

Розділ 6. Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

*Олександр Бичук,
Роман Іваницький,
Тетяна Міщук*

Аналіз тренувальних програм спортсменів, які займаються атлетизмом

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Розвиток атлетизму як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, нині набуває великого значення. Ефективність тренувального процесу спортсменів, котрі займаються атлетизмом, залежить від індивідуальних темпів зростання м'язової маси, оптимального дозування тренувальних навантажень, організованого відпочинку та раціонального харчування. Тільки за рахунок раціонального поєднання в одну систему всіх цих чинників можна досягти високих спортивних результатів [1; 4; 8].

У тренувальному процесі спортсменів, які займаються атлетизмом, головна увага науковців та тренерів-практиків приділяється розробці базових тренувальних програм.

На думку авторів [2; 3; 5], різноманітне обладнання й інвентар, котрі застосовують в атлетизмі, численні спеціальні вправи та ефективні методи тренування дають змогу кардинально переробити програми тренувальних занять і забезпечити планомірне зростання спортивних результатів спортсменів не тільки на початку підготовки, а й протягом наступних її етапів.

Мета роботи – проаналізувати програми занять спортсменів, котрі займаються атлетизмом.

Для досягнення поставленої мети поставлено такі **завдання**:

1) вивчити закономірності побудови тренувальних занять в атлетизмі;

2) визначити закономірності побудови тренувальних програм спортсменів за результатами анкетування.

У процесі досліджень застосовано такі методи досліджень, як аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики, аналіз результатів.

Дослідження проводили в тренажерному залі м. Луцька «Інтер Атлетика». Ми здійснили анкетування 30 спортсменів віком 20–21 рік, які займаються атлетизмом протягом двох років.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сучасна методика підготовки в атлетизмі характеризується різноманітністю використовуваних засобів і методів, що впливають на одні й ті ж самі м'язові групи. Зі свого боку, питання вдосконалення методики тренування та використання оптимальних показників об'єму й інтенсивності тренувальної роботи, урахування індивідуальних можливостей спортсмена та інших чинників, що впливають на досягнення високих результатів у культуризмі, завжди привертала увагу фахівців [3; 7].

Дослідження Д. Уайдера [6] показали, що на етапі початкової підготовки, який триває близько трьох років, для ефективного зростання м'язової маси потрібно застосовувати такі тренувальні принципи:

- принцип прогресивного навантаження (пропонується перенавантаження м'язів через виконання декількох сетів у кожній вправі для виснаження окремої м'язової групи, збільшуючи вагу обтяження);
- принцип ізоляції (ізолювання в тренувальному процесі однієї групи м'язів від іншої);
- принцип шокування м'язів (через певний період часу змінюються тренувальні навантаження таким чином, щоб не допустити адаптування м'язів до певної тренувальної програми);
- принцип піраміди (вага обтяження зростає з кожним сетом, а кількість повторень зменшується);
- принцип роздільного тренування (в окремому занятті навантажується певна група м'язів).

Зі свого боку, Т. С. Решетніков, Д. Шмідт вважають, що спортсмени, які займаються атлетизмом, повинні дотримуватися певних правил:

а) в усіх вправах добиватися максимальної амплітуди руху;

б) не застосовувати великої кількості сетів (чим більша кількість сетів, тим вища м'язова втома та, як наслідок, більше технічних помилок);

в) інтенсивність потрібно підвищувати за рахунок збільшення ваги обтяження, а не за рахунок збільшення кількості повторень.

Водночас на основі результатів досліджень встановлено, що ефективність процесу адаптації м'язів суттєво вповільнюється вже на 9–12 тижні застосування загальнонавчальних програм тренувальних занять, а зміна програм – досить сильний стимул для покращення ефективності тренувального процесу.

Чимало дослідників [3; 3; 7] вважають, що ефективність підготовки в атлетизмі значною мірою залежить від показників тренувальної роботи. Головними серед них є:

- кількість тренувальних занять у тижневому мікроциклі;
- кількість тренувань у тижневому мікроциклі на одну м'язову групу;
- тривалість окремого тренувального заняття;
- кількість задіяних м'язових груп в одному тренувальному занятті;
- кількість вправ на окрему м'язову групу за одне тренування;
- кількість сетів в одній вправі;
- кількість повторень в одному сеті;
- проміжок часу між сетами;
- темп виконання вправи.

Дослідження Д. Уайдера засвідчили, що тренувальні заняття для спортсменів, котрі займаються атлетизмом, повинні проводитися не частіше 2–3 разів у тижневому мікроциклі.

Водночас існують різні судження про те, скільки часу треба відводити на одне тренувальне заняття. За даними авторів [3; 5; 7], тривалість одного тренувального заняття для спортсменів, котрі займаються атлетизмом, може становити 60–80 хв.

Суттєвою особливістю тренувального процесу в атлетизмі є різноманітна кількість вправ для певної м'язової групи й, залежно від поставлених завдань тренування, їх певне поєднання.

Зокрема, Ю. Хартман та Х. Тюннеман [7] на основі результатів досліджень вважають, що одну м'язову групу потрібно навантажувати двома-максимум чотирма вправами чи їх варіантами. Велика кількість вправ, на їхню думку, потрібна, з одного боку, для покращення обміну речовин, що позитивно впливає на зростання м'язів, а з іншого – для рівномірного навантаження м'язів у всіх його ділянках.

Ефективність підготовки в атлетизмі значною мірою залежить від кількості сетів в одній вправі та від кількості повторень у кожному сеті. Це питання завжди викликало великий інтерес дослідників, що, зі свого боку, сприяло проведенню науковцями різноманітних досліджень для визначення найбільш оптимальних показників кількості сетів в одній вправі й повторень в одному сеті для досягнення максимальних результатів на різних етапах тренувального процесу.

Ряд дослідників [3; 5] на підставі результатів досліджень дійшли висновку, що для спортсменів, які займаються атлетизмом, оптимальною схемою для прискореного зростання м'язової маси буде застосування 2–3 сетів на кожен вправу по 4–8 повторень.

Водночас інші фахівці [7; 8] стверджують, що оптимальні показники для досягнення максимального ефекту – виконання чотирьох сетів у кожній вправі по 8–10 повторень.

Метою проведення анкетування було виявлення відхилення показників тренувальної роботи в тижневих мікроциклах від загальнонавчальних, що застосовуються спортсменами, які займаються атлетизмом.

Результати використання спортсменами кількості тренувальних занять у тижневому мікроциклі засвідчують, що 55,8 % використовують три тренувальних заняття в тижневому мікроциклі, у 26,9 % обстежених загальна кількість тренувальних занять у тижневому мікроциклі – чотири, 14,3 % спортсменів проводять два тренувальних заняття й лише 3 % застосовують шість тренувальних занять у тижневому мікроциклі.

Результати анкетування засвідчують, що в більшості спортсменів середня тривалість окремого тренувального заняття становить від 60 до 120 хв. Так, у 40,6 % окреме тренувальне заняття триває 90 хв, у 30,4 % атлетів – 60 хв, а 26,6 % вважають, що найоптимальніший показник тривалості окремого тренувального заняття – від 90 до 120 хв, для 2,4 % спортсменів окреме тренувальне заняття триває 40 хв.

Результати анкетування засвідчують, що більшість спортсменів (43,2 %), які брали участь в анкетуванні, використовують від одного до двох тренувальних занять для навантаження окремої м'язової групи в тижневому мікроциклі. Водночас 25,5 % атлетів використовують одне тренувальне заняття, а 13,2 % спортсменів – відповідно, від одного до трьох тренувальних занять. 14,4 % досліджуваних

застосовують для навантаження окремої м'язової групи два тренувальних заняття. Тільки 3,7 % атлетів використовують у своїх програмах по три тренувальних заняття для навантаження окремої м'язової групи.

Установлено, що більшість спортсменів застосовують у тренувальному занятті під час навантаження окремої м'язової групи від однієї до двох та від двох до чотирьох вправ.

Так, 20,2 % респондентів навантажує окрему м'язову групу двома або чотирма вправами, 15,1 % атлетів застосовують від однієї до трьох вправ, а 12,8 % вважають найефективнішим використання однієї-двох силових вправ. Три вправи для навантаження окремої м'язової групи в тренувальному занятті виконують 11,1 % атлетів, 9,2 % спортсменів використовують від однієї до чотирьох вправ, у 9,2 % атлетів цей показник становить від двох до трьох силових вправ. Водночас 8,6 % спортсменів застосовують від трьох до чотирьох вправ на окрему м'язову групу, а 10,1 % атлетів – дві силові вправи, 3,7 % опитаних застосовують у тренувальному занятті для навантаження окремої м'язової групи одну силову вправу.

Аналіз результатів анкетування свідчить, що тільки 15,6 % спортсменів використовує загальновизнану кількість вправ для навантаження окремої м'язової групи в тренувальному занятті.

Ми також визначали кількість сетів в одній вправі, що застосовується спортсменами, які займаються атлетизмом. Виявлено, що більшість спортсменів, котрі брали участь в анкетуванні, використовують в окремій вправі від трьох до п'яти сетів. Так, 22 % застосовують в окремій вправі 3–4 сету, ще 17 % – чотири сету, а 16,5 % – три. Водночас 16,3 % атлетів вважає, що цей показник повинен становити 3–5 сетів в одній вправі, 8,2 % спортсменів застосовує в одній вправі від двох до трьох сетів, а ще в 10 % атлетів цей показник становить від двох до чотирьох сетів у одній вправі, ще 5,2 % спортсменів, які брали участь в анкетуванні, застосовують в одній вправі п'ять сетів, 1,9 % атлетів – 2–5 сетів, а 2,9 % спортсменів вважає, що цей показник повинен становити від чотирьох до п'яти сетів в одній вправі.

Аналіз результатів анкетування свідчить про те, що тільки 20 % спортсменів, які займаються атлетизмом, використовують загальновизнану кількість сетів в одній вправі (3–4 сету).

Кількість повторень в одному сеті засвідчує, що більшість спортсменів, які брали участь в анкетуванні, використовує в одному сеті від 6–10 до 8–12 повторень. Так, 16,3 % спортсменів виконують 8–12 повторень в одному сеті, 15,6 % атлетів – 6–10 повторень. Ще 12 % стверджують, що цей показник повинен становити 6–8 повторень в одному сеті. Водночас 15 % атлетів використовує 8–15 повторень в одному сеті, а 11,4 % – 6–12. У 8 % спортсменів цей показник становить 10 повторень в одному сеті, 6 % атлетів вважає, що для прискореного зростання м'язової маси потрібно застосовувати в одному сеті 4–8 повторень, 7 % атлетів стверджують про необхідність використовувати 8–10 повторень. Тільки 2,3 % спортсменів застосовує в одному сеті 10 повторень.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Ефективність підготовки в атлетизмі значною мірою залежить від показників тренувальної роботи. Головними серед них є кількість тренувальних занять у тижневому мікроциклі; кількість тренувань у тижневому мікроциклі на одну м'язову групу; тривалість окремого тренувального заняття; кількість задіяних м'язових груп в одному тренувальному занятті; кількість вправ на окрему м'язову групу за одне тренування; кількість сетів в одній вправі; кількість повторень в одному сеті; проміжок часу між сетами; темп виконання вправи.

Результати анкетування засвідчують, що 55,8 % спортсменів застосовує в тижневому мікроциклі загальновизнану кількість тренувальних занять. Загальновизнаний показник тривалості одного тренувального заняття застосовують 30,4 % спортсменів і тільки 25,5 % – загальновизнану кількість тренувальних занять для навантаження окремої м'язової групи в тижневому мікроциклі. Загальновизнану кількість вправ на окрему м'язову групу в тижневому занятті використовують 11,1 % атлетів. Водночас загальновизнану кількість сетів в одній вправі в програмах тренувальних занять застосовують 22 % спортсменів.

На підставі аналізу результатів проведеного анкетування можна зробити висновки, що незначна кількість спортсменів (29,1 %), які займаються атлетизмом, застосовують у програмах тренувальних занять загальновизнані показники тренувальної роботи. Цей факт, на нашу думку, свідчить про те, що більшість спортсменів (70,9 %), котрі брали участь в анкетуванні, в одному випадку застосовує показники тренувальної роботи, що є адекватними індивідуальним темпам зростання їхньої м'язової маси, а в іншому – не знайомі із сучасними методиками тренування в атлетизмі, викладеними в роботах вітчизняних та іноземних фахівців.

Джерела та література

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Укр. спорт. асоц., 1993. – 270 с.
2. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – 2-е изд. – Киев : Здоровья, 1990. – 176 с.
3. Олешко В. Г. Силовые виды спорта / В. Г. Олешко. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 288 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 584 с.
5. Смирнов Ю. А. Атлетизм как средство физического воспитания студентов вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. А. Смирнов ; Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта / – СПб., 2000. – 23 с.
6. Уайдер Д. Система строительства тела / Д. Уайдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
7. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартман, Х. Гюннеман. – Берлин : Шпортферлаг, 1988. – 334 с.
8. Хатфилд Ф. Система периодизации тренировочных нагрузок / Ф. Хатфилд // Сила и красота. – 1997. – № 1. – С. 101–105.

Анотації

У статті вивчено основні закономірності побудови тренувального процесу в атлетизмі. Установлено, що ефективність підготовки в атлетизмі значною мірою залежить від показників тренувальної роботи. Указується, що незначна кількість спортсменів (29,1 %), котрі займаються атлетизмом, застосовують у програмах тренувальних занять загально визнані показники тренувальної роботи, а більшість спортсменів (70,9 %), які брали участь в анкетуванні, в одному випадку застосовують показники тренувальної роботи, адекватні індивідуальним темпам зростання їхньої м'язової маси, а в іншому – не знайомі із сучасними методиками тренування в атлетизмі.

Ключові слова: атлетизм, тренувальний процес, анкетування, кількість повторень, сет.

Александр Бычук, Роман Иваницкий, Татьяна Мищук. Анализ тренировочных программ спортсменов, занимающихся атлетизмом. В статье изучены основные закономерности построения тренировочного процесса в атлетизме. Установлено, что эффективность подготовки в атлетизме в значительной степени зависит от показателей тренировочной работы. Указывается, что незначительное количество спортсменов (29,1 %), которые занимаются атлетизмом, применяет в программах тренировочных занятий общепризнанные показатели тренировочной работы, а большинство из тех (70,9 %), которые участвовали в анкетировании, в одном случае применяют показатели тренировочной работы, которые являются адекватными индивидуальным темпам роста их мышечной массы, а в ином – не знакомые с современными методиками тренировки в атлетизме.

Ключевые слова: атлетизм, тренировочный процесс, анкетирование, количество повторений, сет.

Alexander Bychuk, Roman Yvanytskyu, Tatiana Mischuk. Analysis of the Trainings Programs of Sportsmen, Engaging in Athletics. In the article basic conformities to law of construction of training process are studied in атлетизме. It is set that efficiency of preparation in атлетизме largely depends on the indexes of training work. It is set that the negligible quantity of sportsmen (29,1%) which engage in атлетизмом applies the confessedly indexes of training work in the programs of trainings employments, and most sportsmen (70,9 %) which participated in a questionnaire, in one case applies the indexes of training work, which are adequate to the individual rates of height of their muscular mass, and in another case are trainings not acquainted with modern methods in атлетизме.

Key words: атлетизм, training process, questionnaire, amount of reiterations, set.