

Розділ 3. Теоретико-методичні основи спортивного тренування

УДК 796.92:76.015.28

М. О. Білера – старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;
В. П. Крупський – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри зимових видів спорту Львівського університету фізичної культури і спорту

Побудова тренувального процесу лижників-ветеранів на етапі безпосередньої підготовки до змагань

Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту ВНУ ім. Лесі Українки

У статті проаналізовано питання моделювання змагального мікроциклу на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань, його вплив на підвищення спеціальної працездатності лижників-ветеранів та створення умов для реалізації набутих фізичних якостей і навичок у конкретних обставинах змагальної діяльності.

Ключові слова: моделювання змагань, навантаження, працездатність, мікроцикл, обсяг тренувань, структура.

Билера Н. А., Крупский В. П. Построение тренировочного процесса лыжников-ветеранов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. В статье рассматриваются вопросы моделирования соревновательного микроцикла на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям, его влияние на повышение специальной работоспособности лыжников-ветеранов и создание условий для реализации приобретенных физических качеств и навыков в конкретных условиях соревновательной деятельности.

Ключевые слова: моделирование соревнований, нагрузка, работоспособность, микроцикл, объем тренировок, структура.

Bilera N. A., Krupskiy V. P. Construction of The Training Process Cross-Country Veterans During the Immediate Preparation for Competition. In the article the question of design of contention микроцикла is considered on the stage of direct preparation to the basic competitions, his influence on the increase of the special capacity of skiers-veterans and conditioning for realization of the purchased physical qualities and skills in the concrete circumstances of contention activity.

Key words: competitions modeling, loadings, working capacity, micro cycle, amount of trainings, structure.

Постановка наукової проблеми та її значення. Етап безпосередньої підготовки до змагань – найважливіша структурна одиниця річного циклу. Незважаючи на відносно невелику тривалість, він займає особливе місце у тренувальному процесі, тому що від нього здебільшого залежить успішний результат усієї попередньої роботи.

Тренування на цьому етапі має забезпечити всебічну підготовленість лижника для досягнення успіху на майбутніх змаганнях. Основна вимога до передзмагального етапу – підготовки спортсмена до змагань через змінювання складу засобів, методів й обсягу навантажень.

Особливо великого значення ці вимоги до побудови тренувального процесу набувають під час підготовки до змагань лижників-ветеранів.

Відповідно до того, що етап безпосередньої підготовки до основних змагань зазвичай дорівнює мезоциклу, доцільного його поділити на 4–6 мікроциклів, які повинні мати змагальну та тренувальну спрямованість.

Тренувальне навантаження повинно бути розподілено відповідно до програми основних стартів, а за змістом має моделювати режими цих змагань [3; 4; 6; 8]. При цьому слід моделювати не лише розподіл навантаження за днями, урахувавши не тільки рухову діяльність, а й умови змагань: профіль лижних трас, стан лижні, засоби відновлення [2; 5; 7; 8]. Також слід мати на увазі розв'язання окремих завдань підготовки, а саме: удосконалення техніки й тактики, спеціальної витривалості; виховання морально-вольових якостей у таких умовах, які максимально наближені до змагальних;

підвищення функціональних можливостей в умовах відповідної рухової діяльності; удосконалення відчуття темпу, ритму, часу проходження змагальної діяльності тощо.

Важливе місце на цьому етапі належить моделюванню змагального режиму. Мається на увазі проходження відрізків дистанції або дистанції загалом колозмагальною та змагальною швидкістю. На початку етапу навантаження такого характеру мають уключатися в окремі дні мікроциклу, при цьому копіювати доводиться окремі відрізки дистанції. За мірою наближення до основних змагань обсяг навантажень, які моделюють змагальний режим, збільшується й в окремі дні може становити 90–95 % усього обсягу.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. На думку провідних фахівців галузі спортивного тренування [1; 3; 6; 7; 8], навантаження колозмагальної та змагальної швидкості на початку етапу слід давати на відрізках від 0,5 до 2–3 км за інтервалів відпочинку між ними від 2 до 5 хв поступово їх скорочувати.

Наприкінці етапу лижник проходить усю змагальну дистанцію або більшу її частину в змагальному режимі. На думку авторів [2; 4; 7; 8], особливу увагу слід звернути на проходження складних ділянок дистанції, на яких можливі найбільші витрати часу. Щоб звести витрати до мінімальних, на тренуваннях ці ділянки траси слід проходити зі змагальною швидкістю декілька разів. Такий методичний підхід дає змогу спортсменам-ветеранам набути стійкого динамічного стереотипу проходження і складних ділянок, і дистанції загалом.

Уключаючи змагальний режим у тренувальний процес, на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань потрібно врахувати, що пересування на лижах зі швидкістю, близькою до колозмагальної та змагальної, створює сприятливі умови не лише для підвищення функціональних можливостей організму, а й для формування техніки пересування, яку можна застосовувати за таких швидкостей.

Мета статті – пошук оптимальних варіантів побудови тренувального процесу лижників-ветеранів у передзмагальному етапі.

Методи дослідження. огляд науково-методичної літератури, соціологічне опитування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; пульсометрія; педагогічний експеримент; математично-статистичний.

Для досягнення поставленої мети проведено педагогічний експеримент, завдання якого полягало у визначенні стану підготовленості до змагань лижників-ветеранів за допомогою таких тестів:

- час проходження стандартної дистанції 10 км;
- час проходження відрізка 0,5 км із максимальною інтенсивністю;
- оцінювання точності відтворення заданого режиму рухової діяльності на відрізку дистанції 150 м;
- кількість повторних проходжень підйому завдовжки 200 м зі схилом 6–7 м та заданою швидкістю (85–95 % від максимальної).

Одночасно замірявся час проходження складних ділянок стандартної дистанції, час проходження контрольних відрізків на 1, 3, 5-й змагальній дистанції, що слугувало критерієм оцінювання змагальної та спеціальної фізичної підготовки лижників-ветеранів.

В експерименті взяли участь 20 лижників-ветеранів віком 50–65 років з однаковим рівнем спортивно-технічної та фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Тренувальні заняття в модельно-змагальному мікроциклі потрібно обов'язково проводити на трасах, які моделюють змагальну діяльність. Під час підготовки тренувальних трас за орієнтир брали 10-тикілометрову змагальну дистанцію і на її основі готували тренувальні кола завдовжки 2, 3, 5 і 7 км. Це дало змогу в процесі тренувань, переходячи з одного кола на інше, по-перше, дібрати дистанцію будь-якої довжини; по-друге, покращити педагогічний контроль за досліджуваними. Моделюючи тренувальні траси відповідно до змагальних, потрібно враховувати не лише суму перепадів висоти, а й характер розподілу підйомів та спусків на дистанції, їхню довжину та крутизну.

В основі структури етапу безпосередньої підготовки має відбуватися чергування модельно-змагальних і контрастних мікроциклів. За завданнями, структурою та змістом контрастні мікроцикли суттєво відрізняються від модельно-змагальних, до того ж ця різниця збільшується за мірою наближення до основних змагань. Плануючи навантаження в контрастному мікроциклі, потрібно враховувати те, що їхня структура і зміст забезпечували відновлення основних систем організму лижників-ветеранів після фізичних навантажень, виконуваних у модельно-змагальному мікроциклі. Тривалість мікроциклу – 5–7 днів, оскільки приблизно стільки само часу потрібно для відновлення після великих за інтенсивністю навантажень. Провідне місце в контрастних мікроциклах займають

вправи із загальнофізичної підготовки. При цьому в окремих тренувальних днях їхній обсяг може досягти 95 % від загального обсягу. Зміст модельно-змагального та контрастного мікроциклу відображено в табл. 1, 2.

Таблиця 1

Зміст модельно-змагального мікроциклу

День мікроциклу	Скерованість занять	Переважаючий метод тренувань	Загальний обсяг навантажень, км	Обсяг моделювального навантаження, у % до загального обсягу
1-й	Виховання спеціальної витривалості	перемінний	15–20	80–85
2-й	Виховання спеціальної витривалості	повторний	10–15	85–95
3-й	Активний відпочинок	рівномірний	10–15	–
4-й	Виховання спеціальної витривалості	перемінний	25–30	75–80
5-й	Відпочинок	–	–	–

Таблиця 2

Зміст контрастного мікроциклу

День мікроциклу	Скерованість занять	Переважаючий метод тренувань	Загальний обсяг навантажень, км	Режим виконання
1-й	Технічна	рівномірний	20–25	відновлювальний
2-й	Виховання спеціальної витривалості	перемінний	25–30	підтримувальний
3-й	Загальна фізична підготовка	перемінний	ЗРВ	відновлювальний
4-й	Виховання спеціальної витривалості	повторний	10–15	підтримувальний
5-й	Активний відпочинок	рівномірний	Крос	відновлювальний

Висновки

1. Лижникам-ветеранам часто доводиться стартувати в змаганнях на етапі безпосередньої підготовки. Якщо вони припадають на модельно-змагальний мікроцикл, то в структуру та зміст тренувального процесу вносити будь-які зміни не бажано. У цьому разі участь у змаганнях слід розглядати як одну з форм тренувань. Брати участь у змаганнях у контрастному мікроциклі не бажано, але якщо трапляються змагання, то передусім потрібно знизити обсяг, і найголовніше – створити умови для відносно повного відновлення організму спортсменів.

2. Участь у додаткових змаганнях має допомагати розв'язувати завдання з тактики проходження окремих відрізків і дистанції загалом, здолати психологічне напруження, оцінювати ситуацію на дистанції та контролювати темп швидкості пересування на лижах.

3. У період безпосередньої підготовки до змагань потрібно планувати передзмагальні мікроцикли, у яких передбачено зниження обсягу та специфічний розподіл навантажень.

4. Тренування з великим навантаженням доцільно проводити не пізніше, ніж за 5–6 днів до старту, а коротке, швидкісне – за 2–3, що створює хороші умови для адаптаційних процесів в організмі спортсменів і сприяє підведенню їх до змагань у стані найкращої підготовленості. Ритмічність навантажень перед головними змаганнями по можливості має відповідати програмі змагань.

Перспективою досліджень із цієї проблеми стане вивчення параметрів рухової функції та прояву спеціальної працездатності спортсменів-ветеранів під час багаторічної підготовки.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
2. Баталов А. Г. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних циклических видах спорта / А. Г. Баталов // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 2. – 813 с.
3. Крупський В. П. Особливості тренування лижників-ветеранів на етапі безпосередньої підготовки до змагань / В. П. Крупський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХААДМ (ХХІІІ), 2004. – № 4. – С. 50–56.
4. Крупський В. П. Співвідношення навантажень у змагальному періоді підготовки лижників-ветеранів / В. П. Крупський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХААДМ (ХХІІІ), 2003. – № 20. – С. 26–32.

5. Крупський В. П. Дослідження ефективності деяких контрольних вправ та нормативів по оцінці загальної і спеціальної фізичної підготовки лижників-ветеранів / В. П. Крупський // Молода спорт наука України : зб. наук. пр. в галузі фізичної культури і спорту. – Вип. 10. – Л. : [б. в.], 2006. – Т. 2. – С. 207–211.
6. Платонов В. М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. М. Платонов. – Киев : [б. и.], 1997. – 584 с.
7. Фомин С. К. Управление подготовкой квалифицированных спортсменов-лыжников в предсоревновательном мезоцикле к основным соревнованиям годовичного макроцикла / С. К. Фомин // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. – Ч. 2. – Челябинск : [б. и.], 1997. – С. 99–101.

Адреса для листування:

43000, Луцьк, просп. Волі, 13.

Тел. 0332715630.

Статтю подано до редколегії

12.11.2011 р.