

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГІРСЬКОЛИЖНИКІВ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД)

Анастасія Навроцька, Олександр Ченікало

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна*

Актуальність. Проблеми спорту активно розглядали достатньо давно, проте науковий фундамент системи підготовки спортсменів сформувався у 50–60 роках ХХ століття. У той період у різних лабораторіях світу було проведено низку досліджень з усього комплексу проблем спортивної фізіології, біомеханіки, біохімії, морфології, медицини та інших дисциплін.

У багатьох країнах світу було проведено численні дослідження, що стосувалися різних складових частин багаторічної та річної підготовки; методики техніко-тактичної і психологічної підготовки, розвитку рухових якостей (сили, пружкості, витривалості, гнучкості, координації тощо). Значний внесок у розроблення основних теоретико-методичних проблем спортивної підготовки зробили Н. Озолін [1] і Л. Хоменков [2], яким належить загальна концепція олімпійської підготовки, Л. Матвеев [3] – система періодизації спортивного тренування, М. Набатнікова [4] – методика розвитку витривалості, проблеми дитячо-юнацького спорту. Вузькометодичні підходи щодо гірськолижного спорту сформульовано у праці Т. Раменської та А. Балатова «Лижний спорт» [5].

Проте із тривалим періодом застою в українському спорті та дедалі більшою конкуренцією у світовому спортивному світі, орієнтацією спорту на найвищі досягнення виникла необхідність переосмислення наукових фактів та перебудови тренувального процесу з урахуванням нових досягнень різних галузей науки. Зокрема, значне місце посідає біологічна наука, теорія управління, комп'ютеризація навчально-тренувального процесу, поява новітніх технологій щодо спортивного харчування та матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів.

Мета дослідження полягає у визначенні специфіки навчально-тренувального процесу юних гірськолижників у підготовчий період та виборі його адекватного організаційно-методичного забезпечення.

Для проведення дослідження було застосовано як теоретичні, так і практичні наукові методи. Серед теоретичних: контент-аналіз наукової літератури, методи наукового пізнання (аналізу й синтезу, наукового опису, систематизації та узагальнення). Серед практичних використано такі методи, як педагогічне спостереження за тренувальною діяльністю юних гірськолижників у підготовчий період, пальпаторний метод, теппінг-тест.

Для дослідження було сформовано 2 групи по 10 юних спортсменів-гірськолижників. Обидві групи є попередньої базової підготовки, дослідження проводили у підготовчий період з 1 листопада по 31 грудня у сезон 2017–2018 року. У сформованих групах було проведено ввідні та підсумкові вимірювання ЧСС і теппінг-тест, складання контрольних нормативів. Організаційна форма проведення тренувань – групова.

Результати дослідження. Щоб визначити рівень підготовленості спортсменів проводили складання контрольних нормативів на початку та наприкінці підготовчого періоду. При цьому контролювали біг на 60 і 100 м, стрибки через лавку за 10 с і 60 с, стрибок у довжину з місця, нахил.

Початок експерименту припав на початок осіннього етапу підготовчого періоду. Перше заняття для обох груп було контрольним. На цьому тренуванні було проведено заміри ЧСС до початку тренування та після навантаження (стрибки через лавку) і теппінг-тест. Таке саме контрольне фронтальне заняття провели в кінці підготовчого періоду, здійснивши ті самі вимірювання.

У комплексі загальнорозвивальних вправ у блоці вправ на гнучкість спортсмени контрольної групи виконували вправу діставання долонями підлоги з положення стоячи ноги разом, а експериментальної – з положення стоячи ноги навхрест.

У проведенні вправ на зміцнення м'язів спини і пресу теж було внесено різноманіття. Так, контрольна група виконувала згинання – розгинання тулуба з положення лежачи на спині і на животі з фіксацією ніг на частотність (60 р.), а експериментальна – вправу з такого самого положення, але на час (1 хв).

Як спеціально-тренувальні використовують різні вправи, серед яких аеродинамічна стійка. У гірськолижному спорті нижні кінцівки повинні витримувати великі навантаження за будь-якого положення тіла. Під час проведення вправи з утримання аеродинамічної стійки спортсмени контрольної групи утримували її на твердій поверхні, а експериментальної – на спеціальному м'ячі (фїтболї).

Модифікації для експериментальної групи щодо контрольної були введені також у проходження слалому на роликах (контрольна група – руки на колінах, експериментальна – з палками, роблячи уколи) й у проходження траси слалому. Спортсмени контрольної групи їхали з рівномірним темпом, експериментальної – з нерівномірним.

Дані щодо рівня фізичної підготовленості юних гірськолижників на початку та в кінці підготовчого періоду, згідно з якими обидві групи (контрольна та експериментальна) на початку періоду продемонстрували результати, що мало відрізняються між собою, а наприкінці, хоча і в контрольній, і в експериментальній показники поліпшилися, проте більш виражене це поліпшення щодо експериментальної групи. Так, зокрема, норматив «біг на 60 м» склали краще спортсмени, які тренувалися за видозміненою методикою, на 0,15 с (порівняно 0,12 с у контрольній). Норматив «біг на 100 м» поліпшений в експериментальній групі на 0,27 с (порівняно 0,12 с у контрольній). У стрибках через гімнастичну лаву (10 с і 60 с) спортсмени експериментальної групи поліпшили абсолютні показники відповідно на 2,54 та 4 (порівняно 2,14 і 3,87 у контрольній). Показник стрибків у довжину зріс у спортсменів експериментальної групи на 4,33 см (проти 2,2 см у контрольній), а нахил – на 0,33 см (проти 0,27 см).

З даних випливає, що рівень фізичної підготовки юних гірськолижників після завершення підготовчого періоду підвищується. Загалом показники фізичної підготовленості зросли, щоправда в експериментальній групі – на більші значення.

Згідно з проведеними вимірюваннями ЧСС та складанням контрольних нормативів встановлено, що спортсмени-гірськолижники, які займалися за модифікованою методикою, мали кращі результати тренуваності порівняно зі спортсменами контрольної групи.

Отже, ефективність запропонованих нововведень знайшла своє підтвердження в експериментальних дослідженнях, проведених в умовах природного експерименту у двох групах-аналогах, одна з яких була обрана як контрольна, інша – як експериментальна. Спортсмени, які працювали в обох групах, продемонстрували підвищення рівня тренуваності практично за всіма показниками.

Висновки.

1. Шляхом проведення досліджень із використанням практичних методів були вивчено зміни в організмі спортсменів під впливом тренувальних навантажень різного характеру.

2. Вимірювання засвідчили ефективність запропонованої методики, оскільки спортсмени, які брали участь в експерименті, продемонстрували вищі показники тренуваності порівняно зі спортсменами контрольної групи.

3. Здійснені заміри контрольних нормативів підтвердили зростання показників в обох групах, але більше – в експериментальній.

Ключові слова: тренувальний процес, фізична підготовка, юні гірськолижники, підготовчий період.

Список використаних джерел

1. Озолин Н. Г. Проблемы совершенствования советской системы подготовки спортсменов / Н. Г. Озолин // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 10. – С. 48–50.
2. Хоменков Л. С. Советские легкоатлеты на Олимпийских играх / Л. С. Хоменков // Теория и практика физической культуры. – 1952. – № 10. – С. 755–771.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Москва : Известия, 2001. – 333 с.
4. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
5. Лыжный спорт : учебник / Т. Раменская, А. Балатов. – Москва : Физическая культура, 2005. – С. 201–203.