвитку швидкісно-силових якостей вправи на тренажерах або тренажерних пристроях у різних режимах їх виконання [1, 6, 7, 8].

Ю. Верхошанський для розвитку швидкісно-силових здібностей спринтера рекомендує застосовувати різні стрибкові вправи, причому на його думку поєднання "коротких" та "довгих" стрибків дає більш значний приріст розвитку цих якостей, ніж використання якогось одного виду стрибків [3].

Інші автори націлюють практиків на використання стрибків у глибину з різним завданням дії або силових вправ зі штангою [6, 9].

Б. Юшко наводить сумісні програми тренувального процесу спринтера, які дають можливість ефективно розвивати швидкісно-силові можливості. І однією з них є стрибково-метальна підготовка та комплекси вправ стрибкової і бігової підготовки [12].

А. Даньшин, Н. Седов, В. Платонов пропонують для розвитку швидкісно-силових якостей використовувати тягові пристрої та біг в упряжці, що дає можливість покращити рівень підготовки спринтерів, при цьому не порушуючи структуру бігу [5, 6].

А. Рибковський, Ю. Тумасов рекомендують включити у тренувальний процес спринтера цілісні дії, що за структурою і змістом наближені до змагальних, а в зоні понад максимальної інтенсивності, що перевищує 100 % від запланованого результату, вдаватися до полегшених умов виконання змагальних дій (біг на доріжці нахилом, додаткові тяги, біг зі зміною рельєфу доріжки) [10].

Ю. Шкретій, для розвитку силової підготовки плавців радить застосовувати різні засоби спеціальної силової підготовки, а саме: плавання з "лопатками", зі свинцевими браслетами, плавання із розтягуванням гумового амортизатора, прикріпленого до поясу спортсмена [11]. Автор стверджує, що

ізолюваний розвиток сили й гнучкості може стати певною перешкодою до їхнього комплексного прояву в цілісних рухових актах.

Водночас Е. Гауга пропонує в кожне окреме заняття включити лише один засіб тренування, таким чином заняття повинно бути однонаправлене, а в тижневому циклі використовувати комплексний підхід при розвитку рухових якостей спринтера [4].

**Мета дослідження:** Визначення ефективності різних засобів тренування, які впливають на підвищення швидкісно-силової підготовки спринтерів.

**Виклад основного матеріалу дослідження**

Одним із головних завдань при плануванні тренувального процесу, спрямованого на розвиток швидкісно-силової підготовки, а також для контролю за станом підготовленості спринтерів повинно бути отримання об'єктивної інформації впливу запропонованих засобів.

З цією метою у жовтні-грудні 2010 року на базі Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка був проведений педагогічний експеримент.

У дослідженні взяли участь 16 студентів-спринтерів (10 осіб – I розряду, 6 – II спортивного розряду). Було проведено 56 тренувальних занять.

На початку і після закінчення експерименту нами було проведено тестування за 11 показниками швидкісно-силової підготовки. З метою виявлення динаміки розвитку цих якостей під впливом засобів, спрямованих на їх розвиток, у кінці кожного місяця ми проводили "зрізи" тестових випробувань за тими ж показниками.

Обробка отриманих результатів здійснювалася сучасними статистичними методами. При п'ятиразовому тренуванні на тиждень три заняття проводилися з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей. У двох з них використовувалися спеціально підібрані вправи із гумовими амортизаторами, ще в одному занятті спринтери виконували вправи з манжетами (вагою 0,5; 1 та 2 кг), які закріплювалися біля стопи або коліна залежно від завдань дії. Дозування та місце кріплення амортизаторів та манжетів чергувалися з іншими вправами (стрибки, біг на коротких відрізках, вправи на тренажері та вправи на розслаблення) і проводилися за коловим методом. Відомо, що вправи з амортизатором не вимагають від спортсмена додаткового м'язового зусилля на подолання вертикальної сили тяжіння, не зменшують фазу льоту і не порушують техніки бігу [5, 12]. В кінці тренування, спрямованого на розвиток швидкісно-силових якостей спортсмена, рекомендувався біг у повільному темпі до 800 м як один із засобів розслаблення та переключення на інші різновиди діяльності.

Таблиця 1

**Показники швидкісно-силових якостей спринтера**

№ з/п	показники	До експерименту	Після експерименту	P
1.	Темпінг-тест (максимальний за 10 с кіль-ть раз)	68,31±0,52	69,85±0,58	>0,05
2.	Біг на 10 м з ходу (с)	1,12±0,08	1,07±0,05	<0,05
3.	Біг на 30 м з старту (с)	4,14±0,12	4,05±0,07	<0,05
4.	Біг на 30 м з ходу (с)	3,11±0,09	3,04±0,06	<0,05
5.	Човниковий біг 4×10 м (с)	9,88±0,24	9,41±0,22	<0,05
6.	Стрибки у довжину з місця (см)	264±0,53	278±0,48	<0,01
7.	Стрибки у висоту з місця (см)	55,18±	59,63±	<0,01
8.	Потрійний стрибок з місця (см)	791,14±15,81	812,17±11,41	<0,05
9.	Станова динамометрія (кг)	190,53±22,31	215,41±20,43	<0,01
10.	Біг на 300м (с)	37,52±2,18	36,33±2,08	<0,05
11.	Середня довжина кроку (см)	198,62±9,23	201,08±11,14	>0,05

Аналізуючи ефективність дії запропонованих засобів тренування (гумові амортизатори та манжети) слід відмітити, що під впливом тренувальних занять показники швидкісно-силової підготовки упродовж експерименту дещо змінювались (табл. 1). Так, після першого місяця тренувань вони знаходилися на початковому рівні або мали тенденцію до зниження, що збігається з даним низки авторів [9, 11].

У таблиця 1 представлені показники швидкісно-силової підготовленості. Порівняння результатів, отриманих у жовтні та грудні 2010 року, дає підстави стверджувати, що запропоновані засоби, спрямовані на підвищення швидкісно-силової підготовки спринтера, позитивно впливають на всі представлені показники. Водночас позитивні зміни мають різний характер. Так, приріст у виконанні максимального темпінг-тесту за 10 с у середній довжині кроку мають недостовірний характер (P>0,05).

Незначні прирости результатів з "темпінг-тесту" обумовлені генетичними задатками людини та сформованістю досліджуваного контингенту.

Середня довжина кроку спринтерів за такий короткий термін тренувальних занять важко піддається зміні у зв'язку з виробленим стереотипом між'язової координації рухів. За іншими показниками, приріст результатів має достовірний характер.

Реалізація швидкісно-силових якостей відмічалася під час змагання у кінці грудня з бігу на 300 м. Три спортсмени підтвердили нормативи I розряду на 300 м, два – вперше виконали нормативи I розряду і один показав результат кандидата в майстри спорту.

**Висновки:** на підставі проведеного експерименту встановлено, що запропоновані засоби швидкісно-силової підготовки, які були включені в загальнопідготовчий етап, дозволяють підвищити рівень розвитку швидкісних і силових якостей спринтера.

Підвищення швидкісно-силової підготовленості та використання запропонованих засобів повинно будуватися на знанні індивідуальних особливостей техніки кожного спортсмена, що дасть можливість реалізувати запропоновану програму ефективніше.

У подальших дослідженнях передбачається вивчення дії комплексного впливу різних засобів, спрямованого на розвиток швидкісних і силових якостей на різних етапах річної підготовки спринтера.

### Використані джерела

1. Александров О. Применение тренажера // Легкая атлетика, 1978. – №3. – С. 15-16.
2. Артюшенко А.О. Особенности формирования швидкісно-силових здібностей у підлітків різного віку // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків. ХДАДМ (XXIII), 2005. – №1. – С. 3–8.
3. Верхошанський Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры, 1998. – №2. – С. 21–27.
4. Гауга Е. Размышление о спринте: беговая тренировка//Легкая атлетика. – 1987. – №10. – С. 12–13.
5. Данышин А., Седов Н. Бег в упряжке // Легкая атлетика, 1988. – №1. – С.17.
6. Энциклопедия Олимпийского спорта / Под общ.ред. В.Н.Платонова. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Том 4. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 193–201, 233–238.
7. Масловский Е., Бурко В.Сахокия В. Тренажер для бегуна // Легкая атлетика, 1983. – №2. – С. 7–8.
8. Накутный И.Тренажер для спринтеров // Легкая атлетика, 1978. – №10. – С. 18–19.
9. Попов Ю., Степаненко О. Спринт: упражнения со штангой // Легкая атлетика, 1978. – №3. – С. 20–21,
10. Рибковський А., Тумасов Ю. Організація тренувального процесу у швидкісно-силових видах легкої атлетики //Легка атлетика. – 1996. – №1. – С. 19-28.
11. Шкретій Ю.М. Побудова програм, спрямованих на розвиток силових якостей і гнучкості у кваліфікованих плавців // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.пр.за ред. Єрмакова С.С. – Харків. ХДАДМ (XXIII), 2005. – №7. – С.60–66.
12. Юшко Б. Как развивать скорость // Легкая атлетика, 1987. – №7. – С.9–11.

Куземко Л.М. Приймак С.Г., Проников О.К., Саливон Р.П.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ, НАПРАВЛЕННОМ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРА

*В работе рассматриваются особенности организации скоростно-силовой подготовки спринтеров с учетом влияния предложенных средств тренировки.*

**Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовка, бег на короткие дистанции, реализация скоростно-силовых качеств.

Kuzemko L.M., Priymak S.G., Pronikov O.K., Salivon P.

### TRAINING PROCESS OF ORGANIZATION IN GENERAL PREPARATORY STATE AIMING AT SPEED-STRENGTHENING QUALITIES DEVELOPMENT OF SPRINTERS

*In this article the organisation peculiarities of speed-strengthening preparation involving the action of the planned training means are enlightened.*

**Key words:** speed-strengthening preparation, print, speed-strengthening qualities realization.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2011