

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СНОУБОРДИСТІВ

Ольга ЗІНЬКІВ, Юрій ЛЮБІЖАНІН,
Анатолій КЛЕМБА, Юрій БАЙЦАР

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті розглядається стан питання щодо особливості спортивної підготовки юних сноубордистів. На основі анкетного опитування провідних тренерів із сноубордингу визначено оптимальний вік для початку тренувань вправ з основ техніки катання на сноуборді; з'ясовано особливості побудови процесу спортивної підготовки на етапах початкової підготовки у сноубордингу.

Ключові слова: сноубординг, спортивна підготовка, підготовчий період, змагання, види спорту.

Постановка проблеми. Спортивна підготовка у сноубордингу поділяється в річному циклі на III періоди – підготовчий, змагальний, перехідний. Особливість кожного з періодів полягає у плануванні спортивно-масових заходів та наявністю снігового покриву на трасі [3]. На етапі початкової підготовки значну увагу приділяють основам техніки поворотів на сноуборді, загальній фізичній підготовці та всебічному розвитку юних сноубордистів. Закладені правильні основи процесу спортивної підготовки в майбутньому дадуть можливість досягнення та досягнення максимальних результатів спортсменами. Важливо забезпечити послідовність та взаємозв'язок завдань, засобів і методів тренувального процесу на всіх етапах. Характерним для кожного з наступних етапів є ускладнення завдань, яке полягає у впровадженні складною технікою та збільшенні тренувального навантаження. У зв'язку з цим, виникає питання особливості процесу спортивної підготовки на етапах початкової та попередньої базової підготовки у сноубордингу [5, 6].

Аналіз останніх досліджень. На даний час в науково-методичній літературі розглядається питання щодо техніки проходження змагальної діяльності у сноубордингу та деякі історичні аспекти розвитку цього виду спорту [2, 3, 4]. Слід зауважити, що дослідження процесу спортивної підготовки трапляються в літературі, яка стосується гірських лиж, техніка катання на сноуборді за певними руховими локомоціями. Дехто зі спеціалістів з гірськолижного спорту вважають найшвидший вік занять у гірських лижах – 3 роки. Також автори вказують на особливості тренувального процесу на етапі початкової підготовки в гірськолижному спорті [1, 7]. Також автори (Л. Повельни, П. Куниць) виокремлюють різностороннє тренування, яке полегшує захоплення дитини до занять спортом та зміцнення здоров'я [8, 10, 11].

Мета – визначити особливості процесу спортивної підготовки в сноубордингу.

Завдання:

- 1) вивчити стан питання щодо спортивної підготовки юних сноубордистів;
- 2) визначити найоптимальніший вік для початку занять сноубордингом;
- 3) з'ясувати особливості побудови процесу спортивної підготовки на етапах початкової підготовки у сноубордингу.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи** дослідження:

- 1) теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури;
- 2) узагальнення досвіду фахівців зі сноубордингу, соціологічні методи (анкетування);
- 3) методи математичної статистики.

У процесі дослідження було опитано 18 респондентів, серед них 6 тренерів (33 % опитаних) з досвідом роботи у спорті понад 30 років та, зокрема, у сноубордингу понад 10 років, тренерський стаж інших – 12 тренерів (67 % опитуваних) з досвідом роботи та тренування у сноубордингу до 10 років. Анкета складалася з 7 запитань, 4 з яких стосувалися особливості процесу спортивної підготовки юних сноубордистів, 2 запитання щодо тренерських

категорій та стажу, 2 запитання стосувалися кількості навчально-тренувальних зборів на снігу та змагань.

Результати дослідження та їх обговорення. Процес спортивної підготовки – це досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості. Завдання, які стоять на кожному етапі, дещо відрізняються, адже кожний вид спорту обумовлює свою поетапність підготовки юних спортсменів. Етап початкової підготовки спрямований на зміцнення здоров'я дітей, на різносторонню фізичну підготовку, вивчення основ техніки обраного виду спорту й техніки допоміжних видів спорту та спеціально-підготовчих вправ [5, 7].

У сноубордингу діти розпочинають тренуватись у шкільному віці. У процесі дослідження ми провели опитування фахівців сноубордингу щодо найоптимальнішого віку для початку занять на сноуборді. Адже структура рухів є дещо незвичною для людини, і діти особливо розгублюються щодо специфіки виконання поворотів.

Аналіз результатів виявив, що 13 респондентів (73 %) відзначили найоптимальніший вік для початку тренувань вправ з основ техніки катання на сноуборді – 7 років. Фахівці аргументували це своїм практичним досвідом. Вони відзначили, що діти в 7 років уже краще концентрують свою увагу, можуть аналізувати завдання та мають вищий рівень дисциплінованості (рис. 1). 4 респонденти (23 %) вказали на 6 річний вік. На їх думку, у цьому віці можна закласти основи для складнокоординованих рухів та бажання дитини навчитися нових рухових дій. Лише 1 респондент (4 %) вказав на оптимальний вік початку навчання техніки сноубордингу – 4–5 років, зіславшись на свій практичний досвід. Таким чином, бачимо, що більшість тренерів вказує на 7-річний вік.



Рис. 1. Оптимальний вік для початку тренувань вправ з основ техніки катання на сноуборді

Особливість побудови процесу спортивної підготовки полягає у правильному співвідношенні у тренуваннях загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та технічної підготовки. 11 тренерів (61%) вказали на таке співвідношення: загальна фізична підготовка 40 %, спеціальна фізична підготовка 20 %, технічна підготовка 40 %. 5 тренерів (28%) вказали на таке співвідношення: загальна фізична підготовка 20 %, спеціальна фізична підготовка 20 %, технічна підготовка 60 % і 2 тренери (11%) вказали на загальну фізичну підготовку 20 %, спеціальну фізичну підготовку 40 %, технічна підготовка 40 %.

Респонденти в анкеті відповідали на питання «Якими видами спорту краще займатися до сноубордингу». Тут думки розділилися – 8 респондентів (44,4 %) назвали гірські лижі основами підготовки для сноубордингу. Їхній досвід показує, що ті юні сноубордисти, які спочатку отримали базові рухи на гірських лижах, швидше вчаться кататися на сноуборді. Ці діти вже є психологічно готовими до швидкості, падінь та організації тренувального процесу

горі. Адже специфіка сноубордингу полягає в тому, що юні спортсмени часто скупі в рухах, спочиваючи вперше на сноуборд, ще слід зважити на швидкість та специфіку тренувань у горах. 44,4 % (8 респондентів), тут переважають тренери зі стажем до 10 років, стверджують, що не обов'язково ставити юного сноубордиста на гірські лижі перед катанням на сноуборді. На їх думку, дитина, яка прагне отримати основи техніки катання на сноуборді, може розпочати саме з цього. Лише 2 тренерів (11,2 %) назвали інші види спорту (а саме скейтборд, вейкборд) альтернативними для того, щоб дитина краще та швидше навчилася кататися на сноуборді.

Таким чином, на цей момент єдиною думкою щодо віку початку тренувальних занять та використання інших видів спорту для кращого тренувального процесу юних сноубордистів серед фахівців немає.

Наступні дослідження щодо особливості побудови процесу спортивної підготовки на етапі початкової підготовки у сноубордингу полягала у визначенні тренерами кількості навчально-тренувальних зборів на снігу у підготовчому періоді та кількості стартів у змагальному періоді юних сноубордистів.

Оскільки етап початкової підготовки припадає у сноубордингу на 7–9 років, то ці діти є тісно прив'язані до загальноосвітньої програми. На думку 15 фахівців (80%) достатньо 2 навчально-тренувальні збори, 3 фахівців (20%) вказали що мінімум має бути 3, а при можливості і більше навчально-тренувальних зборів на снігу. Специфіка сноубордингу полягає в тому, що влітку та восени тренування на снігу можливі лише у високогір'ї, а це означає адаптацію діячого організму до умов високогір'я [6, 9]. Також навчання основ техніки катання на сноубордингу спочатку передбачає виконання підвідних вправ на схилі та виконання незначних за радіусом поворотів. При відсутності снігового покриття тренери намагаються урізноманітнити процес спортивної підготовки юних сноубордистів. Це полягає у використанні вейкбордингу, вейкбордингу, роликкових ковзанів.

У зв'язку з недовготривалим зимовим сезоном, кількість змагань на етапі початкової підготовки коливається від 2 до 4. Адже до внутрішніх змагань (Кубок України, чемпіонат України серед юнаків допускають лише з 10 років). А міжнародні старты розпочинаються з 14 років.

Таким чином бачимо, що узгодженість між тренерами нижча за середню. На нашу думку, це зумовлено нечіткою науково-методичною підготовленістю тренерів. Більшість тренерів вважають, як з іншими видами спорту, або копією інших фахівців.

Висновки.

1. Аналіз стану питання щодо особливостей спортивної підготовки юних сноубордистів виявив, що на цей момент у науково-методичній літературі відсутні ґрунтовні дослідження названої проблематики.

2. Фахівці зі сноубордингу (72,2 %) вважають, що оптимальний вік початку тренувань основ техніки катання на сноуборді становить 7 років.

3. Особливостями спортивної підготовки попереднє заняття іншими видами спорту. Лише 8 респондентів (44,4 %) вказують на початкові заняття гірськими лижами, наступні 8 респондентів (44,4 %) вважають, що потрібно ставати відразу на сноуборд, а 2 респондентів вважають за заняття іншими видами спорту.

4. У процесі спортивної підготовки у сноубордингу на етапі початкової підготовки концентрується на тому, що 14 респондентів (77,7 %) вказують на те, що значну увагу необхідно приділяти загальній фізичній підготовці, оскільки на цьому етапі усуваються недоліки в рівні фізичного розвитку спортсмена, що на подальших етапах спортивного тренування дасть можливість врівноважено збільшувати обсяги тренувальних та змагальних навантажень, навчатися виконанню технічних дій у сноубордингу.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ролі фізичної підготовки та її зв'язків зі змагальною діяльністю у сноубордингу.

Список літератури

1. Ершов Т. Родители! Я стану горнолыжником / Т. Ершов // Журнал NTN Snow&More. – 2008–2009. – № 2. – С. 82–84.
2. Зіньків О. В. Історичні аспекти становлення та розвитку сноубордингу / О. В. Зіньків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр / за ред. С. С. Єрмакова. – 2002 – № 14. – С. 53–56.
3. Зіньків О. Технічні дії кваліфікованих спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордингу // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004 – Вип. 8, т. 1. – с.164-165.
4. Івасюта Ю. О. Аналіз техніко-тактичних особливостей змагальної діяльності в сноуборді / Ю. О. Івасюта // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету : [зб. наук. пр.]. – Чернігів, 2006. – № 35. – С. 225–228.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К., 2004. – 807с.
6. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / Платонов В. Н., К. П Сахновський. – К. : Радянська школа, 1988. – 288 с.
7. Радигина К. И. Подготовка спортсменов-горнолыжников. – К. : Здоров'я, 1983. – 101 с.
8. Фомин С. К вопросу подготовки квалифицированных спортсменов по бордеркросу // Актуальні проблеми розвитку «Спорт для всіх» : матеріали міжнар. наук.-практ. конф – 2004. – С.13-19.
9. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х Уилмор. Д.Д. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
10. Powolny L. Snowboard-technika, metoduka, szkolenie / Powolny L., Kunysz P., Powolny E. – Warszawa, 1999. – 158 s.
11. Kunysz P. Snowboard sladami instruktora. – Warszawa, 2003.–168 s.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ СНОУБОРДИСТОВОльга ЗІНЬКІВ, Юрій ЛЮБИЖАНИН,
Анатолій КЛЕМБА, Юрій БАЙЦАР*Львовский государственный университет физической культуры*

Анотации. В статье рассматривается состояние вопроса особенности спортивной подготовки юных сноубордистов. На основе анкетного опроса ведущих тренеров из сноубординга определен оптимальный возраст изучения основ техники катания на сноуборде; выяснены особенности построения процесса спортивной подготовки на этапах начальной подготовки в сноубординге.

Ключевые слова: сноубординг, спортивная подготовка, подготовительный период, соревнования, виды спорта.

THE FACTURES OF SPORT TRAINING PROCESS
FOR YOUNG SNOWBOARDERSOlha ZINKIV, Yuriy LYUBIZHANIN,
Anatoly KLEMBA, Yuriy BAJTCAR*L'viv State University of Physical Culture*

Annotation. The article deals with the question of state features of sports training for young snowboarders. Based on the questionnaire survey among the leading trainers in snowboarding on optimum age to start training the basics of riding technique of snowboarding has been determined; found features of sports training process at the stages of initial training in snowboarding have been determined.

Key words: snowboarding, sports training, the preparation period, racing, sports.