

АНАЛІЗ ПРАКТИЧНОГО ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СКОРОХОДІВ

Сергій МОГИЛЕВСЬКИЙ

Харківська державна академія фізичної культури

Масовий розвиток легкої атлетики, визначні досягнення атлетів різних країн і постійно зростаюча конкуренція на міжнародній арені висувають перед спортивною наукою ряд проблем, вирішення яких повинно привести до підвищення ефективності тренувального процесу.

Актуальність. В останнє десятиліття оновилися всі рекорди України і світу в тих видах, де провідною якістю є витривалість. Це спричинило те, що значно збільшилась різниця між досягненнями дорослих, кваліфікованих і юних спортсменів. Останнє висуває вимоги розробки, апробації і впровадження нових прогресивних методів підготовки. Варто зазначити, що значне підвищення спортивних результатів стало можливим, в основному, завдяки збільшенню обсягу тренувального навантаження. Водночас у юних спортсменів тренувальні обсяги знаходяться на нижчому рівні. Особливо це спостерігається в спортивній ходьбі: молоді спортсмени, що перейшли в групу дорослих, прагнуть до форсованого виконання великих обсягів, що в одних випадках різко знижує інтенсивність навантаження і, як наслідок, втрачається її ефективність; в інших – при збільшенні обсягу навантаження і збереженні або підвищенні її інтенсивності не відбувається бажаного поліпшення спортивних результатів у юних скороходів.

Однак, на сьогоднішній день вирішення даної проблеми ускладнено у зв'язку з недостатньою обґрунтованістю методики підвищення тренувального навантаження і засобів контролю за її впливом на розвиток витривалості в юних скороходів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилися у відповідності зі зведеним планом НДР Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001 – 2005 рр. по темі 1.2.12. “Теоретико-методичні основи оптимізації системи багаторічного удосконалення в циклічних видах спорту” (державна реєстрація № 0101U006473).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження різних аспектів спортивної ходьби почалися давно й в основному були спрямовані на розробку й удосконалення методики тренування дорослих спортсменів [1 – 11].

Дослідження фізіологічних особливостей спортивної ходьби почалися пізніше В. К. Бальсевич [1], Н. И. Волков [2], В. М. Заціорський [5, 6], В. Кузьмін [9].

Техніка спортивної ходьби і методика тренування дорослих спортсменів одержали достатнє наукове і практичне обґрунтування [3, 7, 10, 11], але підготовка юних скороходів вивчена недостатньо.

Для юних скороходів уміння правильно дозувати тренувальні навантаження з використанням різних засобів і методів – головна умова успіху. Щоб планувати тренувальне навантаження за її спрямованістю, необхідно знати вимоги, які пропонуються організму юного скорохода під час змагань і при тренувальній ходьбі з різною інтенсивністю.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що рекомендації про величину

тренувальних навантажень (обсяг і інтенсивність спортивної ходьби), які пропонуються в деяких методичних посібниках, значно занижені в порівнянні з тими, що спостерігаються на практиці. Це створює значні протиріччя в методиці тренування юних скороходів.

У зв'язку з цим, **основна мета** першого етапу роботи полягає в дослідженні особливостей побудови тренувального процесу у ведучих юних спортсменів-скороходів м. Харкова й області.

При аналізі й узагальненні практичного досвіду підготовки в роботі були поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Визначити обсяг і інтенсивність тренувального навантаження за роками й періодами.
2. Проаналізувати засоби і методи, які застосовуються в тренуванні скороходів на різних етапах навчально-тренувального процесу.
3. Виявити взаємозв'язок між обсягом і інтенсивністю тренувального навантаження.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; анкетування; хронометрування; пульсометрії; методи математичної статистики.

Результати досліджень і їх обговорення.

1) Загальний обсяг тренувального навантаження. Загальний обсяг тренувального навантаження складається зі спортивної ходьби в різних режимах не тільки в тренувальних заняттях, але в ранковій гімнастиці, бігу і ходьбі на лижах.

Розвиток спортивної майстерності скороходів є наслідком підвищення тренувального навантаження. Аналіз спортивних щоденників ведучих спортсменів м. Харкова й області показав, що при виконанні нормативів III розряду скороходи досягли обсягу навантаження $1895,5 \pm 376,3$ км; II розряду – $2748,2 \pm 277,4$ км; I розряду – $3488,4 \pm 271,1$ км.

Аналіз обсягів тренувального навантаження по періодах у річному циклі показав тенденцію до збільшення обсягу в підготовчому періоді щодо загального річного обсягу (табл. 1).

Таблиця 1

Обсяг тренувального навантаження юних скороходів (дані анкетування)

Кваліфікація скороходів (розряд)	Загальний обсяг тренувального навантаження, км	
	річний	у підготовчому періоді
	$M \pm m$	$M \pm m$
III	$1895,5 \pm 376,3$	$1165,5 \pm 164,3$
II	$2748,2 \pm 277,4$	$1641,1 \pm 96,4$
I	$3488,4 \pm 271,1$	$2015 \pm 86,3$

У підготовчому періоді обсяг тренувального навантаження у скороходів постійно зростає, досягаючи максимальних величин. Максимальні обсяги приходяться на березень і квітень.

2) Обсяг тривалої, безперервної спортивної ходьби і кросового бігу. Аналіз засвідчив, що безперервна тривала спортивна ходьба і кросовий біг, такої ж інтенсивності, як у скороходів-розрядників, є основними засобами тренувального навантаження.

Чим нижче кваліфікація спортсмена, тим більший внесок займає цей метод тренування: у спортсменів III розряду тривала ходьба і кросовий біг складають 84% від загального обсягу, II розряду – 78,3%, I розряду – 70,8%.

Примітно те, що зміна цього виду навантаження з ростом кваліфікації відбувається, в основному, у змагальному періоді при приблизній стабілізації цього обсягу в підготовчому періоді. В одному тренувальному занятті обсяг коливається від 15 до 30 км у підготовчому періоді та від 10 до 20 км у змагальному.

3) Обсяг спортивної ходьби для розвитку спеціальної витривалості. Для розвитку спеціальної витривалості скороходи застосовують тренувальні навантаження, використовуючи метод інтервальної стандартизованої вправи. Він містить у собі інтервальне проходження відрізків дистанції (в основному від 200 до 1000 м) з дозованим відпочинком між відрізками.

Інтенсивність навантаження визначається за показниками ЧСС (цей вид навантаження викликає підвищення ЧСС до 170 уд/хв.). Як правило, швидкість проходження відрізків на 4 – 5% перевищує змагальну. Обсяг цього виду спортивної ходьби з ростом кваліфікації змінюється і складає по розрядах 15,8 – 21,6 – 29,1% від загального обсягу навантаження.

Необхідно відзначити, що темпи приросту обсягів спортивної ходьби, спрямованої на розвиток спеціальної витривалості, відстають від темпів приросту загального тренувального обсягу (табл. 2), при чому у ведучих скороходів м.Харкова й області обсяг цього виду ходьби стосовно загального обсягу не змінюється протягом ряду років і складає 15 – 22,5% загального обсягу.

Таблиця 2

Відношення обсягів спортивної ходьби, спрямованої на розвиток спеціальної витривалості до загального обсягу навантаження

Кваліфікація скороходів (розряд)	Періоди підготовки			
	підготовчий		змагальний	
	км	% від загального обсягу	км	% від загального обсягу
III	160,5	8,4	139	7,3
II	289,4	10,5	304,1	11,6
I	528,6	19,2	488	13,9

Аналіз спортивних щоденників і анкет показав, що в юних скороходів, що мають кваліфікацію II і III розрядів, процентне співвідношення спортивної ходьби, спрямованої на розвиток спеціальної витривалості в річному циклі (підготовчий і змагальний періоди) приблизно залишається постійним, а в першорозрядників у змагальному періоді трохи скорочується (від 19,2 до 13,9%) за рахунок збільшення частки тривалої безперервної ходьби.

У практиці підготовки спортивну ходьбу, спрямовану на розвиток спеціальної витривалості, тренери підрозділяють на три групи: спортивна ходьба зі швидкістю на 4 – 5 % перевищуюча змагальну; спортивна ходьба із змагальною швидкістю; спортивна ходьба зі швидкістю на 4 – 10% нижче змагальної.

Необхідно відзначити, що з 20 опитаних нами спортсменів, шість не застосовують ходьбу з запланованою змагальною швидкістю в підготовчому періоді на “ввідному” і “відновлюючому” етапах.

Спортивна ходьба зі швидкістю на 4 – 10% нижче запланованої змагальної, застосовується на відрізках від 400 до 5000 м для поступового виведення спортсмена у форму, для підтримки спеціальної працездатності.

У тижневому циклі підготовчого періоду скороходи-розрядники звичайно мають одне–два тренування, у які включається ходьба зі зниженою швидкістю.

Із підвищенням майстерності обсяг спортивної ходьби зі зниженою швидкістю зменшується як в абсолютних значеннях, так і в відсотковому відношенні до загального обсягу ходьби. Основний обсяг роботи зі зниженою швидкістю приходить на частку підготовчого періоду.

Таким чином, розподіл спортивної ходьби, як тренувального засобу, спрямованого на розвиток спеціальної витривалості, на три групи, показав, що в скороходів низької кваліфікації таким є спортивна ходьба на відрізках зі швидкістю нижче запланованої змагальної. Цей обсяг тренувального навантаження збільшується в загальному обсязі з підвищенням майстерності спортсмена.

Спортивна ходьба з запланованою змагальною швидкістю виконується на різноманітних відрізках, у тому числі близьких до змагальної дистанції. Аналіз показав, що юні скороходи в підготовчому періоді тижневого циклу проводять одне заняття із змагальною швидкістю, а в змагальному періоді – одне–два, особливо це спостерігається у весняному змагальному етапі.

Обсяг ходьби із змагальною швидкістю зростає до кінця підготовчого періоду і зберігається (майже не змінюючись) до кінця змагального.

З ростом кваліфікації зростає обсяг тренувальних навантажень, але їх співвідношення змінюються незначно.

Змагання зі спортивної ходьби і контрольні передзмагальні старты є частиною тренувального процесу.

Аналіз показав, що число стартів у юних скороходів дуже незначні (4 – 6 у рік), і в році вони розподілені нерівномірно. Юні спортсмени розпочинають участь у змаганнях у грудні–січні, так що в середньому, за зимовий період мають по одному старту, а за літній період – два, при чому вони закінчують участь у змаганнях у липні.

Крім того, кількість тренувальних занять впродовж року розподіляється рівномірно з поступовим підвищенням у середині підготовчого періоду і збереженням цієї величини в змагальному.

4) Обсяг тренувального навантаження і швидкість проходження відрізків. Аналізуючи виконання юними скороходами тренувального навантаження, ми визначали середню швидкість проходження відрізків дистанції. Оскільки коливання спортивних результатів у юних скороходів дуже великі, ми брали не середню швидкість проходження відрізків кожного з них, а відсоток перевищення середньої тренувальної швидкості над змагальною.

Як виявилось, тренувальна швидкість у підготовчому періоді (перша половина) трохи нижче змагальної (на 2 – 2,5%), як на 5 км, так і на 10 км.

Наприкінці підготовчого періоду тренувальна швидкість адекватна змагальній. На початку змагального періоду спостерігається поступове перевищення середньої змагальної швидкості на 2 – 2,5%. У червні – липні середня тренувальна швидкість перевищує змагальну: 5 км – на 3 – 5%, 10 км – на 8 – 12%.

Скороходи III розряду в підготовчому періоді в рівних обсягах застосовують ходьбу з підвищеною, змагальною і зниженою швидкістю

(відповідно 16,6%, 32,1%, 51,3% від обсягу ходьби на відрізках у підготовчому періоді).

У змагальному періоді це співвідношення змінюється у бік збільшення обсягу ходьби з підвищеною швидкістю до 20,4% і зменшення обсягу ходьби зі зниженою швидкістю до 44%.

Слід зазначити, що тренувальне навантаження при роботі з перевищенням змагальної швидкості в загальному обсязі складає 34 – 36%, але з підвищенням кваліфікації при значному збільшенні загального обсягу вага цієї роботи зменшується до 26 – 27%. Це говорить про те, що ріст загального обсягу тренувального навантаження випереджає темпи росту обсягу інтенсивної роботи.

Аналіз тренувального навантаження показав, що найбільше перевищення змагальної швидкості спостерігається на початку змагального періоду, зменшуючись до кінця сезону.

Динаміка обсягу й інтенсивність засобів розвитку спеціальної витривалості показує, що в підготовчому періоді паралельно зростають обсяг ходьби на відрізках і швидкість їх проходження.

У змагальному періоді збільшення середньої тренувальної швидкості відповідає зменшенню обсягу ходьби на відрізках. Ці зміни пов'язані, головним чином, зі зміною обсягу ходьби зі зниженою швидкістю, тому що обсяги ходьби зі швидкістю змагальною і вище впродовж даного періоду мало змінюються. До кінця періоду навантаження, як за обсягом ходьби на відрізках, так і за швидкістю їх проходження, знижуються.

На підставі проведених досліджень за станом тренувального процесу юних скороходів можна зробити наступні **висновки**:

1. Обсяг тренувального навантаження в юних скороходів безупинно збільшується з року в рік.
2. Досягнуті юними скороходами тренувальні обсяги перевищують рекомендовані науково-методичною літературою, але значно відстають від навантажень, що властиві найсильнішим спортсменам.
3. Основними тренувальними засобами юних скороходів є: тривала безперервна спортивна ходьба і кросовий біг; спортивна ходьба зі швидкістю, близькою до змагальної, проведеної на відрізках різної довжини; контрольна ходьба і змагання в ходьбі.
4. Тренувальні швидкості змінюються в залежності від періоду підготовки і відповідають:
 - підготовчий період (перша половина) трохи нижче змагальної на 2 – 2,5%; як на 5, так і на 10 км; наприкінці підготовчого періоду тренувальні швидкості адекватні змагальним;
 - змагальний період – 5 км перевищують змагальну на 3 – 5%, 10 км – на 8 – 12%.

Література

1. Бальсевич В. К., Ратов И. П. *Некоторые биодинамические особенности ходьбы и бега юношей и девушек 15 – 16 лет.* – М.: Материалы к итоговой научной сессии ЦНИИФК, 1966. – С. 96 – 98.

2. Волков Н. И. Биохимические основы выносливости// Теория и практика физической культуры. – 1967. – №4. – С. 19 – 25.
3. Гайс И. А. Экспериментальное исследование подготовки юношей 16 – 18 лет в спортивной ходьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. – Л., 1970. – 24 с.
4. Головина Л. Л. Частота шагов в спортивной ходьбе// Лёгкая атлетика. – 1962. – №6. – С. 14 – 16.
5. Зацюрский В. М. Исследование переноса тренированности в беге и ходьбе// Теория и практика физической культуры. – 1959. – №10. – С. 14 – 19.
6. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена. – М: Физкультура и спорт, 1970. – 227 с.
7. Калитка К. В. Особливості побудови тренувального процесу жінок, які спеціалізуються в спортивній ходьбі: Автореф. дис. ... к. фіз. вих: 24.00.01/ Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2001. – 22 с.
8. Колесников А. А. Педагогические условия повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юношей на этапе начальной специализации в спортивной ходьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04/ Урал. гос. акад. физ. культуры. – Ч., 1999. – 20 с.
9. Кузьмин В. Тесты для ходоков// Лёгкая атлетика. – 1986. – №5. – С. 7 – 8.
10. Шимко А. М. Ходьба к здоровью, мыслям, медалям. Техника: Кн. I – Вашингтон – Киев: ВОРИП Надстырь, 1996. – 128 с.
11. Шимко А. М. Ходьба к здоровью, мыслям, медалям. Методика: Кн. II – Вашингтон – Киев: ВОРИП Надстырь, 1996. – 123 с.

THE ANALYSIS OF THE PRACTICAL EXPERIENCE OF YOUNG RACEWALKERS PREPARATION

Sergey MOGILEVSKIY

The Kharkiv State Academy of Physical Culture

Abstract. In this article some materials on the drawing up of the training process of young racewalkers are summarized on the basis of the scientific-methodological literature, the advanced sport experience and the number of researches.

Key words: training process, sport experience, scientific-methodological literature.
