

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР ЯК ЗАСОБУ ПІДГОТОВКИ СТИБУНІВ У ВИСОТУ НА ЗАГАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАННЯ

Анотація. У статті розглядається питання застосування спортивних ігор як одного із засобів, що підвищує ефективність тренувального процесу стрибунів у висоту на загально-підготовчому етапі річного циклу тренування.

Ключові слова: стрибки у висоту, спортивні ігри.

Вступ. Метою спортивної підготовки легкоатлета є досягнення максимально високого для окремого індивідуума спортивного результату. Спільна мета утілюється в рішенні завдань, що конкретизуються з урахуванням тимчасового масштабу, індивідуальних можливостей легкоатлета і основних напрямів (компонентів) підготовки. Конкретизація мети і основних завдань підготовки легкоатлета знаходить вираження в об'єктивно вимірюваних кількісних показниках: спортивних результатах, контрольних нормативах, тестових показниках, параметрах тренувальної і змагальної діяльності [1]. Підсумкові і етапні завдання підготовки набувають цілісних кількісних оформлень в прогностичних моделях, що характеризують рівень підготовленості легкоатлета.

Підготовчий період у всіх видах спорту містить в собі великі навантаження загального характеру. Але кожен спортсмен знає, що від того як він відпрацює підготовчий період залежать успіхи у майбутньому, зокрема в поточному році не є винятком і спортсмени - стрибуни у висоту [4]. Тренери в легкій атлетиці, як і тренери інших видів спорту знаходяться в постійному пошуку нових сполучень засобів і методів з метою покращення процесу підготовки. Тому робота над пошуком нових шляхів підготовки стрибунів у висоту до нового сезону є актуальною.

Використання ігрового методу в тренувальному процесі дозволяє добитися вищих показників у фізичному розвитку і підготовці спортсменів в порівнянні із загальноприйнятими методами при однакових витратах часу, а сам тренувальний процес зробити більш цікавішим.

Мета дослідження. Визначення методів та засобів підвищення ефективності підготовки стрибунів у висоту в підготовчому періоді річного циклу тренування.

Завдання дослідження:

1. Порівняти об'єм виконаного навантаження загально-підготовчого етапу спортсменів стрибунів у висоту минулого сезону з даними поточного.
2. Визначити вплив запропонованої методики на ефективність тренувального процесу стрибунів у висоту.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, контрольні випробування, методи математичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи науково-методичні джерела на сучасному етапі розвитку легкої атлетики [2, 5], ми звернули увагу на той факт, що багато фахівців – тренерів, які готують спортсменів в стрибках у висоту, як за правило, використовують традиційні засоби та методичні підходи. Це вправи швидкісно-силового характеру, акробатичні вправи, вправи локальної спрямованості та вправи на тренажерах. Побудова мікро- та мезоциклів також доволі традиційна, та приносить високі результати тільки дуже обдарованим атлетам. Необхідно зазначити, що тренери в легкій атлетиці майже зовсім не приділяють часу для розвитку спритності та координації рухів.

В ході бесід з тренерами та безпосередньо зі спортсменами ми з'ясували, що в підготовчому періоді річного циклу тренування, особливо на загально-підготовчому етапі, у спортсменів накопичується емоційна втома. Традиційно в боротьбі з негативним впливом на працездатність цього фактору використовують психологічні та медико-біологічні засоби. Ми запропонували в якості одного з засобів тренування використовувати спортивні ігри.

Не викликає сумнівів, що фізичне навантаження в не стандартних умовах надасть яскраву емоційну окраску тренувальному процесу, що допоможе спортсменам витримувати складнощі підготовчого періоду.

Спортивні ігри, як за правило складні в технічному виконанні відповідно тренери обходять їх стороною. Більш того багато тренерів мають думку, що виконуючи технічно неправильно елементи спортивних ігор, спортсмен може отримати травму, що не допустимо на шляху до успіху.

Ми запропонували два тренувальних заняття відновлювального мікроциклу, базового мезоциклу, загально-підготовчого етапу підготовчого періоду проводити в виді гри в волейбол за спрощеними правилами на піску командами в складі з чотирьох спортсменів на майданчику 8×8 м, м'ячем для пляжного волейболу. Тренування проходили на майданчиках ВК «Кенгуру» тривалістю 90 хвилин. Підготовча частина тренування тривала як і завжди 15-20 хвилин, на початку основної частини заняття були вправи для освоєння техніки гри у волейбол, тобто було багато стрибкових вправ, що з одного боку дало навантаження на спортсменів, а з другого вправи були новими та емоційними, тому спортсмени не відчували втоми. Використовувались волейбольні вправи швидкісно-силового характеру спрямовані на розвиток стрибучості та оволодінням технікою нападаючих ударів та блокування. Наприкінці основної частини заняття була обов'язково гра і в заключній частині були вправи на розтягування та стретчингу.

Разом із тим до нашої методики входили тренувальні заняття з баскетболу, які були включені до ударного мікроциклу базового мезоциклу. Вони тривали 60 хвилин після підготовчої частини тренування на початку основної спортсмени виконували 15-20 кидків у кошик з подвійного кроку, що за структурою розбігу нагадує стрибки у висоту потім обов'язково гра за

спрощеними правилами у вигляді міні - баскетболу, наприкінці заняття було розтягування та стретчинг.

Ми розраховували, що ці тренування дадуть можливість спортсменам разом з емоційним відпочинком отримати додаткове навантаження, що пов'язано з особливостями піщаної поверхні майданчика, а також особливості гри в волейбол та баскетбол будуть сприяти вдосконаленню спритності, так як вони являються складнокоординаційними видами спорту.

Проведений аналіз об'єму виконаного навантаження в тренувальному процесі загально-підготовчого етапу минулого року з навантаженням поточного року нам говорить про те, що він збільшився, а саме об'єм стрибкової підготовки виріс на 8,3 %; об'єм силової підготовки збільшився на 6,1 %, обсяги інших тренувальних навантажень залишились без змін. Також, ми можемо зазначити, що рівень розвитку загальної фізичної підготовленості спортсменів так само покращився. В контрольному випробуванні стрибок в гору з місця результати спортсменів покращились від 2 до 5 см; в стрибку в довжину з місця результати покращились від 7 до 12 см; в потрійному стрибку з місця від 20 до 38 см; в триразовому стрибку на поштовховій нозі результати покращились від 37 до 67 см. В тестових випробуваннях на гнучкість нахил тулуба вперед з положення сидячи результати покращились від 3 до 5 сантиметрів, у випробуванні «міст», де визначалась рухливість хребта, результати в цьому тесті покращились від п'яти сантиметрів до одного.

Дані здійсненого аналізу дозволяють стверджувати, що спортсмени які приймали участь в апробації запропонованої методики виконували тренувальні навантаження без психологічної втоми, мета емоційного розвантаження була досягнута, більш того психологічний стан був набагато кращим, звичайні тренування після ігрових проходили при кращому настрої та з більш високою працездатністю. Також ми не виключаємо можливість позитивного переносу навичок, який дає нам змогу стверджувати про користь таких тренувань.

Висновки. Результати проведеного дослідження показали, що використання спортивних ігор як засобу підготовки стрибунів у висоту на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду річного циклу тренування створили умови для кращого відновлення стрибунів та покращення їх функціонального стану, що дало можливість виконати більший об'єм тренувального навантаження.

Подальші напрями дослідження будуть спрямовані на включення спортивних ігор в спеціально - підготовчий етап підготовчого періоду річного циклу тренування.

Список використаної літератури

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 402–403.
3. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: [учебное пособие] / В. А. Романенко – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.

4. Стрельникова Є. Я. Використання окремих стилів плавання як засобу підготовки нападаючих гравців у волейболі на загально-підготовчому етапі річного циклу / Є.Я. Стрельникова, Г.Л. Стрельников, О.Є. Ніколаєва // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XI международной научной конференции, 6-7 февраля 2015 года. – Т 2 – Белгород – Харьков – Красноярск; ХГАФК, 2015. – С. 165–167.

5. Шур М. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание /М. Шур. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 144 с.

ШУТЄЄВА Т. М., ШЕЙКО Л.В.

Харківська державна академія фізичної культури

ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ ЯК ДОПОМІЖНОГО ЗАСОБУ В ПІДГОТОВЦІ МЕТАЛЬНИКІВ СПИСУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАННЯ

Анотація: розглядається ефективність застосування способів плавання як одного з допоміжного засобу, що підвищує рівень фізичних здібностей метальників спису в підготовчому періоді річного циклу тренування.

Ключові слова: допоміжна фізична підготовка, метання спису, плавання.

Вступ. Сьогодні, підвищення обсягів тренувальної роботи вже не вирішує нагальних проблем сучасного спорту і підготовки висококваліфікованих спортсменів, а навпаки, пов'язане з можливостями розвитку перенапруження і перетренування [3]. В зв'язку з цим стає актуальним питання пошуку нових засобів спортивного тренування які можуть підвищити рівень фізичних можливостей спортсменів.

Проблема фізичної підготовки метальників по своїй специфіці і складності змісту залишається тривалий час об'єктом підвищеної уваги і глибокого вивчення фахівцями, ученими і тренерами різних країн і актуалізує розробку нових технологій і їх впровадження в сучасний учбово-тренувальний процес [4].

Кожен тип фізичного тренування має своє призначення. Кожне тренування окремо переслідує певну мету, і кожне тренування може бути важливіше, ніж інше [2].

Допоміжна фізична підготовка є першою сходинкою для розвитку спеціальної фізичної підготовленості і спрямована на розвиток спеціальних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей і нервово-м'язової координації при виконанні змагальних навантажень і відновлення після них.

Плавання - прекрасна форма збільшення показників загальної сили, особливо верхньої частини тіла. Через те, що в час плавання немає ударної дії, ця форма фізичної активності дуже зручна і корисна для суглобів. Розвиток