

## ДО ПИТАННЯ ПРО ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ СТАРТОВОГО РОЗГОНУ САНКАРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ЧУХЛІБ ОРИСЛАВА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Підготовка санкарів - складний процес, який вкочає в себе тренувальну і змагальну діяльність, в рамках якої необхідно мати кількісні критерії підготовленості спортсменів і оцінки результативності тренувальної діяльності. Це дозволяє об'єктивізувати процес підготовки і забезпечити надійність прогнозу успішності виступів спортсменів. В специфіці діяльності санкаря необхідно виділити два її основних компоненти. Це - стартовий ривок і стартовий розгін, та власне проходження траси (В.Н.Кожевніков, Н.С.Горьков, 1990).

Швидкий розгін в санному спорті - надзвичайно важливий елемент заїзду, котрий на 20% зумовлює його результативність (А.А.Аруцев, В.Н.Смірнов, 1985). Це пояснюється, з одного боку, як важливістю швидкого проходження стартового відрізка (стартова естокада, вхід в перший віраж) так і фактом, що швидкий старт, за інших рівних умов, зумовлює швидкість проходження всієї траси, і є необхідною передумовою досягнення високого результату (А.А.Аруцев, 1987).

Відтак, на вдосконалення стартового розгону в санному спорті на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей відводять до 40% всього обсягу тренувальних навантажень (в підготовчому періоді річного циклу) (А.А.Аруцев, С.В.Алексеев, В.Р.Захаров, 1982).

Однак, аналіз літературних джерел свідчить, що методика спеціальної (стартової) підготовки не в достатній мірі базується на об'єктивному підборі спеціальних вправ за основними кінематичними, динамічними та ритмічними характеристиками техніки старту.

Про що може свідчити, зокрема, відставання українських молодих санкарів у міжнародних стартах, саме у цьому компоненті змагальної вправи (результати чемпіонатів світу 1995/1996рр).

Об'єктивізація критеріїв добору спеціальних вправ дозволить вдосконалити методику спеціальної (стартової) підготовки.

## ОСНОВНІ ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК ТА ВМІНЬ СПОРТСМЕНОК У БІАТЛОНІ

ГАЯСОВА ОЛЕНА

*Український державний університет фізичного виховання і спорту*

У комплексній системі спортивно-технічного вдосконалення біатлоністок важливе місце займає техніко-тактична підготовка. Від ступеня

пеня розвитку техніко-тактичних здібностей в значній мірі залежать успіхи спортсменок на змаганнях. Однак, як вказало вивчення даних літературних джерел та узагальнення досвіду роботи тренерів з біатлону, в цьому питанні існує багато різноманітних думок та суджень. Перш за все, це стосується всебічної адаптації біатлоністок до систематичного вдосконалення техніко-тактичної майстерності, враховуючи здібності, притаманні жіночому організму, а також конкретні установки на досягнення високих результатів у процесі змагальної діяльності.

В зв'язку з цим, наші дослідження за участю кваліфікованих спортсменок, членів національної команди України з біатлону, були спрямовані на з'ясування та обґрунтування зазначених питань. Під час роботи використовувалися інформативні методи, які застосовувалися в педагогічних дослідженнях, а також в психології та медико-біологічних дисциплінах: хронометрії, спідографії, електрокардіографії, пульсометрії, тремометрії, психологічного шкалування, анкетування, стабілографії, педагогічного тестування по визначенню загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, методів математичної статистики, досліджувалась адаптація атлетів до напруженої м'язової діяльності на етапах річного макроциклу.

Дані аналітичного огляду літературних джерел, узагальнення передового досвіду роботи тренерів України та ряду країн ближнього та дальнього зарубіжжя, а також результати наших досліджень свідчать:

1. Найбільш ефективно формування та вдосконалення техніко-тактичних навичок в пересуванні на лижах кваліфікованих біатлоністок рекомендується здійснювати на швидкостях, близьких до змагальних, в діапазоні від 90 до 100% з одночасним розвитком у них необхідних фізичних та функціональних якостей організму.

2. У зв'язку із зростанням значення та підвищенням ефективності пересування ковзанярською ходою з одночасним відштовхуванням руками, виникає необхідність збільшення (до 3-5%) частки інтенсивних тренувань у загальному обсязі циклічного навантаження, яке містить в собі пересування вказаною ходою на лижах як на рівних ділянках лижних трас, так і під час подолання невеликих підйомів та тягунів (в межах 4-6° крутизни).

3. Динаміка даних швидкості подолання лижних трас біатлону на 7,5 км та 15 км у кваліфікованих спортсменок має фазовий характер та періодично змінюється, не зважаючи на умови, в яких проходять ці траси. В залежності від умов ковзання як на рівнині, так і на підйомах та тягунах (до 6-8° крутизни), швидкість пересування на лижах в одних і тих біатлоністок змінюється на 0,2-0,4 м/сек., що дорівнює біля 7-8±0,5%.

4. Моделювання рухової діяльності біатлоністок високої кваліфікації на різних за довжиною і крутизною підйомах лижних трас (на основі своєчасної інформації про довжину та крутизну підйомів і тягунів) дозволяє визначити раціональні варіанти доцільного подолання підйомів різної крутизни ковзанярською та напівковзанярською ходою на лижах вибіркового характеру. При цьому слід відзначити, що подолання підйомів і тягунів на лижних трасах ковзанярською ходою з одночасним відштовхуванням руками виявляється найбільш ефективним у порівнянні з іншими ковзанярськими та напівковзанярськими способами ходи на лижах при ЧСС 150 уд/хв на 6,2%, при ЧСС 170 уд/хв на 6,6%.

5. Формування оптимального ритму стрільби у біатлоністок високої кваліфікації впродовж річного макроциклу підготовки змінюється хвилеподібно. З поступовим підвищенням ступеня загального тренування та спеціальної функціональної підготовленості спортсменок спостерігається подальше вдосконалення стрільби, що сприяє зростанню спортивно-технічних результатів під час змагань.

6. Поступове вдосконалення техніко-тактичних дій під час підготовки біатлоністок в умовах середньогогір'я найбільш ефективно при застосуванні 2-3 добових тренувальних мікроциклів, складених з 2-3 разових занять на добу, оскільки використання скорочених мікроциклів дозволяє своєчасно вносити відповідні зміни в підготовку біатлоністок, враховуючи специфічні біологічні особливості їх організму, а також спеціальної підготовленості.

Вдосконалення техніко-тактичних та стрілецьких дій і вмінь біатлоністок рекомендується здійснювати поступово впродовж усіх етапів підготовки річного макроциклу.

## **УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ В МІКРОЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ**

**ТАРАН ЛАРИСА**

*Харківський державний інститут фізичної культури*

В загальній структурі тренувального процесу найбільш важливу роль відіграють мікроцикли. Вони в свою чергу поєднуються в мезоцикли, які складають етапи та періоди підготовки.

Окреме тренувальне заняття є елементом мікроциклу та підкоряється загальній задачі, яка вирішується в ньому.

Розрізняють наступні види мікроциклів: втягуючі, ударні(або розвиваючі), підвідні, відновлюючі, змагальні (за класифікацією Платонова В.М., 1987).