

На правах рукопису

АЛАБІН ВІКТОР ГРИГОРОВИЧ

**ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ
БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ
ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ**

**13.00.04 — Теорія і методика фізичного виховання,
спортивного тренування та оздоровчої
фізичної культури**

**Автореферат дисертації
на здобуття наукового ступеня
доктора педагогічних наук**



00339989 (+)

96.044.3
Дисертація є рукописом.

Робота виконана в Харківському
фізичній культурі.

Офіційні опоненти:

- доктор педагогічних наук, професор Волков Леонід Вікторович;
- доктор педагогічних наук, професор Парфьонов Володимир Олександрович;
- доктор біологічних наук, професор Лапутін Анатолій Миколайович.

Провідна організація — Український педагогічний університет ім. М. Драгоманова, Міністерство освіти України, м. Київ.

Захист відбудеться „25“ листопада 1993 р.
на засіданні спеціалізованої вченої ради Д. 046.02.01 в Українському державному університеті фізичного виховання і спорту, 252650, Київ-5, вул. Фізкультури, 1.

Автореферат розісланий „21“ жовтня 1993 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

Л. Я. ІВАЩЕНКО

Актуальність проблеми. Увага фахівців у багатьох країнах усе в більшій мірі зосереджується на подальшому вдосконаленні системи підготовки спортсменів, яка забезпечувала б повноцінне поповнення складів національних збірних команд. Тому повністю закономірно, що в Україні, як і в інших сильних у спортивному відношенні країнах світу, велика увага приділяється підготовці резервів збірних команд.

Розробка актуальних проблем юнацького спорту пройшла декілька етапів: під вивчення окремих питань, характерних для років 1950-1960 рр., до крупних узагальнюючих публікацій останніх років, у яких було розкрито закономірності спортивної підготовки спортсменів в залежності від їх вікових особливостей і етапів підготовки.

Вагомий внесок у розробку теорії і методики юнацького спорту внесли наукові праці М.Г.Сзоліна, Л.Т.Матвєєва, А.А.Маркосяна, В.С.Іардєля, С.Е.Гандельсманна, О.М.Макарова, В.П.Діліна, М.А.Юміна, М.Я.Набатнікової, З.І.Кузнецової, С.О.Гужаловського, Ю.Г.Трапіна, В.М.Волкова, Н.Ж.Булгакової, Г.С.Туманяна, В.К.Вальсевича, І.Д.Желєзняка, М.С.Бриля та інших, у тім числі українських фахівців В.М.Латонова, В.С.Запорожанова, К.П.Сахновського, Л.В.Волкова, Г.М.Максименка, А.Т.Вондарчука, М.В.Жмарьова та інших. В їх роботах показано велику роль виховання підростаючого покоління, науково обгрунтовано засоби, методи та організаційні форми спортивної підготовки дітей, підлітків, юнаків і дівчат.

Легка атлетика займає провідне місце як за масовістю тих, хто нею займається, так і по кількості медалей, що розігруються на Олімпіадах. Основою легкої атлетики складають швидкісно-силові вправи, найбільш типовими серед яких є спринтерський біг.

стрибки та метання.

Проблема підготовки юних легкоатлетів у багаторічному аспекті до теперішнього часу не отримала глибокої експериментальної перевірки та теоретичної обробки.

У світлі викладеного проблема створення науково обгрунтованої системи багаторічного тренування у швидкісно-силових видах спорту /на прикладі легкоатлетичних вправ/ уявляється дуже актуальною, а розгляд найважливіших теоретичних і експериментальних аспектів цієї проблеми є самостійним напрямком у теорії і методиці спорту.

Мета дослідження – теоретичне та експериментальне обгрунтування основних проблем методики досконалення багаторічного учбово-тренувального процесу в легкоатлетичному спорті як складової динамічної системи, впровадження в практику методичних рекомендацій з основних питань управління тренувальним процесом.

Припускалось, що отримані дані багато в чому допоможуть конкретизувати направленість і зміст підготовки спортсменів різного віку з урахуванням особливостей обраного виду легкої атлетики на кожному етапі багаторічного тренувального процесу.

Перед дослідженням поставлено наступні завдання:

1/ проаналізувати сучасний стан проблеми побудови багаторічного тренувального процесу в швидкісно-силових видах легкої атлетики, розробити методологічний підхід, виявити теоретичні передумови для його подальшого вдосконалення;

2/ визначити умови і фактори, які обумовлюють спортивний результат у легкій атлетіці;

3/ у процесі багаторічних педагогічних експериментів визначити оптимальне співвідношення основних засобів і методів тренування в ряді видів легкої атлетики зі швидкісно-силовою спрямованістю;

4/ розробити модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості юних легкоатлетів різної кваліфікації та віку з

урахуванням специфічних вимог до прояву силових та швидкісно-силових якостей спортсменів;

5/ удосконалювати організаційно-методичні форми управління процесом підготовки юних спортсменів.

Автором систематизовано значні, але розрізані відомості про особливості швидкісно-силової підготовки легкоатлетів різного віку і на цій основі сформульовано науково обгрунтовані рекомендації, спрямовані на вдосконалення процесу багаторічної підготовки юних спортсменів.

Методологія та методи дослідження. Об'єктом цього дослідження стала складна система багаторічного тренування юних легкоатлетів, яка вельми багатокомпонентна та різноманітна. Тому при вирішенні окремих питань було використано системний підхід, основою якого є поняття цілості, комплексне вивчення явищ як цілого, що складається із безлічі взаємопов'язаних елементів.

Складність і багатогранність предмета дослідження та визначені аспекти його вивчення обумовили необхідність використання обширного комплексу методів дослідження: 1/ вивчення і аналіз вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури; 2/ аналіз педагогічного досвіду побудови багаторічного тренування спортсменів; 3/ анкетне опитування фахівців; 4/ педагогічні дослідження; 5/ контрольні-педагогічні іспити; 6/ педагогічний експеримент; 7/ полідинамометрія; 8/ полідинамографія; 9/ подометрія; 10/ телеелектрокардіографія; 11/ лікарські спостереження за станом здоров'я; 12/ математико-статистичний аналіз.

Наукова новизна і теоретична значимість. У роботі на матеріалі легкоатлетичного спорту вперше зроблено спробу системного розгляду проблеми багаторічної підготовки спортсменів і на цій основі визначені шляхи вдосконалення системи підготовки юних легкоатлетів.

На основі власних експериментальних даних і результатів те-

оретичного аналізу виявлено комплекс об'єктивних показників, що дають можливість здійснювати ефективне керування системою багаторічної підготовки спортивних резервів.

- Визначено основні фактори і умови, що впливають на спортивний результат /загальні, інтегральні, диференціальні умови тренувального процесу/.

- Вперше були піддані детальному різнобічному дослідженню методи і компоненти тренувальних навантажень з урахуванням лімітуючих факторів.

- Розроблено тренувальні завдання для юних легкоатлетів із переважною спрямованістю на виховання фізичних якостей.

- За допомогою вдосконалених інструментальних методів вивчено частоту серцевих скорочень при виконанні вправ на тренажерах. Отримані дані лягли в основу експериментальної перевірки використання тренажерів і тренажерних пристроїв у блоці - тренувальне завдання.

- Експериментальним шляхом одержано комплекс показників для відбору дітей на етапі попередньої підготовки юних спортсменів. На основі отриманих даних визначено місце, організації і методику масового відбору в системі багаторічної підготовки спортивних резервів.

- На відміну від інших дослідників, що вивчають ефективність різноманітних тренувальних засобів і методів тренування, нами проведено /протягом 4-5 років/ педагогічний експеримент із одним і тим же контингентом, що охопив два етапи спортивної підготовки - початкової спортивної спеціалізації та поглибленого тренування. Це дозволило виявити реальну багаторічну динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості, спортивно-технічних результатів і впливу на неї тренувальних засобів і методів різної спрямованості, які були застосовані.

- Розроблено модель системи багаторічної підготовки спортив-

них резервів у легкоатлетичному спорті, враховуючи блок цільових функцій і модельних характеристик спортсменів на період багаторічної підготовки / етапи попередньої та початкової спортивної підготовки і етап поглибленої спортивної спеціалізації/; блок функцій забезпечення /відбір спортсменів, організаційні форми підготовки і керування/; блок реалізації цілей /тренування, формування особистості спортсмена/.

Практична значимість роботи полягає у можливості широкого використання запропонованих методичних рекомендацій по використанню традиційних і нетрадиційних засобів і методів спортивного тренування на всіх етапах занять спортом. Рекомендації можуть бути використані в умовах ДЮСШ, спортивних класів, на базі шкіл-інтернатів спортивного профілю та збірних команд України з олімпійського спорту.

Із урахуванням нормативних оцінок різних сторін і спеціальної підготовленості пропонується організаційно-методична форма комплексного постійного контролю.

Було розроблено практичні рекомендації по використанню тренажерних пристроїв у підготовці легкоатлетів. Впровадження результатів досліджень проходило також у процесі підготовки аспірантів та докторантів /підготовлено 10 кандидатів наук/.

Апробація роботи. Ряд рекомендацій уже успішно використовується фахівцями у практичній роботі /акти впровадження у Росії, Білорусії, Молдавії, Україні/, або знаходяться на стадії впровадження.

Результати досліджень доповідались на республіканських, союзних і міжнародних конференціях і симпозиумах, використовувались при читанні лекцій учителям фізичної культури, тренерам і спортсменам ДЮСШ, тренерам і спортсменам збірних команд союзних республік /РРФСР, УРСР, БРСР, Молдавської РСР, Узбецької РСР, Естонської РСР, міст Москви і Санкт-Петербурга/, студентам

і викладачам факультетів фізичного виховання і інститутів фізичної культури /Москва, Кіттинів, Тарту, Харків, Смоленськ, Челябінськ, Хабаровськ, Благовіщенськ, Вітебськ/.

Матеріали дисертації опубліковані в 74 роботах, із яких монографій - 4, посібників - 16, розділів у чужих посібниках - 5, програм - 1, методичних листів і рекомендацій - 6, матеріалів у збірках - 6, стат. й у журналах - 15, матеріалів розділів у книгах - 6, фільмах - 2, публікації за кордоном - 5. Загальний обсяг публікацій по темі складає 143,6 друкованих аркушів. Взагалі опубліковано робіт по темі фізичного виховання 197, загальний обсяг складає 368,5 друкованих аркушів.

Положення, які вносяться на захист.

1. Нормативи для оцінки різних сторін загальної і спеціальної підготовленості спортсменів /у процесі відбору і багаторічних занять юних спортсменів/.

2. Методика розробки стандартних тренувальних завдань із переважною спрямованістю на виховання основних фізичних якостей юних легкоатлетів в 10-13 років.

3. Вирішення проблеми інтенсифікації в процесі спеціальної і швидко-силової підготовки спортсменів на основі застосування нетрадиційних засобів спортивної підготовки - тренувальних пристроїв та тренажерів.

4. Вплив різноспрямованих тренувальних програм на виховання фізичних якостей підлітків і юних спринтерів на етапах початкового та поглибленого тренування в обраному виді спорту.

5. Можливість ефективно побудувати багаторічне тренувальне процесу юних спортсменів на основі раціонального використання ведучих факторів і умов, які визначають високий результат у легкоатлетичному спорті: засобів і методів, що рекомендуються для виконання вправ, із урахуванням спрямованості тренування в залежності від віку і кожного етапу багаторічної підготовки.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається із вступу, п'яти розділів, висновків, літератури. Загальний обсяг роботи складає 309 сторінок тексту. У списку літератури по темі дисертації 384 джерела, з яких 44 на іноземних мовах. Маються 9 актів впровадження.

ЗМІСТ РОБОТИ

1. ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ЛЕГКАТЛЕТІВ

Розглядаючи багаторічне спортивне тренування юного спортсмена як цілісну систему, виділяють наступні структурні компоненти - відносно уособлені ланки тренувального процесу: 1/ тренувальні заняття та їх частини; 2/ мікроцикли; 3/ мезоцикли; 4/ макроцикли /періоди тренування річні і піврічні/; 5/ стадії і етапи багаторічного тренування /протягом від 2 до 6 років/.

Будівельним матеріалом цих рівнів в структурі є вправи, тренувальні завдання. Велика кількість "будівельного" матеріалу свідчить про значну складність побудови тренувального процесу. "Ланки" /"блоки"/, які розглядалися вище, являють собою основу для формування найбільш складної структури - багаторічного спортивного тренування. Тривалість етапів і стадій багаторічного процесу не має чітких меж і залежить від виду спорту, індивідуальних особливостей юного спортсмена, його віку, тренувального стажу та умов організації.

Увесь процес багаторічного тренування спортсмена умовно розподіляється на чотири основних етапи /В.П.Філін, 1963/: 1/ попередньої підготовки; 2/ початкової спортивної спеціалізації; 3/ поглибленого тренування в обраному виді спорту; 4/ спортивного досконалення. Можна додати і п'ятий етап - етап олімпійської

підготовки.

Звичайно, чіткої грані між цими етапами не існує.

Провес багаторічних занять легкою атлетикою виключає практично безліч перемінних. Кожний етап багаторічного тренування відбиває своєрідність загальних умов життя і діяльності спортсмена у різні періоди життєвого шляху. Зрозуміло, що протягом усіх років занять завдання, тренувальні засоби і методи набувають значних змін.

Ми виходили з того, що спортивне тренування юних легкоатлетів, на відміну від тренування дорослих, має ряд методичних і організаційних особливостей.

За останній час у спортивній науково-методичній літературі значно зріс інтерес до побудови тренування в легкоатлетичному спорті. Однак в цілому питання побудови тренування юних спортсменів у багаторічній структурі з урахуванням зміни віку від 7 до 16 років досліджені недостатньо. До цих пір не виявлено закономірності періодизації тренування юних легкоатлетів. На сьогодні відсутня ясність у питаннях змісту багаторічних занять на різних етапах підготовки. Зокрема, недостатньо обгрунтовано етапи попередньої підготовки /7-10 років/ та поглибленого тренування в обраному виді спорту /14-16 років/. Більш глибоко і різномірно розроблено та науково обгрунтовано питання керування тренувальним процесом на етапі початкової спеціалізації /11-13 років/.

Удосконалення системи багаторічного тренування юних легкоатлетів набуває важливого значення у зв'язку з тим, що в багатьох видах спорту тренувальні навантаження досягли рівня, близького до верху функціональних можливостей спортсмена. Подальше зростання тренувальних і змагальних навантажень може призвести до перетренування, негативно вплинути на здоров'я та фізичний розвиток тих, хто займається.

Зниження віку початку занять у відділах легкої атлетики спортивних шкіл останнім часом /початок тренування з 9 років і навіть раніше/ обумовило необхідність деякого перегляду ряду положень методики тренування юних спортсменів на етапах багаторічної підготовки /у віці від 7 до 16 років, тобто на трьох її етапах/.^X

Таблиця 1.

Основні проблеми багаторічної підготовки юних спортсменів /за даними літератури/.

| п/п | Проблема | Зупинь вивченості питання | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------|----------------------|
| | | І у стадії постановки | І у стадії розробки | І глибоко розроблено |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Обґрунтування теорії спортивного тренування | | | <u>94</u> |
| 2. | Побудова багаторічного тренування | | <u>44</u> 8 | |
| 3. | Використання головних факторів, що визначають спортивний результат на різних етапах багаторічних занять спортом | | <u>36</u> 8 | |
| 4. | Розробка і обґрунтування завдань, засобів і методів підготовки на всіх етапах багаторічних занять спортом | | <u>92</u> 10 | |
| 5. | Цілеспрямований відбір засобів і методів тренування в обраному виді легкої атлетики | | | <u>54</u> 3 |

^XУ табл.1 на основі літературного пошуку розглядаються основні проблеми багаторічної підготовки юних спортсменів.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 6. | Обґрунтування структури тренувально-го пропесу /заняття, мікро-, мезо-, макроструктура/ | | | <u>74</u> 2 |
| 7. | Обґрунтування блока - тренувальне завдання | <u>14</u> 1 | | |
| 8. | Обґрунтування різних видів навантажень для планування тренувального пропесу на всіх етапах багаторічного тренування | | <u>50</u> 8 | |
| 9. | Методика інтенсифікації тренувальних навантажень за рахунок використання нестрадієвих засобів /тренажери тощо/ | | <u>37</u> 1 | |
| 10. | Виявлення модельних характеристик рівнів фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості /з урахуванням вибору виду спорту/ | | | <u>86</u> 3 |
| 11. | Удосконалення попереднього відбору дітей і підлітків у спортивні школи, спецкласи та школи-інтернати спортивного профілю | | <u>56</u> 3 | |
| 12. | Розробка системи комплексного контролю для всіх етапів багаторічного тренувального пропесу /в різних умовах, ДКСГ, спецкласах, школах-інтернатах спортивного профілю, збірних командах республік, країни тощо/ | | <u>38</u> 2 | |
| 13. | Дослідження критичних /чутливих або синсетивних/ періодів для подальшого використання їх у багаторічному тренувальному пропесі вник спортсменів | | <u>12</u> 1 | |
| 14. | Застосування спеціальних вправ | | | <u>53</u> 5 |

| | | | | |
|------------------------|---|---|----|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Адаптація в спорті | | | 19 | |
| | | | 2 | |

Примітка: у чисельнику - на основі вітчизняної літератури;
у знаменнику - іноземні джерела.

Тропес підготовки спортивних резервів як об'єкт досліджень в дуже складним. У зв'язку з тим у роботі було використано ідеї системного підходу, на основі якого було сформульовано цілі системи підготовки резервів, визначені елементи цієї системи, встановлено зв'язки поміж ними.

Ми розуміли, що з цими питаннями тісно пов'язане прогнозування, моделювання, планування і контроль, розробка засобів і методів застосування тренувальних програм для кожного етапа багаторічного тренування.

Враховуючи, що кінцевий результат багаторічної підготовки може бути найбільш повно оцінений із позиції модельних характеристик, автором питання моделювання розглядалось у двох аспектах. Перший аспект - структурне моделювання характеристики фізичної і технічної підготовленості юних спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки. Другий аспект - функціональні моделі або комплекс тренувальних впливів, які сприяють забезпеченню досягнення відповідних модельних характеристик, що допомагають підійти до наступного етапа підготовки. При цьому враховувались виявлені у дослідженні закономірності вікових змін фізичного розвитку, фізичної підготовленості юних спортсменів у процесі багаторічних занять спортом.

Для орієнтування в практичній роботі можна використовувати модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості юних легкоатлетів і обсяги основних засобів і методів виконання вправ на різних етапах багаторічної підготовки, що маютьсся в дисертації.

Нормальний ріст показників у антропометрії, бігу і стрибках показано /в %/ на мал.1 на основі досліджень на контингентах юних і дорослих легкоатлетів /в експерименті взяли участь біля 5000 спортсменів різного віку і кваліфікації/.

У наших дослідженнях визначено етапи багаторічної підготовки спортивних резервів із урахуванням виду легкої атлетики. Кожному з них притаманні специфічні завдання і зміст. Перший етап - етап відбору дітей, з'ясування здібностей до занять легкоатлетичним спортом /вік 7-9 років/. Другий етап - етап початкової спортивної спеціалізації, диференціація юних спортсменів по видах легкої атлетики /вік 10-13 років/. Третій етап - етап поглибленої спортивної спеціалізації, вдосконалення в обраному виді легкої атлетики на основі універсального підходу адаптації юних спортсменів до вимог спеціалізації в обраному виді легкої атлетики /вік 14-16 років/.

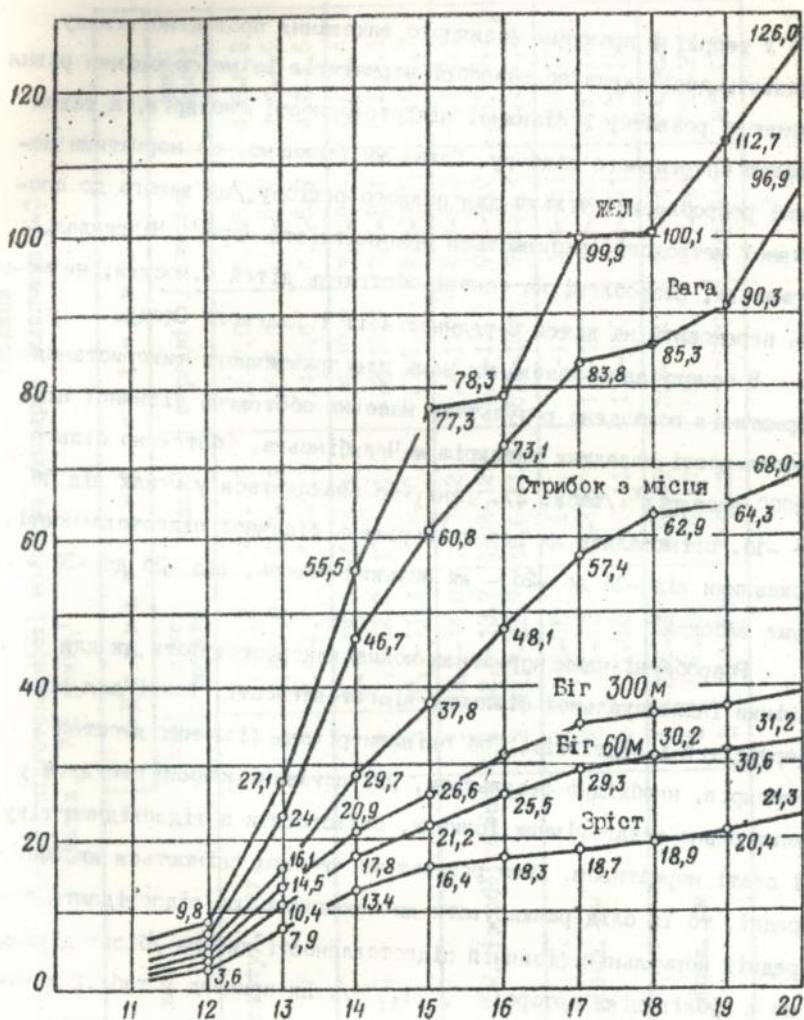
На кожному етапі підготовки здійснювалось поступове підвищення юних легкоатлетів до більших тренувальних навантажень, характерних для наступного етапа - спортивного вдосконалення.

2. ОСОБЛИВОСТІ ПОВУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ

Даний етап підготовки розглядався з двох позицій: 1/ проведення нами первинного відбору дітей 7-10 років із метою залучення юних спортсменів для подальших занять спортом взагалі; 2/ аналізу літературних джерел і узагальнень досвіду тренерів, які ведуть заняття із дітьми на етапі попередньої підготовки.

Наводимо деякі дані, що стосуються цих позицій.

1/ Нормативи для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості, фізичного розвитку і спортивного відбору дітей молодшого шкільного віку.



Чал. 1. Зміни показників у бігу, антропометрії і стрибках у спортсменів різного віку, %

У теорії і практиці фізичного виховання проведено велику кількість досліджень по розробці нормативів із метов оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів, а також з метов спортивного відбору. Однак ми вважаємо, що нормативи повинні розроблятися тільки для певного регіону /ця вимога до спортивної метрології називається релевантністю норм/. Наприклад, нормативи, розроблені на основі обстежень дітей м.Москви, не можна переносити на дітей Середньої Азії і Далекého Сходу.

В основу запропонованих нами для практичного використання нормативів покладено результати масових обстежень фізичної підготовленості молодших школярів м.Челябінська. Обстежено більше 10000 школярів^х /табл. 2/. Дані, що знаходяться у межах від -16 до +16, оцінювались як середній рівень фізичної підготовленості. Показники від -16 до -26 - як низький рівень, від +26 до +36 - дуже високий.

Розроблені нами нормативи можна використувати як для оцінки індивідуальної фізичної підготовленості, так і для відбору дітей і підлітків. Щоб оцінити рівень фізичних якостей школярів, необхідно результати, які показані кожним школярем у контрольно-педагогічних іспитах, співставити з відповідним віку і статі нормативом. Якщо результати школяра оцінюються як середні, то їх слід ранжувати як показники, що відповідають середній нормальній фізичній підготовленості дитини /більш докладно в публікаціях автора: 60, 71, 74/. Як приклад у табл.2 показано нормативи фізичної підготовленості хлопчиків 11-12 років.

2/ Оптимізація тренувального процесу на етапі попередньої підготовки.

Аналізуючи літературні джерела і досвід тренерів, нами були визначені основні завдання, фактори, які обмежують навантаження.

^хВідбір проведений студентами ФІМ у період шкільної практики під нашим керівництвом /див.лж. 60, 74/.

Таблиця 2

Нормативи для оцінки фізичної підготовленості молодших школярів /хлопчики 1-3 класів - 7-9 років/

| Т е с т и | Н о р м а т и в н і о ц і н к и | | | | | |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------|-------------|-----------|----------|---------|-------------|
| | Клас | дуже низькі | низькі | середні | високі | дуже високі |
| Біг 30м /з високого старту/, сек. | 1 | 7,7-8,2 | 7,1-7,6 | 6,0-7,0 | 5,4-5,9 | 4,8-5,3 |
| | 2 | 7,3-7,8 | 6,7-7,2 | 5,6-6,6 | 5,0-5,5 | 4,4-4,9 |
| | 3 | 7,4-8,0 | 6,7-7,3 | 5,4-6,6 | 4,7-5,3 | 4,2-4,6 |
| Човниковий біг, 2 x 15м | 1 | 11,2-12,0 | 10,3-11,1 | 8,6-10,2 | 7,7-8,5 | 6,8-7,6 |
| | 2 | 11,1-12,0 | 10,1-11,0 | 8,2-10,0 | 7,2-8,1 | 6,2-7,1 |
| | 3 | 10,3-11,1 | 9,4-10,2 | 7,7-9,3 | 6,8-7,6 | 5,9-6,7 |
| Човниковий біг, 2 x 15м, із оббіганням препон, сек. | 1 | 12,9-14,0 | 11,7-12,8 | 9,4-11,6 | 8,2-9,3 | 7,0-8,1 |
| | 2 | 12,6-13,7 | 11,4-12,5 | 9,1-11,3 | 7,9-9,0 | 7,0-8,1 |
| | 3 | 11,7-12,7 | 10,6-11,6 | 8,5-10,5 | 7,4-8,4 | 6,3-7,3 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 1 | 48-68 | 69-89 | 90-130 | 131-151 | 152-172 |
| | 2 | 78-93 | 94-109 | 110-140 | 141-156 | 157-176 |
| | 3 | 78-98 | 99-112 | 113-150 | 151-171 | 172-192 |
| П'ятірний стрибок з місця, см | 1 | 338-418 | 419-499 | 500-660 | 661-741 | 742-822 |
| | 2 | 438-508 | 509-579 | 580-720 | 721-791 | 792-862 |
| | 3 | 468-558 | 559-629 | 630-770 | 771-841 | 842-912 |

Продовження таблиці 2

| Т е с т и | Н о р м а т и в н і о ц і н к и | | | | | |
|-------------------|---------------------------------|----------------|-----------|-----------|------------|----------------|
| | Клас | дуже низькі | низькі | середні | ви сокі | дуже високі |
| Отел-тест, індекс | 1 | 31,8-40,3 | 40,4-48,9 | 49,0-65,8 | 65,9-74,4 | 74,5-83,0 |
| | 2 | 29,5-38,6 | 38,7-47,8 | 47,9-66,1 | 66,2-75,3 | 75,4-87,5 |
| | 3 | 48,0-55,5 | 55,6-63,1 | 58,2-63,2 | 63,3-70,8 | 70,9-78,4 |
| Зріст, см | 1 | 115-118 | 119-122 | 123-134 | 135-139 | 140-143 |
| | 2 | 114-119 | 120-125 | 126-136 | 137-142 | 143-148 |
| | 3 | 117-122 | 123-131 | 132-148 | 149-157 | 158-166 |

засоби і методи виконання вправ, спрямованість тренування, контролю і змагань.

Нижче ми покажемо такий підхід для першого етапу спортивної підготовки.^х

Етап попередньої підготовки.

Основна мета тренування: відбір і залучення дітей до занять спортом взагалі.

Основні завдання: 1/ зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток усіх органів і систем організму дітей; 2/ формування стійкої зацікавленості до занять спортом взагалі; 3/ оволодіння основами техніки виконання обширного комплексу фізичних вправ і засвоєння техніки і тактики рухомих ігор; 4/ виховання працелюбності; 5/ виховання і вдосконалення фізичних якостей із переважною спрямованістю на розвиток швидкості, спритності, гнучкості; 6/ відбір дітей, здібних для подальших занять легкою атлетикою.

Фактори, які обмежують навантаження: 1/ відсутність спеціфічних рухових навичок і адаптації до фізичних навантажень; 2/ вікові особливості фізичного розвитку.

Основні засоби: 1/ загальнорозвиваючі вправи /з метою створення "школи" руху/; 2/ елементи акробатики /перекиди, кульбіти тощо/; 3/ різноманітні стрибки і стрибкові вправи; 4/ метання легких снарядів, тенісних і набивних м'ячів; 5/ швидкісно-силові вправи /у вигляді комплексів тренувальних завдань/.

Основні методи виконання вправ: 1/ ігровий; 2/ різномірний; 3/ повторний; 4/ круговий; 5/ змагальний /контрольно-педагогічні іспити/.

Кількість занять на тиждень складає 3-4 рази, тривалість - 1,5-2 години /загальний час на тиждень організованого режиму - 10-12 годин/.

^хНа всіх етапах багаторічного тренування див. літ. дж. 59, 60, 61, 74.

Основні напрямки тренування: етап попереднього тренування потрібен для подальшої успішної спеціалізації, тому що на цьому етапі проводиться відбір дітей для подальших занять легкоатлетичним спортом. Але оскільки саме в цей час закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю у легкій атлетичі, то саме тут, як ні на якому іншому етапі підготовки, існує загроза перенавантаження ще незміцнілого дитячого організму.

Методика контролю включає використання комплексу методів: педагогічних, медико-біологічних та інших. Комплекс методик дозволяє визначити: а/ стан здоров'я юного спортсмена; б/ показники тілобудови; в/ ступінь тренуваності; г/ рівень підготовленості; д/ величину виконаного тренувального навантаження.

Методика змагань. Кількість виступів у змаганнях повинна суворо регламентуватися віком тих, хто займається, та підготовленість. Основний вид змагань на даному етапі підготовки - контрольно-педагогічні іспити /в бігу на 30, 60, 200м, стрибках з місця, трійному, п'ятерному тощо/.

3. ОСОБЛИВОСТІ БУДУОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Нами було проведено спеціальні експерименти, спрямовані на виявлення тренувальних засобів і ефективності десяти різних процентних варіантів початкових занять спортом.

У процесі першого експерименту було випробувано три варіанта початкової спортивної підготовки. Перший з них було рекомендовано програмою для ДЮСШ /перша контрольна група/; другий включав ігри зі швидко-силовою спрямованістю, розроблені нами комплекси вправ для виховання основних фізичних якостей /друга дослідна група/; третій - засоби найбільш масових видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, легкої підготовки і баскет-

болу /третя дослідно група/.

Більш ефективними виявились другий і третій варіанти: заняття за їхнім планом привели до значних позитивних змін у рухливій діяльності досліджуваних.

Показники другої групи дозволяють говорити про велике значення використання в учбово-тренувальних заняттях вправ швидкісно-силового характеру. Комплекси спеціальних підготовчих вправ, ігри та ігрові вправи, спрямовані на виховання швидкості і сили, благотворно впливають на розвиток основних фізичних якостей дітей, зміцнюють їх рухливий апарат і таким чином сприяють різноманітному гармонійному розвитку у них спортсменів і досягненню високих спортивних результатів. Цілеспрямована швидкісно-силова підготовка у підлітковому віці, без сумніву, створює передумови для оволодіння спортивною технікою і зменшує у початківців імовірність появи помилок, обумовлених недостатньо високим рівнем фізичної підготовленості. Тому є підстави думати, що розвиток швидкісно-силових якостей у цьому віці /11-13 років/ може послужити надійною базою для подальшої спеціалізації в легкій атлетичі.

При виявленні кореляційних показників рухливої підготовленості у цих спортсменів встановлено, що в двох експериментальних групах /I і II/ проявляється взаємозв'язок результатів основної спортивною вправи /біг на 60м/ зі швидкісно-силовими показниками /стрижкові вправи, біг на 20м с ходу і на 300м/.

Мабуть доцільно з більш раннього віку приділяти значнішу увагу удосконаленню швидкісно-силових можливостей і біговій підготовці.

Можна зробити висновок, що на темпи розвитку фізичних якостей впливають наступні фактори: 1/ природний фізичний розвиток; 2/ засоби і методи, що застосовуються у тренуванні; 3/ процентне співвідношення спеціальних підготовчих вправ із направленістю на загальне і спеціальне тренування та навчання; 4/ планування за-

собів.

У другому педагогічному експерименті виявилась ефективність рухомих і спортивних ігор у тривалих /протягом 2 років/ заняттях легкої атлетики. Дослідження проводились в умовах ДЮСШ м. Мінська.^х У відповідності з існуючими напрямками у початковій спортивній підготовці було укомплектовано три експериментальних групи по 20 чоловік /вік 10-11 років/.

Методика занять I контрольної групи визначалась програмою ДЮСШ з легкої атлетики. Заняття з I групою мали переважну спрямованість на розвиток основних фізичних якостей шляхом використання різноманітних ігор і ігрових вправ. Ігри та ігрові вправи склали 75% від загального часу тренувань. Основний акцент у цій групі було зроблено на виховання витривалості. Програму II групи було складено так же, як і I групи, тобто з використанням ігор та ігрових вправ /75%/. Однак у II групі ігрові засоби мали швидкісно-силоу спрямованість.

Завдання експеримента полягали в наступному: 1/ визначити ефективність трьох різних варіантів занять спортом на етапі початкової спортивної підготовки; 2/ виявити динаміку розвитку основних фізичних якостей у підлітків за два роки занять спортом.

У період занять нами були використані ефективні засоби і методи, апробовані в процесі першого експеримента. Подальші телеметричні дослідження лягли в основу побудови окремих занять.

З'ясовано, що найбільш ефективною методикою спортивної підготовки юних легкоатлетів виявилось заняття із переважним використанням рухомих ігор /I група/, спрямованих на розвиток фізичних якостей і особливо виховання загальної витривалості.

Порівняння особливостей спортивної підготовки

^х Експеримент проводився разом із Г.С. Чистом, під керівництвом і за участю автора.

у різних видах спорту.

В результаті узагальнення передового спортивного досвіду, власних досліджень обрано 10 варіантів режимів в рухливій діяльності дітей віком 10-11 років у період перших двох років занять спортом.

Варіанти містили окремі елементи різних видів спорту /зі швидкісно-силовою спрямованістю/: шість варіантів характеризували різні напрямки у вихованні основних фізичних якостей у легкоатлетів /описано вище/, чотири - різні напрямки в таких видах спорту, як великий теніс, хокей, волейбол, футбол.

Сьомий варіант - великий теніс - будувався із переважним використанням ігор і спеціальних вправ, спрямованих на виховання швидкісно-силових якостей. При цьому малось на увазі наступне співвідношення вправ, спрямованих на виховання: якості швидкості - 25%, стрибучості - 50%, сили і витривалості - 25%.

Для порівняльної характеристики засобів, методів, які б розвивали швидкісно-силові якості, восьмим варіантом було взято хокей. У цій групі широко використовувались ігри для виховання швидкості, сили, швидкісно-силових якостей тощо. При цьому на виховання якості швидкості було спрямовано 50% вправ, сили - 35%, витривалості - 15%.

Дев'ятий варіант було складено з використанням засобів і методів, які застосовуються у початковій підготовці юних волейболістів. Для виховання фізичних якостей у цій групі виконувались вправи, специфічні для волейболу, тобто тренування носили спеціалізовану спрямованість. У процентному відношенні засоби, що сприяли розвитку швидкісно-силових якостей, склали 75%, а засоби, які б розвивали швидкість і витривалість, - 25%.

Для побудови десятого варіанта нами було обрано футбол. Цей варіант зі спрямованістю на виховання основних фізичних якостей будувався на застосуванні рухомих ігор і переважно гри в футбол.

Вправи із загальнофізичної підготовки / кросовий біг, гра в хокей з шайбою/ складали 20%. Однак, вправи, спрямовані переважно на виховання фізичних якостей швидкості, сили і витривалості, у цій групі не застосовувались. Велика увага приділялась техніці гри в футбол і індивідуальному відробленню техніки володіння м'ячем.

Програми занять усіх 10 груп відрізнялись, головним чином, співвідношенням кількості годин, що відводились на загальну фізичну підготовку і навчання. Усі групи протягом першого року занять тренувались по два рази на тиждень по 1,5 години, другого року – три рази по 2 години.

У сукупності дані, що одержані методом контрольних педагогічних іспитів і антропометричних показників, допомогли розкрити деякі особливості розвитку фізичних якостей у спортсменів на початковому етапі спортивної підготовки.

У результаті педагогічних контрольних іспитів і антропометричних вимірювань було переглянуто 10 варіантів фізичної діяльності юних спортсменів, що займаються різними видами спорту.

Аналізуючи дані антропометричних вимірювань і педагогічних контрольних іспитів, треба відмітити, що найбільш ефективними напрямками у методиці початкових спортивних занять виявились: використання ігор зі швидко-силовою спрямованістю, виховання витривалості, різноманітних комплексів вправ у групах легкої атлетики, а також застосування великої кількості стрибкових вправ у групах юних тенісистів і волейболістів.

Таким чином, одержані результати дають можливість стверджувати, що заняття без широкого використання рухливих ігор, на наш погляд, "гальмують" розвиток основних фізичних якостей у дітей на початковому етапі спортивної підготовки.

На етапі початкових занять спортом на перший план важливо висувати завдання різнобічної фізичної підготовки, одночасно розвиваючи фізичні якості шляхом спеціально підібраних комплексів

вправ та ігор у вигляді блоків тренувальних завдань. Тим самим експериментально підтверджується необхідність єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки у заняттях зі спортсменами цього віку.

Етап початкової спортивної спеціалізації - один із найбільш важливих, оскільки саме на цьому етапі закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю і проводиться відбір для подальших занять легкоатлетичним спортом. У цей період необхідно враховувати річну періодизацію тренувального процесу /підготовчий, змагальний тощо/, тому що етап початкової спеціалізації є своєрідним процесом у загальному ланцюгу багаторічної підготовки спортсмена.

Застосування стандартних тренувальних завдань на етапі початкової спортивної спеціалізації юних легкоатлетів в умовах спортивного класу.

Метою цього дослідження являлась розробка раціонального змісту і методики побудови тренувальних занять, використовуючи тренувальні завдання в уроках спеціалізованих класів спортивної спрямованості.

Основним завданням стало - оцінити ефективність застосування розроблених нами тренувальних завдань у спеціалізованих класах спортивної спрямованості за показниками впливу тренувального процесу на фізичний розвиток, фізичну підготовленість і ріст спортивної майстерності юних легкоатлетів.

З метою перевірки варіативного підходу до застосування стандартних тренувальних завдань у багаторічному тренувальному процесі було проведено двохрічний педагогічний експеримент із легкоатлетами 10-12 років, які займаються у спортивних класах.

Результати педагогічного експерименту свідчать про перевагу організації початкової спеціалізованої підготовки юних легкоатлетів і доводять перевагу варіативного підходу у застосуванні

стандартних тренувальних завдань порівняно з суворо регламентованим.

Фактичні результати, одержані в дослідженні, вказують, що шляхом варіативної побудови тренування порівняно з суворо регламентованим можна, діставши більшого ефекта у вихованні швидкості, одночасно досягти більш вираженого ефекта у вихованні інших основних фізичних якостей юного легкоатлета.

Планування учбово-тренувальної роботи на основі здійсненої каталізації тренувальних завдань дозволяє звільнити від необхідності технічно трудосомного підбору засобів і написання планів-конспектів занять, що створює умови для творчого підходу до роботи, підвищити якість обліку і аналізу виконаного навантаження, уніфікувати планування учбово-тренувального процесу і забезпечити однотайність методики підготовки для значного контингенту юних спортсменів, починаючи з перших етапів багаторічного тренування. З цією метою пропонується використовувати каталог стандартних тренувальних завдань на перші два роки занять юних бігунів на короткі дистанції в умовах спортивних класів /див. каталог тренувальних завдань і опублікованих роіт, дж.57, 59, 61, 63, 72,74/.

Застосування тренувальних завдань, розроблених за методом варіативного впливу на етапі початкової спеціалізованої підготовки дітей 10-12 років в умовах спортивного класу сприяли приросту результатів тестових випробувань від 13,3% до 34,5%, у той же час як традиційна побудова тренувального процесу на основі старого регламентованого підходу веде до приросту показників контрольньо-педагогічних тестувань за цей же період занять від 5,7% до 23,8%.

Побудова спортивного тренування на основі використання "блоків" - тренувальних завдань спрямованого впливу.

Урок має як загальну основу три частини: підготовчу, основну і заключну. В свою чергу, в кожному тренувальному уроці є

свої "блоки" - тренувальні завдання з різном спрямованістю. Остаточно затвердженого визначення тренувальному завданню на сьогодні немає.

Ми пропонуємо наступне визначення: "Тренувальне завдання - це частина плану тренувального заняття у вигляді однієї вправи або комплексу фізичних вправ, що виконуються з певними педагогічними завданнями тренувального процесу".

Мабуть це визначення потребує уточнення. Проте сподіваємось, що воно має певний інтерес для спеціалістів. Досвід багатьох вітчизняних і зарубіжних тренерів, які працюють у різних видах спорту, власний досвід автора роботи зі спринтерами, що входили до складу збірної команди країни, показав, що основною організаційною формою і елементом спортивного тренування є тренувальне завдання.

При побудові тренувальних завдань ми враховували: 1/ спрямованість / технічну, тактичну, розвиток фізичних якостей тощо/; 2/ навантаження /зовнішнє, психологічне, внутрішнє/; 3/ склад засобів /вправ - спеціально-підготовчих, розвиваючих тощо/; 4/ методи виконання вправ /рівномірний, повторний тощо/.

При складанні і експериментальному обґрунтуванні тренувальних завдань на етапі початкової спортивної спеціалізації тільки для одного року занять нам було потрібно переглянути і оцінити для включення в блок-завдання більше 2000 вправ і біля 200 ігор та ігрових вправ.

Нами було складено 67 тренувальних завдань, із них зі спрямованістю на виховання фізичних якостей /сили, швидкості, витривалості, спритності/ - 40, на навчання бігу, стрибкам та метанню м'яча - 18.

Відбираючи і обґрунтовуючи кожне тренувальне завдання, ми враховували: а/ вік тих, хто займається; б/ їх підготовленість /із урахуванням етапа багаторічної підготовки/; в/ спрямованість

засобів, які застосовуються; г/ методи виконання вправ; д/ інтервали відпочинку; е/ складність вправ; ж/ емоційний вплив вправ; з/ загальний час, який потрібно витратити на виконання всього завдання.

Дослідження різних завдань у дітей та підлітків /у віці 11-12 років/ здійснювалось з урахуванням даних телеметричного контролю і використання крокоміра для з'ясування обсягу вправ. З'ясували, як розподіляються основні вправи і комплекси вправ, різні бігові навантаження і спортивні ігри у роботі з дітьми в легкоатлетичному спорті.

Експериментально підтверджено ефективність розроблених тренувальних завдань і визначено принциповий підхід до їх побудови.

На закінчення слід відзначити, що:

1/ орієнтація на створення тренувальних завдань спрямованої дії у різних видах спорту з урахуванням факторів, лімітуючих спортивний результат, віку, кваліфікації, етапів і періодів тренування, пригела нас до зміни традиційних уяв про планування тренувань з нової змістовної конструктивної позиції;

2/ розгляд тренувального завдання як раціонально організованої послідовності операцій у загальній структурі тренувального процесу, де первинною ланкою є блок-тренувальне завдання, веде до реалізації цілеспрямованого і більш чіткого керування тренуванням. Саме тому розробці побудови блока тренувального завдання - як першого етапа загальної структури багаторічного тренувального процесу в усіх видах спорту - необхідно зараз приділити особливу увагу.

Контроль за рухливостю підготовкою юних спортсменів на етапі початкової спортивної підготовки.

На сьогодні розроблено немало тестів для оцінки різних сторін підготовленості спортсменів. Особливо багато передбачено їх для контролю рухливих якостей /М.А.Годик, 1980/.

У цій главі викладено результати досліджень антропометрії, сили окремих м'язових груп, швидкісно-силових здібностей /методом полідинамографії/, а також контрольних-педагогічних іспитів у дітей і підлітків.

У дослідженні взяли участь юні легкоатлети низької кваліфікації /від І юнацького до ІІ розряду для дорослих спортсменів/.

Аналіз одержаних даних дозволяє зробити наступні висновки:

1/ запропоновані "моделі" дозволяють дати об'єктивну оцінку стану спортсмена на кожному кваліфікаційному етапі спортивної підготовки і керувати тренувальним процесом у конкретних умовах;

2/ швидкісно-силові і бігові показники відіграють важливу роль у формуванні фізичної підготовленості спортсменів низької кваліфікації. Причому особливе місце засобам спеціальної підготовки слід відводити в період занять від І юнацького до ІІ дорослого розрядів;

3/ відсутність кореляційного зв'язку між показниками у бігу на 60м і фізичному розвитку вказує, що рівень основних антропометричних даних не є вирішальним фактором у досягненні високих результатів;

4/ необхідно проводити диференційований підхід при підготовці юних спортсменів. Спираючись на виявлені особливості топографії сили окремих м'язових груп і швидкісно-силових здібностей у спринтерів різної кваліфікації, можна відмітити наступне. У юних спортсменів низьких розрядів:

а/ темпи приросту сили відносно слабких м'язових груп нижніх кінцівок-згиначів із підвищенням кваліфікації стають більш високими, ніж розгиначів. Це говорить про неукліне зменшення співвідношення сили м'язів-розгиначів до сили згиначів стегна, гомілки і стопи;

б/ ефективним показником, характеризуючим спеціальну підготовленість спортсменів, є сума максимальної сили всіх груп м'язів

зів м'язних кінцівок;

в/ для вияву швидкісно-силових якостей спортсмена доцільно визначити імпульс сили різних м'язевих груп за 0,1 с. Це дозволяє більш точно прогнозувати відносно консервативне /малопідлягаюче тренуванню/, в значній мірі генетично обумовлену якість - швидкість. Надійність даного методу вища, ніж контрольної-педагогічної іспити /біг на 20, 30, 60 м, стрибки з місця тощо/, оскільки на результат у цих вправах значно впливають запаси рухових навичок, що мають у спортсменів /координація, техніка виконання рухів, рівень основних фізичних якостей/.

4. ОСОБЛИВОСТІ ПОВУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ ПОГЛИБЛЕНОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Побудова тренувального процесу з легкої атлетики в умовах ДЮСШ.

У процесі досліджень виявлено ефективність спортивної спрямованості в експериментальній групі, до програми якої входили різні ігри і розроблені комплекси спеціально підготовлених вправ /у вигляді тренувальних завдань/. Для цієї групи підбирались засоби загальної і спеціальної підготовки, що відповідають специфіці легкоатлетичного спорту. Результати досліджень показали перевагу групи 1 порівняно з групою 2 в швидкісних і силових вправах, а також у формуванні техніки у видах легкої атлетики швидкісно-силового напрямку /біг, бар'єрний біг, стовкання ядра, метання списа, трійний стрибок у довжину з розбігу/. Найбільший темп змін максимальної сили було виявлено у віці 14-15 років.

На підставі проведеного експерименту і результатів досліджень інших авторів ми прийшли до висновку, що основними засобами виховання швидкості є стрибки і стрибкові вправи без обтяжування і з обтяжуванням, вправи з набитими м'ячами, спеціальні вправи

бігуна, вправи з гирею, спринтерський біг у різних різновидах /на відрізках від 20 до 60м/, тренувальні пристрої. Головним при цьому повинно бути поступове збільшення обсягу спеціальних вправ легкоатлетів. Найбільший ефект дає використання всіх перелічених засобів у вигляді тренувальних завдань, розроблених нами для підготовки юних легкоатлетів у віці 14-16 років.

Серед важливих закономірностей становлення спортсмена на етапі поглиблених занять спортом належить виділити: а/ послідовне зміцнення зв'язків основної вправи і бігу на 100м із результатами стрибкових вправ; б/ збільшення щільності зв'язку бігу на короткому відрізку /на 20м з ходу/ із більш довгими біговими відрізками /на 100 і 300м/; в/ наявність ведучого кореляційного зв'язку результатів у стрибкових вправах із біговими дистанціями.

Найбільш важливими в спеціальній підготовці юних легкоатлетів є показники, що характеризують прояв швидкісних здібностей /біг на 20, 50, 100м/, виховання спеціальної витривалості /біг на 300м/ і швидкісно-силових можливостей /п'ятерний стрибок з місця/.

Над цікавила проблема активізації тренувального процесу в умовах школи-інтернату /однаковий розклад уроків і тренувальних занять, харчування, режим/. Такі переваги шкіл-інтернатів порівняно з ДІСГ дозволяють одержати більш об'єктивні результати дослідження.

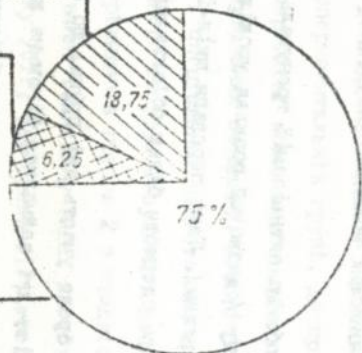
В експерименті брало участь дві групи, що склалися із підлітків 13-14 років, які займалися бігом на короткі дистанції. Досліджуваними були юні легкоатлети республіканської загальноосвітньої середньої школи-інтернату спортивного профіля м.Мінська /див. мал.2/.

Протягом одного учбового року в школі у підлітків, що тренувались із переважним використанням засобів і методів спрямованої дії, тобто на тренажерних пристроях, спостерігались більш високі

КОМП'ЮТЕРС ВІТРАВ
НА ТРЕНАЖЕРАХ

КОМП'ЮТЕРС СТРИЖКОВИХ
ВІТРАВ

А

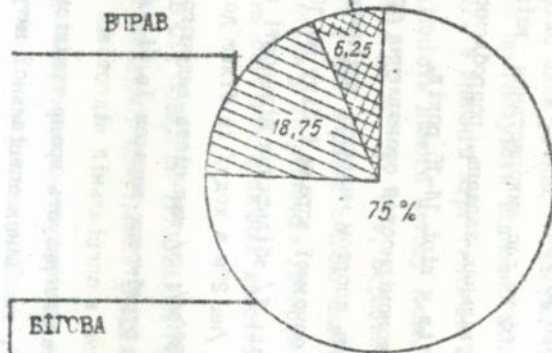


БІГОВА
ПРОГРАМА ТА
ЗАСОБИ З:П

КОМП'ЮТЕРС ВІТРАВ
НА ТРЕНАЖЕРАХ

КОМП'ЮТЕРС СТРИЖКОВИХ
ВІТРАВ

Б



БІГОВА
ПРОГРАМА ТА
ЗАСОБИ З:П

Мал.2. Співвідношення тренувальних засобів у експериментальних групах, %

показники з більшості контрольних іспитів, які відображували швидкісні, швидкісно-силові і силові здібності. Це дозволяє вважати, що застосування нових /нетрадиційних/ засобів створює надійну основу для успішного розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для подальшої спеціалізації і вдосконалення майстерності. Таким чином, підтверджено ефективність впливу за допомогою вправ на тренажерних пристроях на відносно слабкі м'язеві групи, що не отримують достатнього навантаження в звичайному тренувальному процесі.

Результати наших досліджень підтвердили значимість швидкісно-силової і силової підготовки в процесі спортивного тренування на етапі поглиблених занять спортом.

Використовуючи засоби і методи управління процесом виховання фізичних якостей і формування рухівних навичок із урахуванням вікових особливостей, необхідно починати спеціалізацію у 16-річному віці. Додільно підготовку підлітків починати з 14 років, а переходити до остаточно вузької спеціалізації з 16-річного віку.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу літературних джерел і узагальнення передового спортивного досвіду виявлено, що в легкоатлетичному спорті, як і в інших видах спорту, результат залежить від високого рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму, технічної майстерності і психологічної підготовленості.

Центральне місце в побудові системи багаторічної підготовки спортсменів посідає з'ясування: а/ факторів, які забезпечують спортивний результат; б/ закономірностей розвитку фізичних якостей на всіх етапах занять спортом; в/ моделей силової та швидкісно-силової підготовленості на всіх етапах багаторічних

занять спортом; г/ цілеспрямованого підбору засобів і методів тренування; д/ раціоналізації структури і режиму підготовки; е/ інтенсифікації тренувальних навантажень за рахунок використання нетрадиційних засобів; ж/ наукового обґрунтування різних видів навантажень для вірного планування різних засобів для побудови тренувального процесу у них легкоатлетів на всіх етапах багаторічного тренування; з/ обґрунтування тренувальних завдань як блока учбо-тренувальних завдань; і/ обліку "критичних періодів" для формування біосоціальних властивостей, якостей і ознак дитячого організму; к/ розробки і обґрунтування завдань, засобів і методів спортивної підготовки для всіх етапів багаторічних занять спортом.

2. Найбільш ефективним є такий варіант методики початкової спортивної підготовки, при якому 75% часу відводиться на загальну фізичну підготовку, а 25% - на спеціальну, заняття проводяться з переважним використанням ігор та ігрових вправ, а також комплексів спеціальних підготовчих вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, які мають важливе значення в обраному виді спорту. Велике значення має не тільки обсяг, але й спрямованість рухливої діяльності. В залежності від цього показники, що визначають рівень розвитку фізичних якостей, за два перших роки занять спортом можуть змінюватись від 7 до 52,6%.

У результаті багаторічних теоретико-експериментальних досліджень автором встановлено:

а/ зростання сили окремих груп м'язів і покращення швидкісно-силових показників відмічаються при використанні всіх трьох порівнюваних варіантів методики початкової спортивної підготовки. Однак більш відчутні успіхи спостерігаються при використанні ігор та ігрових вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що мають важливе значення в обраному виді спорту. У віці 11-13 років у найбільшій мірі зростає станова сила, а також абсолютна

сила розгиначі в тулуба і стегна. Такі ж суттєві зрушення спостерігаються в розвитку швидкісно-силових якостей;

б/ у досліджуваних варіантах методики початкової спортивної підготовки спостерігається зростання показників швидкісних можливостей тих, хто займається /за результатами в бігу на 60м зі старту і на 20м з ходу/ і покращення швидкості рухівної реакції. Вільш суттєві зрушення відмічаються у П і Г групах;

в/ показники витривалості покращуються в усіх експериментальних групах. Однак у юних спортсменів П групи спостерігались більш значні позитивні зрушення.

3. Експериментально підтверджено ефективність розроблених тренувальних завдань і визначено принципівий підхід до їх побудови:

а/ в залежності від характеру поставлених завдань автором виділено чотири типи тренувальних завдань: 1/ навчальчі; 2/ розвивальчі; 3/ ігрові; 4/ спеціальні /що складаються із засобів обраного виду спорту/;

б/ методична послідовність розробки структури окремого тренувального завдання складається із ряду послідовних операцій: 1/ включаючих відбір тренувальних засобів, адекватних віковим особливостям дитячого організму і вимогам конкретної спортивної спеціалізації; 2/ корекцію умов виконання відібраних вправ і розташування їх у такій послідовності, яка б забезпечувала додержання поступовості зростання зрушень у організмі та відповідність динаміки навантаження у процесі виконання тренувального завдання законам нормальної фізіологічної кривої;

в/ при побудові тренувальних завдань необхідно враховувати: 1/ детальне програмування змагальних вправ із урахуванням факторів, що визначають спортивний результат в обраному виді спорту; 2/ завдання тренувального процесу, його переважну спрямованість /технічна, тактична підготовка, розвиток фізичних якостей тощо/;

3/ навантаження; 4/ склад засобів /вправ - спеціально-підготовчих, розвиваючих тощо/; 5/ методи виконання вправ.

4. З метою більш ефективного вирішення завдань початкової спортивної підготовки юних легкоатлетів пропонується застосовувати в тренувальному процесі переважно /до 55%/ стандартні тренувальні завдання, розроблені на основі методу варіативного впливу.

Варіативний підхід у процесі застосування стандартних тренувальних завдань складається з того, що в цілому раціональна структура виконання вправ зберігається, а варіюються умови виконання суміжних спроб за темпом, інтенсивністю, амплітудою, вихідному положенню в межах доцільної техніки. Таке варіювання компонентів тренувальних завдань дає змогу значно підвищити ефективність фізичної і спортивно-технічної підготовки легкоатлетів 10-12 років, зберігаючи при цьому доцільну структуру завдань та їх специфічну педагогічну спрямованість.

5. Побудова педагогічної системи відбору для цілеспрямованого тренування в легкоатлетичному спорті доцільно починати з дітьми 6 років у процесі попередньої, а потім початкової спортивної підготовки в умовах спортивних класів, передбачаючи в межах цієї системи наступні організаційно-методичні засоби:

- попередній перегляд і контроль-педагогічне тестування дітей третіх класів;
- комплектування тренувальних груп із числа найбільш підготовлених дітей, організація в них груп занять ігрової спрямованості;
- комплектування спортивного класу і здійснення в його умовах дворічної спеціалізованої підготовки.

6. Результати досліджень, проведених на етапі поглибленої спортивної підготовки юних спортсменів ДЮСФ, які спеціалізуються у легкоатлетичному спорті /14-16 років/ показали наступне:

- а/ у перший рік занять доцільно 60% часу підводити зараль-

ній фізичній підготовці, 40% - спеціальній фізичній підготовці;

б/ на другий рік занять це співвідношення повинно бути рівним /по 50%/ . У спортивній підготовці головними засобами виявляються спортивні і рухливі ігри та комплекси спеціальних підготовчих вправ / у вигляді тренувальних заддань/, спрямованих на розвиток фізичних якостей, які мають важливе значення в обраному виді легкої атлетики;

в/ розроблені нами комплекси спеціально підготовчих вправ для спортивної підготовки юних легкоатлетів сприяють більш успішному вихованню основних фізичних якостей, формуванню рухливих навичок при опануванні техніки видів легкої атлетики;

г/ вивчення різних режимів в тренувань підлітків на початковому етапі, а потім на етапі поглиблених занять спортом, показало, що в перші три роки найбільш ефективними для виховання загальної витривалості виявились засоби із різних видів спорту;

д/ систематичні заняття легкою атлетикою протягом чотирьох років забезпечили більш рівномірний приріст показників рухливих функцій. Темпи розвитку швидкості, витривалості і сили у юних легкоатлетів 11-13 і 14-16 років у більшості випадків практично однакові. Темпи ж розвитку швидкісно-силових якостей більш високі в 11-13 років, ніж в 14-16.

7. Результати чотирьохрічного педагогічного експерименту свідчать про ефективність варіанта із переважним використанням швидкісно-силових і силових вправ цілеспрямованого впливу. Даний варіант став хорошою основою для виховання майбутніх спринтерів, плигунів, металників. Другий варіант, в якому переважали засоби загального впливу, сприяв вихованню бігунів на середні і довгі дистанції. Перехід до тренувань в обраному виді легкої атлетики можливий тільки після трьох-чотирьох років початкової, потім поглибленої спортивної підготовки, тобто у віці 16 років.

8. Дослідження, проведені на юних спортсменах школи-інтер-

нату зі спортивною спрямованістю, показали, що група, де проводилось цілеспрямоване тренування швидкісно-силових якостей /із застосуванням переважно тренувальних пристроїв і тренажерів/ значно перевищувала з усіх показників в групу, в якій не зверталась увага на спрямований розвиток відносно "слабких" м'язевих груп.

Таким чином, диференційоване тренування, побудоване з урахуванням індивідуальних особливостей, з використанням тренажерів і тренувальних пристроїв, позитивно відбивається на покращенні інтегрального показника спортивної підготовленості - спортивних результатів в обраному виді легкої атлетики.

Педагогічний експеримент підтвердив доцільність збільшення обсягу силових та швидкісно-силових вправ у ході підготовки юних легкоатлетів. У 12-13-річних спортсменів найкращий ефект дає попереднє швидкісне і швидкісно-силове тренування, а у 14-15-річних - силове і швидкісно-силове із застосуванням тренувальних пристроїв.

9. При проведенні комплексного контролю на всіх етапах багаторічного тренування спортсменів доцільно враховувати фактори, що визначають результат в обраному виді спорту /швидкісні, швидкісно-силові можливості та швидкісна витривалість/.

При дослідженні взаємозв'язків результатів у бігу на короткі дистанції із показниками, що відображають рівень фізичного розвитку і фізичних якостей юних спортсменів, виявлено:

а/ спортивні результати бігунів-спринтерів не залежать від росту і ваги тіла;

б/ високу залежність результатів у бігу на основну дистанцію із максимальною, а не відносною силою. При цьому результати більше залежать від сумарних силових показників;

в/ із зростанням віку залежність результатів у бігу від статичної м'язевої сили підвищується. Точна оцінка фізичного стану юних спортсменів /із урахуванням моделей/ дозволяє більш ефек-

ктивно здійснювати корекцію програми тренування.

10. Вирішення проблеми інтенсифікації у процесі спеціальної силової та швидко-силової підготовки спортсменів на етапі поглиблених занять спортом доцільно здійснювати із застосуванням нетрадиційних засобів спортивної підготовки - тренувальних пристроїв і тренажерів.

Спеціальні тренувальні пристрої і тренажери мають наступні переваги перед традиційними засобами /штанга, прилади тощо/:

- а/ дозволяють враховувати індивідуальні особливості спортсмена;
- б/ порівняно зі штангою не впливають негативно на опорно-руховий апарат;
- в/ локально діють на різні групи м'язів, у тому числі і на ті, які в процесі тренування мають меншу можливість для свого вдосконалення;
- г/ дають можливість чітко програмувати структуру рухів, а також характер і розміри специфічного навантаження;
- д/ дозволяють виконувати рухи при різних режимах роботи м'язів;
- е/ заняття із застосуванням тренажерних пристроїв мають більш емоційний характер.

У процесі застосування комплексів вправ, які виконуються на тренувальних пристроях і тренажерах, слід враховувати наступні взаємопов'язані методичні компоненти: методи виконання вправ, режим роботи м'язів, розміри запропонованого опору, кількість та інтенсивність виконання вправ, тривалість і характер відпочинку між вправами і комплексами.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Не только результаты, но и здоровье // Легкая атлетика.- 1963.- № 8.-С.37-39 /0,3 д.ар./.
2. Пути отбора юных спортсменов // Легкая атлетика.-1964.- № 1.-С.3-5 /0,2 д.ар./
3. Някои резултати от изследованята на влиянието на различни средства и методи при начални занимания със спорт върху

двигательная дейность на депата //Впроси на физическата култура.
- София, 1964. - № 12.-С. 769-773 /0,4 д.ар./.

4. Игры и игровые упражнения на занятиях с детьми //Легкая атлетика.-1965. - № 1.- С.20 /0,1 д.ар., спі вавт. Катуков Е.В./.

5. Исследование средств и методов начальных занятий спортом у юных спортсменов //Материалы конференции научных работников ЦНИИЖ.-М., 1965.-С.63-65 /0,2 д.ар./.

6. Płotkarskie ćwiczenia specjalne i przygotowanie dla młodzieży//Lekkoatletyka.-1965.-№ 6(10).-С. 11-13/0,4 п.л/.

7. С чего начать? //Легкая атлетика.-1965.- № 12.-С.20-21

8. Некоторые данные исследований подготовки детей и подростков на этапе начальных занятий спортом//Материалы научно-методической конференции республик Прибалтики и Белоруссии по вопросам спортивной тренировки.-Минск, 1966.-С.41-45 /0,3 д.ар./.

9. Исследование различных вариантов начальных занятий спортом с детьми. Начальная подготовка юного спортсмена/Под общей редакцией В.П. Филина.-М., 1966.-С.115-128 /0,8 д.ар./.

10. О воспитании юных спортсменов: Начальная подготовка юного спортсмена/Под общей редакцией В.П. Филина.-М., 1966.-С.138-143 /0,3 д.ар., спі вавт. Катуков Е.В./.

11. Спорт и дети.-Челябинск, 1966.-/4,6 д.ар., спі вавт. Гловский И.А., Катуков Е.В./.

12. Применение специальных и подводящих упражнений в совершенствовании скоростно-силовой подготовки юных легкоатлетов.// Материалы научно-методической конференции республик Прибалтики и Белоруссии по вопросам тренировки.-Минск, 1966.-С.117-118 /0,2 д. ар., спі вавт. Отасюк А.К./.

13. Зависимость силы мальчиков 11-13 лет от средств и методов спортивной подготовки//Теория и практика физической культуры.- 1967.- № 2.-С.22-25 /0,4 д.ар./.

14. Подготовительные и специальные упражнения барьериста.- /4 фрагмента звукового фильма 700 экз./ М., 1967.-/спі вавт. Лобанов А.Л., Отасюк А.К./.

15. Наш опыт применения электрокардиографии как метода оценки работы системы кровообращения//Тезисы республиканской научно-методической конференции кафедр физического воспитания высших учебных заведений, посвященной 100-летию со дня рождения В.И. Ленина.-Минск, 1969.-С.162-164 /0,2 д.ар., спі вавт. Гестакова Т.Н., Ивойлов А.В., Крупенню В.Н./.

16. Телеэлектрокардиография как метод объективного контроля в процессе тренировок // Приборы и методы в спортивной тренировке и эксперименте. - М., 1966. - С. 22 /0, 1 д.ар., спі вавт. Гестакова Т.Н., Барабажкіна Г.Н., Ігнатюч В.Г., Крупеніо В.Н., Тетров Н.Я., Цыгань Г.А. /.
17. Через барьеры /специальные упражнения в обучении юных легкоатлетов/ // Физическая культура в школе. - 1970. - № 3. - С. 36-37 /0, 2 д.ар., спі вавт. Стасюк А.К. /.
18. Об интенсивности некоторых упражнений юных легкоатлетов /по данным телеэлектрокардиографии/ // Тезисы докладов конференции по итогам научно-исследовательской работы за 1969 г. Белорусского института физической культуры. - Минск, 1970. - С. 113-114 /0, 1 д.ар., спі вавт. Барабажкіна Г.Н., Цыгань Г.А. /.
19. Специальные упражнения юных легкоатлетов. - Минск, 1970. /С, 7 д.ар., загальна рэдакцыя кнігі разам із Крупеніо В.Н. /.
20. Телеэлектрокардиография в процессе тренировочных занятий легкоатлетов высших разрядов // Проблемы спортивной подготовки молодежи: Материалы 3-ей научно-методической конференции Прибалтийских республик и Белоруссии. - Рига, 1970. - С. 44-46 /0, 3 д.ар., спі вавт. Барабажкіна Г.Н., Гестакова Т.Н. /.
21. Изменение некоторых сторон физической подготовленности юных легкоатлетов-барьеристов /13-15 лет/ в процессе тренировки // Материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава Кигиневского педагогического института по итогам научно-исследовательской работы за 1971 г. - Кигинев, 1972. - С. 102-106 /С, 2 д.ар., спі вавт. Пальчинский В.А., Масловский Е.А., Майтунович Ч.М. /.
22. Начальная спортивная подготовка юного легкоатлета. - Минск: Народная Асвета, 1972. - /4, 2 д.ар. /.
23. Спринт: вопросы управления // Легкая атлетика. - 1973. - № 6. - С. 10 /С, 3 д.ар., спі вавт. Логинов А.А., Юркевич Т.П. /.
24. О круговом методе выполнения упражнений с применением специальных тренажерных устройств // Материалы десятой научно-технической конференции Минского радиотехнического института. - Минск, 1974. - С. 105-106 /0, 2 д.ар., спі вавт. Скрипко А.Д. /.
25. Тренажеры - настоящее и будущее // Легкая атлетика. - 1974. - № 7. - С. 22-23 /С, 4 д.ар., спі вавт. Юркевич Т.П. /.
26. Учись бегать, прыгать, плавать. - Минск: Беларусь, 1974. - /С, 85 д.ар., спі вавт. Зверник В.И., Масловский Е.А. /.
27. Тренажеры в спортивной практике: Кинофильм /звуковой,

35 мин, 2 части, 20 мин./ По заказу Комитета по физической культуре и спорту при СМ БССР.-Минск:1974 /списавт.Нельга Н.А./.

28. Значение лимитирующих факторов в процессе отбора молодых бегунов на короткие дистанции //Материалы международного научного симпозиума по проблеме: "Система отбора и спортивной ориентации вьных спортсменов".-М., 1975.-С.49-56 /0,5 д.ар., списавт. Нитт Г.С., Скрилко А.Д., Юнов Э.А., Дшкевич Т.П./.

29. Результаты могут быть лучше //Пожарное дело.-1975.- № 1.-С.30-31 /0,3 д.ар., списавт.Гульга И./.

30. Некоторые вопросы силовой и скоростно-силовой подготовленности спринтеров /методические рекомендации/.-Минск, 1975.- /1,2 д.ар., списавт. Дшкевич Т.П./.

31. Факторы отбора //Легкая атлетика.-1975.- № 5.-С.17 /0,2 д.ар., списавт. Нитт Г.С., Ефимов В.Н./.

32. Kzytazia selekcji /Lekkaatletyka.- 1975.- № 9-(233).
С-6-7.

33. Faktozy wubtżr talenrowane miadeże.-//Atletika.- 1975.- № 10.-18-19.

34. Вопросы управления в подготовке спринтеров //Вопросы теории и практики физической культуры и спорта.-Минск:Высшая школа, 1975.-Вып.5.-С.224-240 /0,3 д.ар., списавт.Логинов А.А., Дшкевич Т.П./.

35. Особенности взаимосвязи между различными физическими качествами у вьных легкоатлетов //Вопросы теории и практики физической культуры и спорта.- Минск: Высшая школа, 1975.-Вып.5.-С.240-242 /0,2 д.ар., списавт. Дшкевич Т.П., Михальчук Е.А., Дирко А.Т./.

36. Скорость и сила спринтера //Легкая атлетика, 1975.- № 1.-С.13 /0,1 д.ар., списавт. Дшкевич Т.П./.

37. Puchlost a sila sprintera.-//Atletika.-1976-№8.-С.19.

38. Применение околопредельных мышечных нагрузок для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы спринтеров //Материалы республиканской научно-методической конференции по проблемам вьнесекторного спорта и высшего спортивного мастерства.-Китинев, 1976.-С.150-160 /0,1 д.ар., списавт.Юнов Э.А./.

39. Электрофизиологический контроль за деятельностью сердца легкоатлетов в процессе тренировки //Теория и практика физической культуры.-1976.- № 3.-С.62-63 /0,2 д.ар., списавт.Юнов Э.А., Нитт Г.С./.

40. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике.- М.: Физкультура и спорт, 1976./14,35 д.ар., загальна редакція разом із М.П.Кривоносовым/.

41. Средства и методы спортивной подготовки легкоатлетов.- //Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике.-М.: Физкультура и спорт, 1976.-С.5-17 /0,9 д.ар., співавт.Дилин В.П., Дікевич Т.П., Нитт Г.С., Ульгань Г.А./.

42. Путь к мастерству.-Китинев: Катра молдовеняскя, 1976.-/1,5 д.ар., співавт.Пальчинский В.А./.

Журі Всесоюзного конкурсу на кращу спортивну книгу присудило почесний диплом 1976-1977 рр.

43. Эффективность игр в тренировке зных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации//Материалы П Всесоюзной конференции ГТО, туризма и подвижных игр как массовых форм физического воспитания /подвижные игры/.-Минск, 1976.-С.108-109 /0,2 д.ар., співавт.Нитт Г.С., Конников А.А./.

44. Оптимизация многолетнего учебно-тренировочного процесса //Материалы Всесоюзной научно-методической конференции: "Актуальные проблемы управления системой подготовки спортивных резервов" -М., 1977.-С.41-42 /0,1 д.ар./.

45. Специальная подготовка легкоатлетов-спринтеров: Теоретическое обоснование, эксперимент, практические рекомендации.- Минск:Вышэйшая школа, 1977./1,75 д.ар., загальна редакція/.

46. Основные пути спортивного совершенствования в беге на короткие дистанции//Специальная подготовка легкоатлетов-спринтеров.-Минск:Вышэйшая школа, 1977.-С.5-12 /0,4 д.ар./.

47. Отбор в системе многолетней подготовки спринтера.-//Специальная подготовка легкоатлетов-спринтеров.-Минск:Вышэйшая школа, 1977.-С.28-32 /0,2 д.ар., співавт.Нитт Г.С., Стасюк А.К./.

48. Силовая подготовленность белорусских спринтеров//Специальная подготовленность легкоатлетов-спринтеров.-Минск:Вышэйшая школа, 1977.-С.37-39 /0,1 д.ар., співавт.Дікевич Т.П./.

49. Комплексные обследования в процессе подготовки легкоатлетов-спринтеров//Специальная подготовка легкоатлетов-спринтеров.- Минск:Вышэйшая школа, 1977.-С.50-55 /0,4 д.ар., співавт. Кнов Э.А., Нитт Г.С., Гавриленко Г.В., Скрипка А.Д., Дікевич Т.П., Крупеню Б.И., Фёдоров В.Н., Мельников В.В., Каминский А.Н./.

50. Спринт.-Минск:Беларусь, 1977 /5,6 д.ар., співавт.Дікевич Т.П./.

51. Тренажеры и тренажерные устройства в физической культуре и спорте: Справочник.-Минск:Вышэйшая школа, 1979 /11,2 д.ар.,

співаєт. Скрилко А.Д./.

52. Потери в "критическом" возрасте //Легкая атлетика.-1981.
-№ 2.-С.21.

53. Многолетняя подготовка легкоатлетов.-Минск:Выпэйшая школа,1981.-С.208 /11,9 д.ар./.

54. Тренажеры//Легкая атлетика.-1981.- № 12.-С.10-11/С,4 д.ар./.

55. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике.- Изд.2-е,перераб. и доп./Под ред.В.Г.Алабина, М.Т.Кривоносова.- М.:Искусство и спорт, 1982.-222 с /11,45 д.ар./.

56. Актуальные проблемы теории и методики в структуре многолетней подготовки спортсменов//Проблемы теории спорта. Тезисы Всесоюзной научной конференции.-Хабаровск, Спорткомитет СССР, 1982.-С.60-61.

57. Тренировочные задания для построения учебно-тренировочных занятий в условиях спортивного класса: Методические рекомендации.-Минск:Спорткомитет БССР,1983.- 116с./4,7 д.ар., співаєт. Соловьев В.В., Халло В.Н./.

58. Проблемы управления многолетней подготовкой юных легкоатлетов: Ретроспективный аннотированный указатель литературы /1968-1982/.-Минск:Спорткомитет БССР,1984.-160 с./7,2 д.ар./.

59. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие.-Челябинск-Смск,1980 /5,0 д.ар./.

60. Как проводить спортивный отбор. Методические рекомендации/Под общ.ред. Натукова К.В., Алабина В.Г., Алабина А.В.- Челябинск, ЧГУИЖ, 1987 /4 д.ар./.

61. Тренировочное задание - первый блок в структуре тренировочного процесса //Теория и практика физической культуры.- 1987.- № 12.-С.26-30 /0,5 д.ар., співаєт.Алабин А.В./.

62. 100 тренировочных заданий для построения урока: Методические рекомендации.-Хабаровск: ХГУИЖ, 1988.-60 с./3,8 д.ар./.

63. Методика построения тренировки юных бегунов-спринтеров на основе применения стандартных тренировочных заданий: Методические рекомендации для студентов.-Харьков: ХаГУИЖ,1980 /4,88 д.ар., співаєт. Слейник Н.А./.

64. Организационно-методические основы использования стандартных тренировочных заданий: Экранное пособие к диапозитивам.- Харьков: ХаГУИЖ, 1980.-52 слайда пр. /4,68 д.ар./.

65. Методические основы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса легкоатлетов: Методические рекомендации

/Под ред. В.Г.Алабина, Н.А.Слейника.- Харьков: ХаГУЗК, 1990 /3,25 д.ар./.

66. Барьерный бег /техника, упражнения для обучения и воспитания физических качеств/:Экранное пособие к диапозитивам.- Харьков: ХаГУЗК, 1990.-45 слайдов цв. /1,8 д.ар./.

67. Методика воспитания физических качеств вьих легкоатлетов - Харьков: ХаГУЗК, 1990 /1,30 д.ар., спі вавт.Едменко П.В./.

68. Бег /техника, упражнения для обучения и воспитания физических качеств/: Экранное пособие к диапозитивам.-Харьков:ХаГУЗК, 1991.-45 слайдов цв. /2 д.ар./.

69. Прыжки в длину с разбега /техника, упражнения для обучения, характерные ошибки и пути их исправления/:Методические рекомендации и учебный материал к слайдам.-Харьков:ХаГУЗК, 1991. /1 д.ар., спі вавт. Орещук С.А./, 38 слайдов цв.

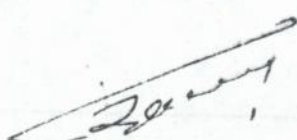
70. Прыжки в высоту /техника, упражнения для обучения и воспитания физических качеств/: Экранное пособие.-Харьков:ХаГУЗК, 1991.- 46 слайдов цв./1,4 д.ар./.

71. Легкая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ /группы спринтеров 14-16 лет/-М.:Советский спорт, 1993. /10,2 д.ар., спі вавт.Чикитуткин В.Г., Максименко Г. Работа знаходиться в другарні/.

72. Построение урока на основе применения тренировочных заданий игровой направленности.-Харьков: ХаГУЗК, 1993 /3,9 д.ар., спі вавт. Страгинский В.И., Соловцов В.В., Гавриков А.В., Чуца А/

73. 2000 упражнений для легкоатлетов.-Харьков:Основа, 1993 /18,6 д.ар./.

74. Многолетняя тренировка вьих спортсменов.-Харьков:Основа, 1993 /15,2 д.ар., спі вавт.Алабин А.В., Бизин В.П./.



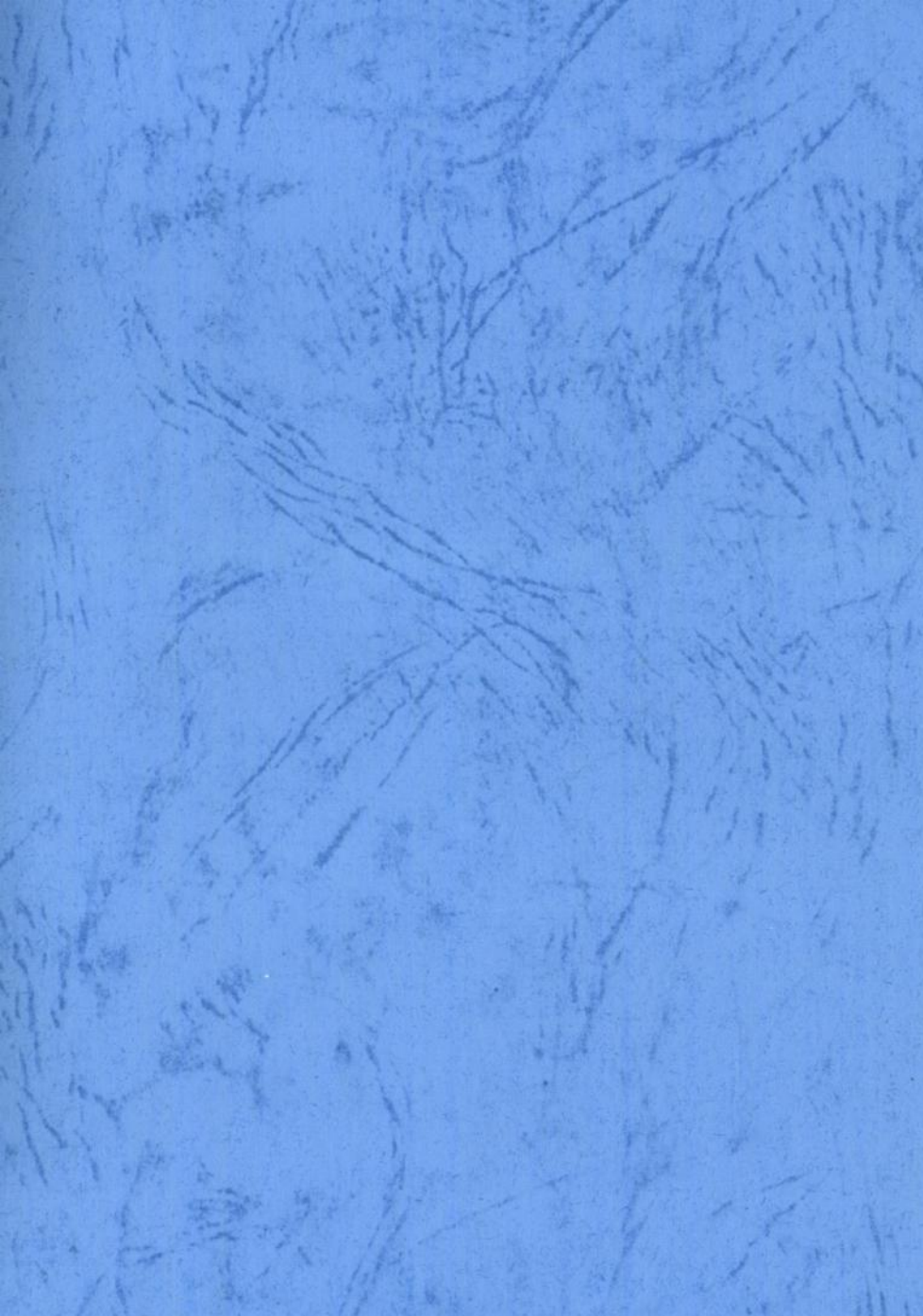
Підписано до друку 14. 10. 93 р.

Тираж 110. Об'єм 2 д.а.

Зам. 2/1145

Формат паперу 60x92 1/16

Друкарня ХВУ, вул. Сумська, 77/79



AB 28.324