

УДК 796.42

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ЛОКАЛЬНО-ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДИНАМИКУ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Игорь Евгеньевич Анпилогов, кандидат педагогических наук,

Олеся Васильевна Анпилогова, преподаватель,

Ирина Юрьевна Костючик, преподаватель,

Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

Аннотация

В статье представлены результаты оценки влияния средств локально-избирательного характера на специальную подготовленность юных спринтеров. Установлено, что применение средств локально-избирательного воздействия позволило получить достоверные изменения во всех контрольных показателях. Так, появление достоверной взаимосвязи спортивного результата с показателями контрольных тестов позволяют заключить, что технический потенциал спортсменов увеличивается без форсирования тренировочного процесса на фоне возросшего уровня скоростно-силовой подготовленности. В целом, применение средств локально-избирательного воздействия позволяет сократить время овладения спортивной техникой, развивает у юношей-спринтеров умение проявлять максимальные усилия в заданной структуре бега на фоне сниженных объемов основных средств тренировки. Это стимулирует темпы роста физической подготовленности спортсменов в ходе естественного развития в наиболее благоприятный его период с учетом специализированной направленности тренировочного процесса.

Ключевые слова: юные спринтеры, средства локально-избирательного воздействия, годичный цикл тренировки.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.02.96.p7-10

INFLUENCE OF THE EXERCISES OF LOCALLY SELECTIVE IMPACT ON THE DYNAMICS OF SPECIALLY PREPAREDNESS OF THE YOUNG SPRINTERS IN THE ANNUAL CYCLE TRAINING

Igor Evgenyevich Anpilogov, the candidate of pedagogical sciences,

Olesya Vasilyevna Anpilogova, the tutor,

Irina Yuryevna Kostyuchik, the tutor,

Polesky State University, Pinsk, Belarus

Annotation

The article presents the results of assessment of the influence of the locally selective action exercises on specially preparedness of the young sprinters. It has been found that application of means of the locally-selective impact allowed us to obtain significant changes for all indicators. Thus, the appearance of authentic correlation of sport performance with indicators of tests allows suggesting that the technical potential of athletes increases without forcing the training process on the background of the increased level of speed-strength readiness. In general, application of the means of locally selective impact gives possibility to reduce the time for the sport technique mastering, develops among the youth sprinters the skill for maximum manifestation of efforts in a given structure of running against decreased volumes of training tools. It stimulates the growth of physical fitness of athletes in the course of natural development in its most favorable period considering the specialized orientation of the training.

Keywords: young sprinters, means of locally selective impact, annual training cycle.

ВВЕДЕНИЕ

Ретроспективный анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, опыта работы тренеров и результаты собственных исследований показали, что построение тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции на этапе углубленной специализации, с точки зрения реализации ведущих принципов спортивной тре-

нировки, осуществляется не рационально, без должного научного обоснования и не обеспечивает условий для прогрессивного роста спортивных результатов в многолетнем аспекте [1, 7]. Установлено, что разброс величин основных средств подготовки у юношей-спринтеров составляет от 12,8% до 85% того, что наблюдается у сильнейших спринтеров России. При этом если у спринтеров высокой квалификации распределение нагрузки более структурировано в зависимости от направленности этапов, то у юных бегунов на короткие дистанции наблюдается некоторая хаотичность в распределении основных средств подготовки в годичном цикле. Тем самым нарушается реализация принципа постепенно повышающейся нагрузки и целевой направленности к высшему спортивному мастерству, что приводит к преждевременному завершению спортивной карьеры [1, 2].

Немаловажным аспектом планирования тренировочного процесса является контроль за ходом подготовки [3, 6]. В спортивной практике информативность того или иного показателя, используемого для оценки подготовленности спортсменов, можно оценить по силе корреляционной связи между его величиной и спортивным результатом. Для выяснения такой зависимости и динамики ее изменения в рамках годичного цикла под воздействием средств тренировки были проведены специальные исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

По результатам констатирующего эксперимента у спринтеров 15-17 лет не выявлено тесной корреляционной взаимосвязи спортивного результата с прыжками с ноги на ногу на дистанцию 30 метров (табл. 1).

Таблица 1

Взаимосвязь спортивного результата с показателями контрольных тестов

Контрольные тесты	Результат в беге на дистанции 100 м	P
Прыжок в длину с места	- 0,58	<0,05
Бег с хода 20 м	0,66	<0,05
Прыжки с ноги на ногу 30 м	0,41	>0,05
Скачки на одной ноге 20 м	0,73	<0,05
Бег с низкого старта 20 м	0,26	>0,05
Тройной прыжок с места	-0,59	<0,05

Примечание: P<0,05 при r=0,58

В то время как, согласно данным научно-методической литературы [3, 4] и результатам собственных исследований у спринтеров высокой квалификации между этими двумя упражнениями прослеживается тесная взаимосвязь. Специалисты отмечают, что в юношеском возрасте частота движений при выполнении упражнений соответствует показателям взрослых спортсменов, в то время как длина бегового шага значительно короче [5, 7]. Также не выявлено взаимосвязи между спортивным результатом и бегом на 20 метров с низкого старта. В то время как по данным других исследователей [4] между этими показателями наблюдается тесная взаимосвязь. На наш взгляд это можно объяснить слабой технической подготовленностью, не позволяющей реализовать имеющийся уровень физической готовности юношей.

Проведенные исследования позволили разработать комплекс упражнений локально-избирательного воздействия и оценить эффективность его применения в специальной подготовке юных бегунов на короткие дистанции.

Применение средств локально-избирательного воздействия способствовало увеличению усилия в фазе активного отталкивания и как следствие более быстрому переходу от уступающей работы к преодолевающей. Если принять во внимание тот факт, что уровень развития скоростно-силовых способностей зависит от скорости сокращения и силы мышц, то очевидно, что юноши имеют все основания для достижения высокого уровня развития этих способностей, а на их основе достижения высоких спортивных результатов.

Выявленные, в ходе эксперимента, изменения тесноты взаимосвязи спортивного результата в беге на 100 метров с показателями педагогического тестирования дают возможность заключить, что предложенный комплекс локально-избирательных упражнений способствует усилению взаимосвязи между данными показателями (табл. 2).

Так, появление достоверной взаимосвязи спортивного результата с отдельными показателями контрольных тестов (прыжка с ноги на ногу на дистанции 30 м и бег с низкого старта на дистанцию 20 м) позволяют заключить, что нам удалось увеличить технический потенциал спортсменов без форсирования тренировочного процесса на фоне возросшего уровня скоростно-силовой подготовленности.

Таким образом, в результате исследования, основанном на фактическом материале, к концу формирующего эксперимента мы получили достоверные изменения во всех контрольных показателях.

Таблица 2

Взаимосвязь спортивного результата с показателями контрольных тестов после эксперимента

Контрольные тесты	Результат в беге на дистанции 100 м	P
Прыжок в длину с места	- 0,68	<0,05
Бег с хода 20 м	0,70	<0,05
Прыжки с ноги на ногу 30 м	0,60	<0,05
Скачки на одной ноге 20 м	0,85	<0,05
Бег с низкого старта 20 м	0,59	<0,05
Тройной прыжок с места	-0,65	<0,05

Примечание: $P < 0,05$ при $r = 0,58$

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важным выводом, вытекающим из анализа результатов эксперимента, является необходимость использования средств локально-избирательного воздействия в скоростно-силовой подготовке спринтеров на этапе углубленной специализации.

В целом, применение средств локально-избирательного воздействия позволяет сократить время овладения спортивной техникой, развивает у юношей-спринтеров умение проявлять максимальные усилия в заданной структуре бега на фоне сниженных объемов основных средств тренировки. Это стимулирует темпы роста физической подготовленности спортсменов в ходе естественного развития в наиболее благоприятный его период с учетом специализированной направленности тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анпилогов, И.Е. Особенности проектирования основных средств подготовки спринтеров 15-17 лет в годичном цикле подготовки / И.Е. Анпилогов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 11-14.
2. Бондаренко, К.К. Структура тренировочных нагрузок 15-16-летних бегунов на короткие дистанции на основе учета их индивидуальных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бондаренко Константин Константинович ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1994. – 23 с.
3. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Гагуа, Е.Д. Тренировка спринтера / Е.Д. Гагуа. – М. : Терра-Спорт, 2001. – 72 с.
5. Лойко, Т.В. Коррекция тренировочных нагрузок юных спринтеров на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Лойко Татьяна Васильевна ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2009. – 26 с.
6. Никитушкин, В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук // Теория и практика

физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 19-22.

7. Павлова, О.И. Педагогическая технология управления содержанием и структурой многолетней подготовки юных спортсменов в беговых видах легкой атлетики : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Павлова Ольга Ивановна ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 2005. – 46 с.

REFERENCES

1. Anpilogov, I.E. (2010), "Features of design and equipment training sprinters aged 15-17 in the annual cycle", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 61, No 3, pp. 11-14.
2. Bondarenko, K.K. (1994), *The structure of the training loads 15-16-year-old sprinter by taking into account their individual characteristics: dissertation*, Moscow, Russian Federation.
3. Volkov, L.V. (2002), *Theory and methods of child and youth sports*, Olympic Literature, Kiev, Ukraine.
4. Gagua, E.D. (2001), *Training sprinter*, publishing house "Terra – Sport", Moscow.
5. Loyko, T.V. (2009), *Correction training loads of young sprinters at the initial stage of sports specialization: dissertation*, Minsk, Belarus.
6. Nikitushkin, V.G. (1998), "Some results of the investigation of the problem of individualization of training young athletes", *Theory and practice of physical culture*, No 10, pp. 19-22.
7. Pavlova, O.I. (2005), *Educational technology and content management structure of many years of training young athletes in cross-country track and field types: dissertation*, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: anpilogov.igor@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 11.02.2012.

УДК 612.76:796.422

ВЛИЯНИЕ ДЫХАНИЯ ЧЕРЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ «МЕРТВОЕ» ПРОСТРАНСТВО НА ПРОТЕКАНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

Елена Юрьевна Барабанкина, аспирант,

Волгоградская государственная академия физической культуры

Аннотация

Исследовано влияние применения дыхания через дополнительное «мертвое» пространство на различных этапах (обще-подготовительный и специально-подготовительный этапы) подготовительного периода у легкоатлетов-спринтеров на протекание восстановительных процессов, а также на состояние их физической и функциональной подготовленности. В исследовании принимали участие 16 спортсменов в возрасте 17-19 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции, уровень спортивного мастерства соответствовал от первого разряда до кандидата в мастера спорта. Спортсмены экспериментальной группы на тренировочных занятиях использовали увеличенное аэродинамическое сопротивление дыханию в остром периоде восстановления, то есть после основной интенсивной работы. Установлено, что применение данного средства в качестве дополнительного средства восстановления оказывает положительное влияние на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует более быстрому разворачиванию и протеканию восстановительных процессов в организме спортсменов.

Ключевые слова: средства восстановления, дыхание через дополнительное «мертвое» пространство, тренировочный процесс, легкоатлеты-спринтеры.