

ЗАСТОСУВАННЯ ПОДВОЄНОГО МАКРОЦИКЛУ ПРИ ПОБУДОВІ ТРЕНУВАНЬ ЛИЖНИКІВ-ВETERANІВ

Василь КРУПСЬКИЙ

Львівський державний університет фізичної культури

Мета дослідження. Визначення ефективності побудови тренувального процесу лижників-ветеранів з використанням варіанту подвоєного макроциклу.

Завдання дослідження.

1. Виявити для якої кваліфікації лижників-ветеранів доцільно застосовувати варіант подвоєного макроциклу.

2. Визначити розподіл фізичних навантажень в окремих днях мікро циклу.

3. Дослідити динаміку показників працездатності лижників-ветеранів на етапах підготовчого періоду.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури; вивчення практичного досвіду шляхом педагогічних спостережень, аналізу документів планування та обліку тренувального процесу; опитування тренерів і спортсменів; хронометраж та пульсометрія; математична статистика.

Анотація. На основі експериментальних досліджень було виявлено, що варіант побудови тренувального процесу лижників-ветеранів на основі подвоєного макроциклу в більшості випадків сприяє розвитку працездатності та приросту спортивних результатів.

Ключові слова. Вправи, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, спеціальна витривалість, обсяг навантажень, подвоєний макроцикл, результати, результати.

Постановка проблеми. Зростання спортивних результатів лижників в більшості залежить від спрямованості тренувального процесу на різних етапах цілорічного тренування.

Сучасна практика свідчить, що у лижному спорті обсяг навантажень пов'язаних із застосуванням засобів спрямованих на виховання спеціальної витривалості у річному макроциклі за останні роки значно збільшився, значне збільшення припадає на підготовчий період.

Відзначена тенденція суттєво впливає на зростання спортивних досягнень лижників. Разом з тим можна припустити, що збільшення частки спеціальних вправ, яку ми спостерігаємо у підготовчому періоді, в більшій мірі сприяє здійсненню так званого «позитивного переносу тренуваності» і на цій основі швидшому досягненню високої загальної і спеціальної функціональної підготовленості лижників-гонщиків. Правдивість цього припущення була експериментально підтверджена дослідженнями [1, 5, 6, 7] у 2001-2003 р.р., які показали, що найбільші теми приросту низки показників спеціальної працездатності лижників-гонщиків спостерігаються у перші 4-5 місяців підготовчого періоду, а на наступних етапах вони суттєво зменшуються.

Зазначені факти спонукали нас дослідити деякі варіанти побудови тренувального процесу в річному циклі лижників-ветеранів.

Робота виконана згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи на 2006-2010 р.р. Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту за темою 2.1.8.1 п. «Структура, зміст підготовки та особливості змагальної діяльності в спорті ветеранів».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом значна кількість наукових публікацій висвітлює різні аспекти побудови тренувального процесу лижників-гонщиків, де основна увага приділяється розвитку та вдосконаленню фізичних якостей, підвищенню та збереженню спеціальної працездатності та інше.

У видах спорту, для яких характерні певні прояви витривалості, переважає одноциклова побудова річних тренувань, доцільність якої обґрунтована багатьма спеціалістами [2, 5, 6, 7]. Цей варіант побудови тренування передбачає виконання роботи великої за обсягом та інтенсивністю протягом відносно тривалого підготовчого періоду (5-6 місяців), що підтверджується низкою вагомих аргументів. Суть полягає в тому, що досягнення високої функціональної активності організму у змагальному періоді вимагає хронічної адаптації до поступово зростаючого великого обсягу навантажень.

Разом з тим у багатьох роботах [3, 4, 7, 8] зазначено, що у спортсменів високої кваліфікації при довготривалості підготовчого періоду, який до того ж характеризується напруженим тренувальним процесом досить швидко стабілізується рівень розвитку окремих фізичних якостей (в основному витривалості).

Найбільший приріст працездатності спостерігається протягом 2-4 місяців з початку підготовчого періоду, потім досягнутий рівень її показників стабілізується [3, 4, 5, 7].

Враховуючи ці обставини, а також те, що в останні роки у видах спорту, які характеризуються переважним проявом витривалості, з успіхом застосовується двоциклове планування річних тренувань, нам видається актуальним визначити, наскільки ефективна побудова тренувального процесу з використанням варіанту подвоєного макроциклу для лижників-ветеранів [1, 5, 6].

Мета дослідження. Визначення ефективності побудови тренувального процесу лижників-ветеранів з використанням варіанту подвоєного макроциклу.

Завдання дослідження.

1. Виявити для якої кваліфікації лижників-ветеранів доцільно застосовувати варіант подвоєного макроциклу.
2. Визначити розподіл фізичних навантажень в окремих днях мікроциклів.
3. Дослідити динаміку показників працездатності лижників-ветеранів на етапах підготовчого періоду.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури; педагогічне спостереження, аналіз документів планування та обліку тренувального процесу; опитування тренерів і спортсменів; хронометраж та пульсометрія; математична статистика.

Результати дослідження, їх обговорення. В експерименті взяли участь 20 лижників-ветеранів віком 50-60 років і старші різної спортивної кваліфікації. Експеримент проводився протягом річного циклу 2001-2003 р.р.

В структуру тренувального процесу спортсменів-ветеранів після 4 місяців тренування, яке було побудоване за вимогами підготовчого періоду, був введений змагальний середній цикл. Він складався з трьох основних змагань: пересування на лижеролерах на дистанції 10 км, з бігу на 3 км, та з імітації двокрокового попереминого лижного ходу (4x100 м). У змагальному періоді основні змагання проводилися на дистанції 5 і 10 км. Тренувальний процес на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань проходив у межах 4-6 мікроциклів. Підвідні і проміжні змагання проводилися з бігу на дистанції 5 км і пересування на лижеролерах на 8 км. У функціональних обстеженнях визначали індекс фізичної працездатності за Гарвардським степ-тестом, ЧСС – пальпаторно і телеметрично (Polar 610, Фінляндія).

Отримані результати дозволили виявити, що тренування за варіантом «подвоєного» макроциклу доцільно застосовувати для спортсменів-ветеранів, які мають багаторічний тренувальний стаж і відповідну спортивну кваліфікацію. Для них така побудова тренування проявляється у більш прогресивному розвитку спеціальної працездатності і приросту спортивних результатів, а у деяких випадках досягненню більш високої працездатності у вправах високої інтенсивності і невеликої тривалості на 5 і 10 км (табл. 1).

Проведені дослідження дозволяють внести рекомендації до розподілу тренувальних навантажень і структури річного тренування, побудованого за варіантом «подвоєного» макроциклу.

З самого початку підготовчого періоду важливо забезпечити одночасний вплив на відновлення та розвиток загальної і спеціальної витривалості з перевагою виховання загальної витривалості. З цією метою необхідно не менше одного разу у мікроциклі застосовувати навантаження, які характерні для виховання спеціальної витривалості.

На початкових етапах підготовчого періоду доцільно віддати перевагу режиму розподілу фізичного навантаження по днях мікроциклу, де основний обсяг роботи розподіляється відносно рівномірно. Після втягуючого мезоциклу основні тренувальні навантаження необхідно поступово концентрувати в окремих днях мікроциклів, і починаючи з липня, вони повинні розподілятися на 2-3 тренувальних дні тижневого мікроциклу на тлі майже щоденних занять.

Метод рівномірної вправи є на цьому етапі основний, але уже з другої половини травня слід застосовувати метод перемінної вправи, як найбільш адекватно відображуючий специфіку лижного спорту, а ще через місяць у тренувальний процес втілюються методи інтервальної і

повторно-інтервальної вправи. При використанні даного методу інтенсивність складає 75-85% від максимальної на даному етапі тренування, відпочинок – 3-5 хв, а довжина застосованих відрізків – 500-1000 м. В подальшому (серпень) довжина відрізків сягає до 1500 м.

Із засобів тренування слід виділити вправи на лижеролерах та імітацію лижних ходів, обсяг яких складав: у травні – 15, в червні – 30, у липні – 40, у серпні – 52%.

Перший змагальний середній цикл (35-40 днів) необхідно планувати на вересень-жовтень. В цьому циклі доцільно провести три основних серії стартів і 5-7 підвідних (контрольних). Важливо відзначити, що даний змагальний цикл повинен бути підпорядкований завданням основного змагального періоду. Тому зниження загального обсягу навантажень і збільшення їх інтенсивності повинна бути більш помірним, ніж під час підготовки до основних стартів.

Таблиця 1

**Динаміка показників працездатності лижників-ветеранів
у етапах підготовчого періоду**

Показники працездатності	Кількість досліджуваних	Терміни і результати досліджень				Темпи приросту (%)		
		26-31.05	25-30.06	30-07-08.08	2-10.09	Від 1-го етапу до 2-го	Від 2-го етапу до 3-го	Від 3-го етапу до 4-го
Швидкість бігу (3000 м)	20	15.025±0.02,6	14.41,0±0.02,0	14.25,3±0.03,7	14.03,0±0.03,8	2,3	1,8	2,5
Швидкість пересування на лижеролерах (10 км)	20	38.39,3±0.07,6	38.18,3±0.07,6	37.51,7±0.07,1	37.31,6±0.04,6	0,9	1,17	0,88
Імітація двокрокового попереминого лижного ходу (стрибкова)	20	2.23,4±0.05	2.21,3±0.6,0	2.19,3±0.02,0	2.14,5±0.07,1	2,75	1,42	3,6
Індекс фізичної працездатності за Гарвардським степ-тестом, ум.од.	20	95±0,03	102±0,05	117±0,08	125±0,03	7,3	14,7	6,8
ЧСС уд/хв.	20	156±10	160±10	156±10	150±10	2,6	2,5	3,8

Висновки

1. Побудову тренування за варіантом «подвоєного» макроциклу доцільно використовувати для лижників-ветеранів, які мають спортивну кваліфікацію не нижче першого спортивного розряду.

2. На початкових етапах підготовчого періоду доцільно основний обсяг роботи розподіляти відносно рівномірно, а в подальшому – поступово концентрувати в окремих днях мікроциклу.

3. Протягом педагогічного експерименту приріст основних показників працездатності лижників-ветеранів поступово зростав. Так швидкість бігу на 3000 м збільшилася на 2,5%, швидкість пересування на лижеролерах – на 1,17%, імітація – на 3,6%.

Подальші дослідження слід спрямовувати на визначення оптимального порядку чергування традиційних та подвоєних макроциклів, який би цілком відповідав об'єктивній логіці тренувального процесу.

Література

1. *Баталов А.Г.* Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних циклических видах спорта // теория и практика физ. культуры. – 2001. – №2. – С. 8 – 13.
2. *Крупський В.П.* Динаміка змагальної швидкості лижників-ветеранів в основних циклічних вправах у річному циклі підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). – 2003. – Вип. 8. – С. 77 – 81.
3. *Крупський В.П.* Дослідження ефективності навантажень, які застосовуються в річному циклі тренувань лижників-ветеранів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). – 2003. – Вип. 18. – С. 91 – 96.
4. *Крупський В.П.* Динаміка та ефективність планування тренувального навантаження у багаторічній підготовці лижників-ветеранів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2004. – № 2. – С. 41 – 44.
5. *Мартынов В.С.* Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М.: ФиС, 1991. – 172 с.
6. *Матвеев Л.П.* Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки // Теор. и практ. физ. культ. – 1995. – № 12. – С. 49 – 52.
7. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
8. *Савенко М.А., Хахлов И.Н., Клешиев И.В.* Рациональные средства спортивной тренировки для ветеранов спорта // Теория и практика физ. культ. – 2004. – №11. – С. 11 – 13.

ПРИМЕНЕНИЕ СДВОЕННОГО МАКРОЦИКЛА В ПОСТРОЕНИИ ТРЕНИРОВОК ЛЫЖНИКОВ-ВETERANOV

Василий КРУПСКИЙ

Львовский государственный университет физической культуры

Цель исследования. Определение эффективности построения тренировочного процесса лыжников-ветеранов используя вариант сдвоенного макроцикла.

Задачи работы.

1. Определить для какой квалификации лыжников-ветеранов целесообразно применять вариант сдвоенного макроцикла.
2. Определить распределение физических нагрузок в отдельных днях микроцикла.
3. Исследовать динамику показателей работоспособности по этапам подготовительного периода.

Методы исследования. Анализ научной литературы; педагогическое наблюдение, анализ документов планирования и учета тренировочного процесса; опрос тренеров и спортсменов; хронометраж и пульсометрия; математическая статистика.

Аннотация. На основе экспериментальных исследований установлено, что вариант построения тренировочного процесса лыжников-ветеранов на фоне сдвоенного микроцикла в большинстве случаев влияет на развитие работоспособности и прирост спортивных результатов.

Ключевые слова. упражнение, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная выносливость, объем нагрузок, сдвоенный макроцикл, результаты.

IMPLEMENTATION OF DOUBLED MACROCYCLE DURING PLANNING OF SKIERS-VETERANS` TRAINING SESSIONS

Vasyl' KRUPSKYY

Lviv State University of Physical Culture

Aim of our investigation is to define efficiency of planning the skiers-veterans` training sessions using the variant of doubled macrocycle.

Tasks of investigation:

1. To find out the qualification of skiers-veterans for which it is reasonable to implement the variant of doubled macrocycle.
2. To define the distribution of physical loadings on separate days of the macrocycle.
3. To investigate the dynamics of physical capacity indices of skiers-veterans at the stages of preparing period.

Methods of investigation: theoretical and methodic concepts of native and foreign authors` analysis; examination of practical experience by pedagogical observations, training process planning and documents` analysis; questioning of coaches and sportsmen; chronometry and heart rate analysis; mathematical statistics.

Abstract. It has been found out, basing on experimental investigations, that variant of skiers-veterans` training process planning with the use of doubled macrocycle stimulates, in most of the cases, development of physical capacity and growth of sport results.

Key words: exercises, general physical preparation, special physical preparation, special endurance, amount of loadings, doubled macrocycle, results.