

## ПОБУДОВА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ СЕМИБОРОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Бурла О.М., к. пед.н., доцент, \*Абдураман А.Ш., ст. викладач

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
\*Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького*

Багаторічне тренування в спорті, як відомо, умовно поділяється на п'ять основних етапів: етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап реалізації індивідуальних здібностей спортсмена, етап спортивного довголіття.

*Ключові слова: етапи підготовки, легкоатлетичне семиборство, швидкісна підготовка, фізична підготовка.*

Бурла А.М., \*Абдураман А.Ш. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СЕМИБОРОК НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ / Сумской государственной педагогической университет имени А.С. Макаренко, \*Мелитопольский государственный педагогический университет им. Б. Хмельницкого, Украина.

Многолетние тренировки в спорте, как известно, условно делятся на пять основных этапов: этап начальной подготовки, этап предварительной базовой подготовки, этап специализированной базовой подготовки, этап реализации индивидуальных способностей спортсмена, этап спортивного долголетия.

*Ключевые слова: этапы подготовки, легкоатлетического семиборье, скоростная подготовка, физическая подготовка.*

Burla A.M., \*Abduraman A.Sh. CONSTRUCTION OF SPORTS TRAINING YOUNG SEMYBOROK ON STAGE PREVIOUS BASE PREPARATION / Sumy State Pedagogical University named after A. S Makarenko, \*Melitopol State Pedagogical University after B. Khmelnskogo, Ukraine.

Multitraining in sport is known conventionally divided into five main stages: initial training phase of the previous basic training, specialized basic training stage, the stage of individual abilities athlete stage sporting longevity.

*Key words: stages of training, athletic heptathlon, speed training, physical training.*

### ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Проблема полягає у визначенні найбільш ефективних засобів і методів тренування юних багатоборок на різних етапах підготовки.

Найважливішим з етапів для становлення кваліфікованих семиборок є етап попередньої базової підготовки.

З моменту включення жіночого легкоатлетичного семиборства у програми міжнародних змагань (1981) лише деякі автори (Н.А. Уварова, 1984; Томаш Габрись, 1999; А.В. Шевченко, 1986; Н.А. Немцова; Ю.Н. Примаков, 1999; Р.І. Купчинов, 1999) досліджували різні питання підготовки семиборок. Але більшість їх праць присвячена основам підготовки висококваліфікованих спортсменок.

І лише в працях В.А. Кишикова (1984), І.О. Асаулюк, А.С. Куц (2001), Ю.Н. Примакова досліджувалися деякі питання підготовки юних багатоборок на етапах початкової підготовки і початкової спортивної спеціалізації.

### АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ.

Для визначення виборчої спрямованості тренувальних засобів на цьому етапі підготовки семиборок, як уважає Л.Я. Максимова (1995), необхідно чітко знати індивідуальні особливості вікового розвитку кожної спортсменки.

На думку Ю.Н. Примакова (1999), у цьому віці для більш якісного навчання видів легкої атлетики необхідно *насамперед дотримуватися принципу поступовості та доступності* у виконанні вправ. Неприпустимо навіть з підлітками з явно прискореними ознаками фізичного розвитку копіювати засоби і методи тренування, що використовують старші за віком спортсменки, і не йти по шляху прискореного методу нарощування фізичних навантажень, так званого «натаскування». Тренування на цьому етапі підготовки набувають цілорічного характеру. Це, як відзначають фахівці, важливо під час занять з дівчинками, тому що вони набагато легше втрачають набуті під час тренувань навички, ніж хлопці [2].

**Мета роботи** – дослідження особливостей планування і побудови спортивного тренування юних семиборок на етапі попередньої базової підготовки.

#### Завдання роботи:

1. Визначити орієнтовані річні обсяги основних тренувальних засобів багатоборок на етапі попередньої базової підготовки.

2. Установити контрольні нормативи для оцінки рівня фізичної підготовленості юних семиборок.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел з теми дослідження, інтерв'ювання, бесіда, методи математичної статистики.

### ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Важливим у роботі з юними спортсменками цього віку, як і на етапі початкової підготовки, є застосування на заняттях, особливо під час розвитку фізичних якостей, рухливих і спортивних ігор, а також різних естафет і вправ зі змагальними елементами. Заняття повинні проходити весело, емоційно. Необхідно по змозі частіше змінювати місце занять, застосовувати для всебічного фізичного розвитку інші види спорту: гімнастику, стрибкові елементи акробатики, плавання, лижний спорт, волейбол, баскетбол, гандбол. Усе це значно урізноманітнить процес, дозволить тренеру зменшити навантаження на м'язи і суглоби нижніх кінцівок (особливо уразливих у цьому відношенні м'язів стопи) і, навпаки, збільшити навантаження на м'язи спини, плечового пояса, черевного преса, грудні м'язи. Без високого рівня всебічної фізичної підготовки майже неможливо досягти гарних результатів у семиборстві. Фундамент майбутніх успіхів у спорті, як відомо, закладається в дитячому і підлітковому віці. Розглянутий етап є найважливішим періодом підготовки спортсменок високого класу.

Головними завданнями етапу є оволодіння сучасною технікою всіх видів легкої атлетики, що входять до програми семиборства, і розвиток фізичних якостей, насамперед, швидкісних і швидкісно-силових.

Якщо говорити про переважну спрямованість навчання видів семиборства, то в перший рік на цьому етапі особлива увага приділяється оволодінню спеціальними і підготовчими вправами для бігу з низького старту, бігу по дистанції, а також таких складних видів, як бар'єрний біг, стрибки у висоту і метання списа. На другому році навчання більшою мірою слід приділити увагу оволодінню спеціальними і підготовчими вправами стрибуну в довжину і штовхальника ядра та оволодінню технікою цих видів. Подальше вдосконалення техніки спринтерського бігу, бігу з бар'єрами, стрибка у висоту і метання списа.

На третьому році навчання, як правило, поряд з розвитком фізичних якостей проводиться подальше вдосконалення техніки всіх видів семиборства, приділяється особлива увага *вдосконалюванню техніки бігу на 200 м і 800 м і розвитку спеціальної витривалості* (Ю.Н. Примаков, 1999).

Запропонована послідовність навчання видів семиборства є умовною, вона не заперечує навчання цілісних легкоатлетичних вправ, що характерно на цьому етапі підготовки, тому що саме на цьому етапі багаторічної підготовки юні спортсменки досконало опановують техніку виконання двох – трьох видів семиборства, успішно виступають у них як у літньому, так і в зимовому змагальних періодах, складаючи іноді серйозну конкуренцію «чистим» бар'єристкам, стрибунам і метальникам, набувають змагального досвіду.

На цьому етапі тренерам юних спортсменок необхідно паралельно з технічним удосконаленням приділяти особливу увагу підвищенню рівня швидкісної, особливо силової, підготовленості, тому що недолік сили верхніх і нижніх кінцівок, недолік сили черевного преса і спини ускладнює вдосконалення бігу з низького старту та бігу по дистанції, бігу в три кроки між бар'єрами і правильне виконання атаки бар'єра. При цьому слід урахувати анатомо-фізіологічні особливості дівчат, виявляючи при цьому терпіння і витримку, тому що багато швидкісно-силових і силових вправ дівчатами на цьому етапі засвоюються набагато сутужніше, ніж юнаками, дівчатам на освоєння елементів техніки необхідно іноді набагато більше часу. Недолік силової підготовки гальмує технічне вдосконалення спортсменок. Але ж більшість видів семиборства мають швидкісно-силовий характер.

Найбільше, як відомо, зустрічаються ускладнення за недостатнього рівня швидкісно-силової підготовленості під час навчання та вдосконалення техніки метання списа і штовхання ядра.

У табл. 1 подано приблизні обсяги тренувальних засобів на етапі попередньої базової підготовки.

Таблиця 1 – Приблизні річні обсяги основних тренувальних засобів багатоборок на етапі попередньої базової підготовки

| Тренувальні засоби  | Обсяг              |
|---|--------------------|
| Кількість тренувань   | 220–230            |
| Кількість змагань:<br>в окремих видах;<br>у багатоборствах                                  | 11–13<br><br>6–8   |
| Біг з максимальною швидкістю:<br>на відрізках до*100 м, км;<br>на відрізках понад 100 м, км | 25–30<br><br>35–40 |

|   |                    |
|---|--------------------|
| Біг з бар'єрами   | 2800–3000          |
| Стрибок у довжину:<br>з повного розбігу, разів;<br>з короткого розбігу, разів | 280–300<br>550–600 |
| Стрибок у висоту с/р, разів   | 450–500            |
| Штовхання ядра, разів   | 1000–1100          |
| Метання списа і м'яча, разів  | 1200–1300          |
| Стрибкові вправи, км  | 14–16              |
| Вправи з обтяженнями, т   | 50–60              |
| Крос і повільний біг (ЧСС – 138–156 з/хв), км                                 | 150–180            |

Під час планування тренування на різних етапах необхідно враховувати не тільки анатомо-фізіологічні особливості організму спортсменок, але й дотримуватися:

- апробованої на практиці схеми послідовності навчання видів семиборства на початкових етапах багаторічної підготовки;
- розподілу часу, який рекомендується, що відводиться на оволодіння та вдосконалення техніки окремих видів, які входять до семиборства в річному циклі на окремих етапах;
- того положення, що під час удосконалення техніки бар'єрного бігу, стрибків і метань уже певною мірою відбувається розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей. Це необхідно враховувати під час планування та проведення занять, які спрямовані на розвиток фізичних якостей;
- розподілу, який рекомендується фахівцями, часу на оволодіння та вдосконалення техніки окремих дисциплін семиборства;
- розподілу часу, який рекомендується для формування рухових здібностей залежно від біологічного та паспортного віку тих, хто займається (табл. 2).

Таблиця 2 – Розподіл часу на оволодіння та вдосконалення техніки окремих дисциплін семиборства (за С. І. Купчиновим)

| Види багатоборств           | 11–12 років |     | 12–13 років |     | 14–15 років |     | 16–17 років |     |
|-----------------------------|-------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|
|                             | %           | год | %           | год | %           | год | %           | год |
| Бар'єрний біг               | 22          | 46  | 20          | 42  | 19          | 82  | 18          | 101 |
| Стрибок у висоту с/р        | 18          | 37  | 15          | 31  | 15          | 64  | 15          | 84  |
| Штовхання ядра              | 9           | 19  | 15          | 31  | 17          | 73  | 20          | 112 |
| Спринтерський біг (20–50 м) | 12          | 25  | 10          | 21  | 12          | 51  | 14          | 79  |
| Стрибок у довжину с/р       | 8           | 17  | 12          | 25  | 12          | 51  | 13          | 74  |
| Метання списа               | 25          | 52  | 20          | 42  | 49          | 82  | 17          | 96  |
| Біг на 800 м                | 6           | 12  | 8           | 16  | 6           | 26  | 3           | 18  |
| Усього на рік               | –           | 208 | –           | 208 | –           | 429 | –           | 564 |

Протягом багаторічної підготовки тільки тренер з урахуванням рівня підготовленості, індивідуального перебігу овуляторно-менструального циклу юних семиборок може спеціалізувати конкретний обсяг й інтенсивність тренувальних засобів у мікроциклах. Для визначення рівня технічної та фізичної підготовленості юних багатоборців на етапі попередньої базової підготовки застосовуються різні тести, але найбільш інформативними є: *біг з ходу і зі старту на 30 м, біг на 200, 600 і 800 м, стрибки у довжину, висоту та потрійним з місця, а також кидки ядра вперед і назад над головою* (табл. 3).

Таблиця 3 – Контрольні нормативи для оцінки рівня фізичної підготовленості юних семиборок на етапі попередньої базової підготовки

| Контрольні нормативи  | 13–14 років | 15–16 років |
|-----------------------|-------------|-------------|
| Біг 30 м з ходу, с    | 3,6–3,7     | 3,4–3,5     |
| Біг 30 м зі старту, с | 4,5–4,6     | 4,3–4,4     |

|                              |               |               |
|------------------------------|---------------|---------------|
| Біг 200 м, с                 | 27,0–28,0     | 26,5–27,0     |
| Біг 600 м, с                 | 1.51,0–1.52,0 | 1.49,0–1.50,0 |
| Біг 800 м, с                 | –             | 2.27,0–2.29,0 |
| Стрибок у довжину з місця, м | 1,90–2,00     | 2,20–2,30     |
| Потрійний стрибок з місця, м | 6,40–6,50     | 6,70–6,80     |
| Кидок ядра (4 кг):           | –             | –             |
| – знизу вперед, м            | 8–9           | 10–11         |
| – назад над головою, м       | 11–12         | 13–14         |

### ВИСНОВКИ

1. Під час планування річних обсягів *основних тренувальних засобів підготовки багатоборок* на етапі попередньої базової підготовки необхідно чітко знати індивідуальні особливості вікового розвитку кожної спортсменки. Знання індивідуальних особливостей дозволяє на практиці чітко визначити обсяг та інтенсивність вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, які характерні для обраного виду спорту.
2. Для визначення рівня технічної та фізичної підготовленості юних багатоборок на етапі попередньої базової підготовки застосовуються такі тести: біг з ходу і зі старту на 30 м, біг на 200, 600 і 800 м, стрибки у довжину, висоту та потрійним з місця, а також кидки ядра вперед і назад над головою.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку вбачаємо у з'ясуванні впливу індивідуального розвитку швидкості, сили та витривалості на загальний результат у семиборстві.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Асаулюк І. О. Основи швидкісно-силової підготовки юних семиборок на етапах багаторічного тренування : навч. посіб. / І. О. Асаулюк, О. С. Куц. – Львів, 2001. – 65 с.
2. Кишиков В. А. Взаимосвязь физической и технической подготовки на этапе начального овладения видами легкоатлетического семиборья у девочек и девушек 11–16 лет : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / В. А. Кишиков. – Ленинград : ГДОИФК, 1984. – 21 с.
3. Купчинов С. И. Управление многолетней подготовкой спортсменов-многоборцев : автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук / С. И. Купчинов. – М. : ВНИИФК, 1999. – 21 с.
4. Максимова Л. Я. Структура тренировочных нагрузок высококвалифицированных семиборок в годичном цикле подготовки : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Л. Я. Максимова. – М. : ВНИИФК, 1995. – 22 с.
5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімп. літ-ра, 1995. – 320 с.

УДК 376:611.1:616.12 (477+571.1)

## ВЛИЯНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АДАПТОГЕНОВ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 18-22 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Ванюк А.И., соискатель

*Запорожский национальный университет*

Изучено влияние авторской программы восстановительных мероприятий, включающей использование адаптогенов, на состояние сердечно-сосудистой системы волейболисток высокой квалификации 18-22 лет на различных этапах соревновательного периода. Результаты исследования показали, что в середине и в конце соревновательного периода для волейболисток экспериментальной группы были характерны более высокие, чем у спортсменок контрольной группы, величины показателей центральной гемодинамики, более высокий уровень их адаптивных возможностей и более низкая степень функционального напряжения регуляторных механизмов аппарата кровообращения. Полученные данные позволили констатировать достаточно высокую