

Кузьомко Л.М., Приймак С.Г., Довгопол М.В., Ткаченко С.В.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНА-СПРИНТЕРА

Анотація. В статті надаються методичні рекомендації щодо використання колового методу тренувань в підготовці висококваліфікованих спортсменів-спринтерів.

Ключові слова: коловий метод, легка атлетика, спринт.

Аннотация. Кузьомко Л.М., Приймак С.Г., Довгопол М.В., Ткаченко С.В. **Использование кругового метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств спортсмена-спринтера.** В статье предоставляются методические рекомендации относительно использования кругового метода тренировок в подготовке высококвалифицированных спортсменов-спринтеров.

Ключевые слова: круговой метод, легкая атлетика, спринт.

Annotation. Kuzjomo L.M., Priymak S. G., Dovgorol M.V., Tkascenko S. V. **The circular method of training for development of speed-power qualities of sportsman-sprinter.** In the article methodical recommendations are given in relation to the use of circular method of trainings in preparation of highly skilled sportsmen-sprinters.

Keywords: circular method, track-and-field, sprint.

Постановка проблеми. Результати з бігу на короткі дистанції залежать від рівня розвитку швидкості, її складових частин, та швидкісно-силових якостей спринтера (Е. Озолін, 1986). Одним із ефективних методів комплексного розвитку фізичних якостей спортсменів є коловий метод тренування (С.М.Вайцеховський, 1971). Даних щодо використання цього методу для розвитку швидкісно-силових якостей спринтера на різних етапах тренування.

Швидкість пересування у спринтерському бігу залежить в основному від двох чинників: темпу рухів та довжини кроків (Озолін 1986). Довжина кроку, як відомо, в значній мірі залежить від розвитку силових здібностей.

Метою нашого дослідження стало виявлення впливу колового тренування на швидкісно-силову підготовку бігунів на короткі дистанції.

Аналіз літературних джерел. Питанням дослідження колового методу займалися В.М. Кряж, 1982; І.А. Гуревич, 1985; І.І. Барінов, 1987; І. Москаленко, А. Бор, 1999; Б.А. Мирончук, 1997 та інші.

Коловий метод характеризується виконанням спеціально підбраного комплексу швидкісно-силових вправ з використанням ряду способів. При використанні цього методу найбільш ефективно вирішуються задачі комплексного розвитку фізичних якостей і удосконалення навичок.

Ряд авторів (Н.В. Зімкін, Г.В. Сологуб, 1972, В.М. Зоціорський, 1972, В.Н. Філін, 1970 та інші) стверджують, що рухові якості не проявляються у чистому вигляді і не можуть розвиватися відокремлено одна від одної. Особливе значення у підготовці спортсмена має комплексний розвиток фізичних якостей (С.М. Вайцеховський, 1971; Е. Озолін, 1986). Засобами кругового тренування можуть бути різні вправи: загально-розвиваючі, спеціальні, вправи на тренажерах, в парах, зі спорядженням (Б.А. Мирончук, 1997).

Позитивними сторонами колового тренування як засвідчують ряд авторів є:

- чітка регламентація праці та відпочинку на кожній станції;
- індивідуалізація тренувального навантаження;
- використання добре засвоєних ваправ;
- логічна послідовність включення в роботу різних м'язових груп.

Барінов І.І., 1987 пропонуючи приділити основну увагу розвитку фізичних якостей студентів, розробив методику, яка має на увазі використання вправ, направлених, в основному, на розвиток швидкісно-силових якостей, а також швидкісної витривалості. До 75 відсотків часу першого семестру заняття проводилися за цим методом. Вправи використовувались на пульсі 120-170 уд/хв. Такий підхід дозволив домогтись значного підвищення фізичної підготовленості студентів.

Значний інтерес мають дослідження В.М. Гавриленко, В.М. Михайлова з використанням стаціонарно-колового методу виконання вправ різної направленості. У своїх дослідженнях вони підтвердили важливість багатосерійного дозування бігових вправ, підкреслюючи при цьому велику роль колового методу виконання вправ у порівнянні з традиційною формою проведення занять.

Автори (Москаленко І., Бор А., 1999) показали ефективність використання колового методу на економізацію функцій серцево-судинної системи, збільшення об'єму грудної клітки і ЖЕЛ, а також покращення рівня розвитку сили, силової і швидкісної витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей. Разом з тим цей метод при відсутності бігових вправ не впливає на розвиток загальної витривалості.

Результати досліджень. Для вирішення поставленої мети на базі секції спринту були створені дві групи по 14 чоловік у кожній (експериментальна і контрольна). Експеримент проводиться упродовж шести місяців (жовтень 2005 – березень 2006р). Всі спортсмени займалися 5 разів на тиждень. Легкоатлети експериментальної групи 2 рази на тиждень використовували комплекси вправ за коловим методом. Всього було проведено 48 тренувальних занять з застосуванням колового методу. Початковий рівень фізичної підготовленості і об'єми виконуваної роботи в обох групах був відносно однаковий.

Було підібрано біля 100 вправ, які сприяли розвитку рухових якостей і були схожі за формою та роботою м'язів з основною змагальною вправою (біг на 100 м.).

Вправи для комплексів, їх чергування, об'єм та інтенсивність підбиралися таким чином, щоб вони не тільки забезпечили послідовність впливу на основні м'язові групи, але й ефективно впливали на інші системи організму (серцево-судинну, дихальну).

Ми проводили заняття за методом інтервальної вправи з оптимальними інтервалами відпочинку (в основному направлених на розвиток швидкості, сили і швидкісної витривалості, Л.П. Матвеев, 1976).

В комплекс включалися 7-10 вправ. Час роботи на початку експерименту становив 15 с, відпочинок, включаючи перехід до наступної станції – 45 секунд. В середині комплексу обов'язково була вправа на розслаблення. Всі вправи мали письмове пояснення та були зображені графічно. Початковий темп розраховувався за формулою:

$$ПТ = \frac{МТ + 2}{2},$$

де МТ – підвищення навантаження проводилося після кожного десятого заняття індивідуально для кожного спортсмена, потім за рахунок підвищення часу роботи на кожній станції, потім за рахунок збільшення кількості повторень на станціях, а загальне навантаження за допомогою збільшення кількості серій.

Ефективність проведеного експерименту визначалася тестами, які були проведені на початку і в кінці експерименту як в контрольній, так і в експериментальній групах. А саме: біг на 30 м з низького старту та з ходу, стрибки у довжину з місця, потрійному стрибку, стрибку вгору, станової демонстрації, темпових присідань з вагою 40 кг упродовж 10с, ЖЄЛ (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни швидкісно-силових показників спринтерів

№ з/п	Показники	Експериментальна група				Контрольна група			
		На початку (Ех ₁)	В кінці (Ех ₂)	Δ Ех	Р	На початку (Кх ₁)	В кінці (Кх ₂)	Δ Кх	Р
1.	Станова демонстрація, кг	160,87	187,17	16,70	<0,05	161,15	173,12	12,97	>0,05
2.	Стрибок у довжину, см	268,5	284,4	15,9	<0,05	266,4	274,4	8,0	>0,05
3.	Потрійний стрибок, см	810,4	854,5	44,1	<0,05	811,3	830,5	19,2	>0,05
4.	Стрибок вгору з місця, см	49,15	56,15	7,0	<0,05	54,11	52,15	2,03	>0,05
5.	Присід зі штангою 40 кг, к-сть разів	9,3	9,9	0,6	>0,05	9,4	9,7	0,3	>0,05
6.	Біг на 30м зі старту, с	4,12	4,04	0,08	<0,05	4,13	4,08	0,05	<0,05
7.	Біг на 30м з/х, с	3,07	3,01	0,06	>0,05	3,06	3,00	0,06	>0,05
8.	ЖЄЛ, л	3,97	4,12	0,15	>0,05	4,01	4,14	0,13	>0,05

В результаті дослідження в експериментальній групі в кінці експерименту (квітень 2006р.) відбулися імовірні зміни за всіма тестами (Р<0,05) за виключенням бігу на 30 метрів з ходу. На нашу думку це пояснюється залежністю бігу на 30м з ходу від техніки виконання бігу по дистанції, та відсутністю умов для бігу з максимальною швидкістю на 50-60 метрових відтинках. В контрольній групі теж виявлені прирости результатів за всіма тестами, але вони мали достовірний характер

Висновок. Запропоновані комплекси застосовані у тренуванні бігунів на короткі дистанції за коловим методом достовірно підвищують швидкісно-силову підготовку спортсменів, сприяють поліпшенню результатів у бігу на 100 м і можуть застосовуватися в тренувальному процесі будь-якого виду спорту.

Перспективними є дослідження, спрямовані на розробку комплексів колового тренування для легкоатлетів, які мають різний рівень підготовки.

Література

1. Баринів І.І. Методичний підхід до виховання фізичних якостей у студентів в навчальному році // Теорія і практика фізичної культури. – 1987. – №7. – С. 10-12.
2. Вайцеховський С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 84-85.
3. Гуревич І.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985. – С. 5-54.
4. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Высшая школа, 1982. – 120 с.
5. Матвеев Л.П. Методы физического воспитания. – В кн.: Теория и практика физического воспитания / Под общ. ред. Матвеева Л.П., Новикова А.Д. – М.: ФИС, 1976. – С.87-113.
6. Москаленко Ігор, Бор Андрій. Шляхи підвищення рухової активності студентів вузів на заняттях з фізичного виховання способом колового тренування.: Зб. наукових праць. – 1999. – Луцьк. – С. 197-201.
7. Мирончук Б.А. Развиваем силу и другие необходимые качества // Физическая культура в школе. – 1997. – №2. – С.34-36.
8. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
9. Филин В.П. Проблемы современных двигательных(физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: Автореферат дисс. на соиск.учен. степ. д. п. н. – М., 1970. – 53 с.

Надійшла до редакції 20.03.2007 р.

УДК 796.417.2

Купріянова С.В.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Анотація. В статті розглянуті деякі аспекти розвитку спортивно-бальних танців, їх вплив на організм людини, на фізичний та естетичний розвиток, синтез різних хореографічних течій в учбово-тренувальному процесі.

Ключові слова: ритмічний розвиток, спортивний танець, фізичний розвиток, композиція.

Анотація. Купріянова С.В. *Теоретические аспекты развития танцевального спорта на современном этапе.* В статье рассматриваются некоторые аспекты развития спортивно-бальных танцев, их влияние на организм человека, на физическое развитие, синтез различных хореографических направлений в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: ритмическое развитие, спортивный танец, физическое развитие, композиция.

Annotation. Kuprijanova S.V. *The theoretically aspects development of sport dancing on the modern stade.* The article reveals several aspects of sport dancing, influence on the physical development, combination in the different dances learning and training.

Key words: rhythmical evolution, dance sport's, physical development, composition.

Постановка проблеми. Спортивно-бальні танці вважаються найелегантнішим видом спорту. Вони позитивно впливають на організм займаючихся, розвивають не тільки силу, спритність, швидкість, гнучкість, але й відчуття товариства, доброзичливості, відповідальності, порядності і ввічливості. Це пояснюється багатогранністю бального танцю, який поєднує в собі засоби музичного, пластичного, спортивно-фізичного, естетичного і художнього розвитку. В процесі навчання всі ці засоби взаємопов'язані та взаємообумовлені між собою [1, 5].