УДК 101

ОСОБЛИВООСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛИЖНИКІВ-ВЕТЕРАНІВ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

Василь КРУПСЬКИЙ, Любомир ЗУБРИЦЬКИЙ, Орест СТЕФАНИШИН, Андрій КУБІН

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто питання схематичної побудови режиму тренувань і відпочинку лижників-ветеранів напередодні участі у відповідальних змаганнях. Визначені найраціональніші шляхи співвідношення різної інтенсивності, підвищення спеціальної працездатності та створення умов для реалізації набутих фізичних якостей у конкретних обставинах змагальної діяльності. Застосування схеми комплексних засобів відновлення у навчально-тренувальному процесі лижників-ветеранів дозволило виявити значні зміни у показниках спеціальної працездатності та функціонального стану організму.

Ключові слова: лижники-ветерани, тренувальний процес, перед змагальна підготовка, навантаження, спеціальна фізична підготовка, фізичний розвиток, навантаження, інтенсивність, змагальний режим, тренування, обсяг.

Постановка проблеми. Останнім часом дуже популярними стають змагання з лижних перегонів серед людей середнього та старшого віку, які проводяться на різних рівнях.

Значне ускладнення лижних трас та загострення спортивної боротьби вимагає від спортсменів-ветеранів не тільки високої тренованості, але й вміння чітко й швидко налаштовалися на інший режим роботи.

Етап безпосередньої підготовки до змагань є найважливішою структурною одиницею річного циклу. Незважаючи на відносно невелику тривалість, він займає особливе місце у тренувальному процесі, тому, що від нього здебільшого залежить результат всієї попередньої роботи.

Однією з основних проблем побудови тренувального процесу лижників-ветеранів в умовах підготовки до основних змагань є досягнення оптимального співвідношення та розподілу тренувальних навантажень.

Тренування на цьому етапі повинно забезпечити всебічну підготовленість лижника для досягнення успіху на майбутніх змаганнях. Основним завданням передзмагального етапу є підготовка спортсмена до змагань шляхом змінювання складу засобів, методів та величини навантажень.

Особливо великого значення набувають ці вимоги до побудови тренувального процесу при підготовці до змагань лижників-ветеранів.

Аналіз літературних джерел дозволив виявити особливості побудови тренувальних програм змагального періоду лижників-ветеранів, які характеризуються різноманітністю засобів, великим за обсягом та інтенсивністю навантаженням, широким застосуванням занять із підвищеною інтенсивністю навантажень [3, 8].

При підготовці до головних змагань сезону функціональні і рухові можливості організму слід розвивати, долаючи конкретні ускладнення на трасах, максимально наближених до змагальних [4, 6, 8].

Пошук раціональної структури побудови тренувального процесу на етапі без посередньої підготовки до змагань залишається одним із важливих завдань у теорії і методиці спортивного тренування, тому вивчення особливостей тренування лижників-ветеранів на згаданому етапі є актуальним.

© Крупський В., Зубрицький Л., Стефанишин О., 2010

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Робота виконана згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.1.8.п. „Структура, зміст підготовки та особливості змагальної діяльності в спорті ветеранів".

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливе місце на цьому етапі належить моделюванню змагального режиму – проходження відрізків дистанції або дистанції в цілому білязмагальною і змагальною швидкістю. На початку етапу навантаження такого характеру повинні вводитися до окремих днів мікроциклу, при цьому копіювати доводиться окремі відрізки дистанції. У міру наближення до основних змагань обсяг навантажень, які моделюють змагальний режим, збільшується і в окремі дні може становити 90 – 95 % всього обсягу.

На думку провідних спеціалістів у галузі спортивного тренування [2, 3, 5, 7, 8], навантаження білязмагальної і змагальної швидкості на початку етапу слід давати на відрізках від 0,5 до 2 – 3 км при інтервалах відпочинку між ними від 2 до 5 хв поступово їх скорочуючи.

Наприкінці етапу лижник приходить всю змагальну дистанцію або більшу її частину у змагальному режимі. На думку авторів [1, 3, 4, 8], особливу увагу слід звертати на долання складних ділянок дистанції, де можливі найбільші втрати часу. Щоб звести втрати до мінімальних, на тренуваннях ці ділянки траси слід долати зі змагальною швидкістю декілька разів. Такий методичний підхід дозволяє спортсменам-ветеранам набути стійкого динамічного стереотипу проходження як складних ділянок, так і дистанції в цілому.

Деякі автори надають перевагу роботі низької та середньої інтенсивності, інші – швидкісним навантаженням [2, 3, 4, 6]. Здебільшого ці методичні положення базуються на основі суб'єктивного мислення авторів і призначаються для тренування молодих спортсменів. На жаль рекомендації із застосування засобів та методів тренування, а також режиму занять і відпочинку лижників-ветеранів напередодні змагань у методичній та науковій літературі відсутні.

При введенні змагального режиму у тренувальний процес напередодні підготовки до основних змагань необхідно враховувати, що пересування на лижах зі швидкістю близькою до білязмагальної і змагальної створює сприятливі умови не тільки для підвищення функціональних можливостей організму, але і для формування техніки пересування, яку можна застосовувати при таких швидкостях.

Метою роботи є пошук оптимальних варіантів побудови тренувального процесу лижників-ветеранів напередодні до змагань.

Завдання роботи.

1. Дослідити ефективність деяких варіантів розподілу тренувальних навантажень напередодні змагань.
2. Виявити динаміку зміни загальної і спеціальної працездатності лижників-ветеранів на даному етапі тренувань.

Визначити розподіл основних засобів і методів фізичної підготовки лижників-ветеранів.

Методи та організація дослідження: аналіз теоретичних та методичних концепцій вітчизняних і зарубіжних авторів; вивчення практичного досвіду шляхом педагогічних спостережень; аналізу документів планування та обліку тренувального процесу; соціологічні методи (опитування тренерів та спортсменів); спортивно-педагогічні тестування; хронометраж та пульсометрія; математична статистика.

В експерименті взяли участь 20 лижників-ветеранів 50-65 років і старті з одинаковим рівнем спортивно-технічної і фізичної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Шляхом педагогічних досліджень встановлено декілька варіантів схематичної побудови режиму тренувань та відпочинку спортсменів-лижників в останні дні перед участю у відповідальних змаганнях. У практиці роботи з лижниками-ветеранами розповсюджені два із них. Перший – за днем перегляду змагальної дистанції іде день повного або активного відпочинку, а потім – участь у змаганнях. Другий – за днем пасивного відпочинку проводиться короткочасне швидкісне тренування з подальшим вдосконаленням техніки пересування на лижах, а після – участь у змаганнях.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Результати спостережень і узагальнення досвіду роботи показують, що заняття з лижниками-ветеранами у дні, що передують змаганням, за спрямуванням слід присвятити подальшому вдосконаленню техніки, розвиткові і підтримки прудкості та швидкісної витривалості. Для подальшого розвитку і підтримки на відповідному рівні швидкості і швидкісної витривалості вправи зі спеціальної підготовки необхідно виконувати з високою інтенсивністю. Подальший розвиток цих якостей досягається на недовготривалих спеціалізованих тренувальних заняттях. Напередодні змагань інтервали відпочинку при повторному оптимальному виконанні відрізків, які спрямованні на розвиток швидкості та швидкісної витривалості, дещо зменшуються (табл. 1). У тренуваннях напередодні змагань особливу увагу потрібно приділяти оптимальному обсягові засобів як зі спеціальної, так із загальної фізичної підготовки (табл. 1.)

У тренуваннях лижників-ветеранів напередодні змагань поряд із засобами зі спеціальної та загальної фізичної підготовки важливе місце займають вправи силового характеру (табл. 1.), оптимальне використання яких ефективно впливає на підвищення спортивно-технічних результатів лижників-ветеранів.

Для лижників-ветеранів у тренувальних заняттях за 5 – 10 днів до змагань навантаження доцільно зменшити на 20 – 28 % і більше, а інтенсивність виконуваних вправ підвищити зі спеціальної на 8 – 12 і загальної фізичної підготовки на 20 % і більше (табл. 2).

Ефективна підтримка і подальший розвиток необхідних фізичних якостей швидкості, швидкісної витривалості та сили, досягається шляхом застосування основних педагогічних методів тренувань: перемінного, повторного та інтервального (табл. 2). Значне підвищення питомої ваги тактичної і психологічної підготовки лижників-ветеранів напередодні змагань також суттєво впливає на поліпшення спортивно – технічних результатів.

Плануючи навантаження у змагальному мікроциклі, потрібно враховувати те, щоб їх структура і зміст забезпечували відновлення основних систем організму лижників-ветеранів після фізичних навантажень, що виконуються у змагальному мікроциклі. Тривалість мікроциклу 5 – 7 днів, оскільки приблизно стільки ж часу потрібно для відновлення після великих за інтенсивністю навантажень.

Висновки

Значне ускладнення лижних трас та загострення спортивної боротьби вимагає від спортсменів-ветеранів не тільки високої тренованості, але й вміння чітко і швидко налаштовуватися на інший режим роботи.

- з урахуванням суто індивідуального підходу до лижників-ветеранів, а також стану тренованості їх спеціальної та загальної фізичної підготовленості;
- початківцям лижникам-ветеранам на передодні змагань не слід навантаження знижувати. Наступні змагання для них повинні бути логічним продовженням планових тренувальних занять. У ці дні серйозну увагу потрібно приділяти подальшому вдосконаленню техніки;
- для лижників-ветеранів із недостатньою фізичною підготовкою на передодні змагань, фізичне навантаження доцільно знижувати за обсягом та за інтенсивністю виконуваних вправ;
- кваліфікованим лижникам-ветеранам напередодні змагань обсяг фізичного навантаження знижується, але значно збільшується інтенсивність виконуваних вправ зі спеціальної фізичної підготовки;
- при плануванні навантажень напередодні змагань необхідно враховувати: а) виконаний перед цим у тренувальних заняттях або в попередніх змаганнях обсяг фізичного навантаження; б) умови, в яких проводяться змагання, а саме стан сніжного покрову, метеорологічні умови тощо (особливому обліку повинні підлягати умови проведення змагань у високогір'ї); в) програму і розклад майбутніх змагань; конкретні цілі та завдання, що стоять перед лижниками-ветеранами в плані їх річної підготовки.

Перспектива подальших досліджень. Дослідження з цієї проблеми проводитимуться з урахуванням мотиваційних аспектів діяльності спортсменів-ветеранів і спрямовуватимуться на виявлення найефективніших заходів та методів для поліпшення спортивних результатів та зміцнення здоров'я.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Список літератури

1. *Бойко В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко // – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. *Войцеховский С. М.* Пульсометрия как критерий интенсивности тренировочной нагрузки / С. М. Войцеховский // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 45-46.
3. *Волков В.* М. Предсоревновательная подготовка : учеб. пособие / В. М. Волков, А. В. Ромашов. – Смоленск, 1991. – 107 с.
4. *Крупський В. П.* Співвідношення навантажень у змагальному періоді підготовки лижників-ветеранів / Крупський В. П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : наук. моног. за ред. С. С. Єрмакова. – Х,. 2003. – № 20. – С. 26-32.
5. *Крупський В. П.* Особливості тренування лижників-ветеранів на етапі без посередньої підготовки до змагань / В. П. Крупський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наук. монограф. За ред. С. С. Єрмакова – Харків, 2004. – № 4. – С. 50-56.
6. *Крупський В. П.* Структура передзмагального мезоциклу тренувань лижників-ветеранів / В. П. Крупський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 12-14
7. *Крупський В. П.* Моделювання тренувального процесу лижників-ветеранів на етапі підготовки до змагань / В. П. Крупський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. наук. моног. за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 12. – С. 88-90.
8. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложения / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская література, 2004. – 808 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ–ВЕТЕРАНОВ НАКАНУНЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Василий КРУПСКИЙ, Любомир ЗУБРИЦЬКЫЙ, Орест СТЕФАНИШИН, Андрей КУБИН

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос схематического построения режима тренировок и отдыха лыжников – ветеранов последние дни перед участием в ответственных соревнованиях. Определенны наиболее рациональные пути соотношения работы разной интенсивности, увеличения специальной работоспособности и создания условий для реализации приобретенных физических качеств конкретных условиях соревновательной деятельности. Примененные схемы комплексных восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе лыжников-ветеранов дают возможность определить, что у них произошли значительные изменения в показателях специальной работоспособности и функционального состояния организма.

Ключевые слова: лыжники-ветераны, тренировочный процесс, предсоревновательная подготовка, нагрузка, интенсивность, соревновательный режим, тренировка, объем.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

SPECIAL TRAINING OF SKI–VETERANS ON THE DIRECT PREPARATION STAGE FOR COMPETITION

Vasyl KRUPSKYJ, Lubomyr ZUBRYTSKYJ,
Orest STEFANYSHYN, Andrij KUBIN

L'viv State University of Physical Culture

Annotation. The author gives the replays about modeling of competition condition on the direct preparation stage for competition. Article considers the questions about identification of the most rational ways up work correlation of different intensity, increase of special working capacity in veterans skiers and creation of conditions for realization of physical qualities and skills being obtained under certain of competition activities.

The application of chart of complex restoration facilities in the training of skiers-veterans enables to define that the considerable changes in indexes of the special capacity and functional state of organism ware happened in it.

Key words: skiers-veterans, training, process, preparation, for competitions, loading, intensity, competition condition, training, amount of training.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com