

ВИКОРИСТАННЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ЗАНЯТТЯХ З СПРИНТЕРАМИ

В дослідженнях В. В. Петровського, Б. А. Юшко (1982) відмічено, що спортсмену, спеціалізованому бігу на короткі дистанції, слід працювати над розвитком не тільки швидкості, швидко-сило-вих якостей, але й над розвитком різноманітних видів витривалості.

Довжина бігового кроку, як відомо, в значній мірі залежить від розвитку силових здібностей. Особливе значення в підготовці спринтера має комплексний розвиток фізичних якостей (В. Чистяков, 1979).

Ряд авторів (Н. В. Зімкін, Г. В. Сологуб, 1972, В. М. Заціорський, 1972, В. Н. Філін, 1989 та інші) стверджують, що рухливі якості не проявляються у чистому вигляді і не можуть розвиватися відокремлено одна від одної.

Кругове тренування: як вказує С. М. Войцеховський (1971), якраз і є та організаційно-методична форма заняття, яка дозволяє розвивати рухливі якості у комплексі. Питаннями дослідження кругового методу тренування займалися Е. А. Кременецький, 1972, Е. С. Григорович, 1978, В. Н. Кряж, 1982, О. В. Худолієв, 1983, І. А. Гуревич, 1980, 1985 та інші. Відміти-мо, що метод кругового тренування в підготовці спринтерів в літературі не здобув належної уваги.

Ми поставили перед собою завдання виявити вплив кругового тренування на результат з бігу на 100 метрів у спринтерів. З цією метою на базі секції по бігу на короткі дистанції Чернігівського педінституту були створені дві групи по 12 чоловік в кожній (експериментальна і контрольна). Експеримент проводився на протязі п'яти місяців (листопад 1990 р. — березень 1991 р.) Спортсмени експериментальної групи наприкінці основної частини занять використовували комплекс вправ по круговому методу. Комплекси включали в тренувальний процес два рази на тиждень. Початковий рівень фізичної підготовленості і об'єми виконуваної роботи в обох групах були відносно однакові.

Було підібрано біля 100 вправ, які сприяли розвитку рухливих якостей і були схожі по формі та роботі м'язів з основними змагальними вправами (бігом на 100 та 200 м).

В комплекс включалося 10—12 вправ. Час роботи на кожній станції рівнявся 15 с, відпочинок, включаючи перехід до наступної станції — 45 с. Всі вправи мали письмове пояснення і були зображені графічно. Початковий темп виконання був рівний $\frac{MT+2}{2}$. Підвищення індивідуального наванта-

ження проводилося за рахунок збільшення часу роботи на кожній станції, потім за рахунок підвищення повторів на станціях $MT+3$ і т. д. загальне навантаження підвищувало-

ся за допомогою збільшення кількості серій.

Ефективність проведеного експерименту визначалася по приросту в таких вправах: бігу на 30 м з ходу і з низького старту; бігу на 150 м; стрибках у довжину і потрійному з місця: метання ядра вагою 4 кг, котрі були прийняті в обох групах на початку і в кінці експерименту, а також по результатах бігу на 100 м.

В результаті експерименту в першій групі відбулися імовірні зміни по всіх тестах ($p < 0,05$), причому приріст результатів був в 1,4 рази вищий, ніж у займаючих контрольної групи. З бігу на 30 м з низького старту результат в першій групі також покращився, але зміни були статистично недостовірні. Певно, біг на 30 м зі старту в більшій мірі залежить від технічного виконання, ніж від рівня розвитку рухливих якостей.

У травні 1991 року було проведено контрольне змагання по бігу на 100 м. Спринтери експериментальної групи показали в середньому результат $11,2 \pm 0,28$ с, а контрольної групи — $11,6 \pm 0,31$ с.

Запропоновані комплекси швидкісно-силових вправ, застосованих в тренуванні спринтерів по круговому методу, підвищують їх фізичну підготовленість і сприяють поліпшенню результатів у бігу на 100 м і 200 м і можуть бути використані в любому виді спорту.