

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ В УМОВАХ ВНЗ

О.Ю. Ажиппо

*Харківський державний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди*

Організація роботи в річному циклі спортивного тренування

Планування тренувального процесу. Це необхідний розділ роботи, що передбачає постійний ріст спортивних результатів у процесі багаторічного тренування. Планування залежить від особливостей навчальної діяльності студентів, календаря змагань, рівня підготовленості спортсменів і досвіду викладача. Задача останнього — не тільки спланувати всю діяльність по підготовці лижників, але і при необхідності творчо переробити плани, виходячи з об'єктивних закономірностей росту результатів і організації тренувальних занять.

У залежності від тривалості планованого періоду розрізняють: багаторічні, чи перспективні, плани; річні, чи поточні; місячні, тижневі, чи оперативні. У ВНЗ доцільно планувати весь процес навчання, що триває в середньому 4 роки.

Планувати необхідно всі головні розділи підготовки лижників-гонщиків: фізичну, психологічну, технічну. Особлива увага, звичайно, приділяється фізичній підготовці, від якої в основному залежить ріст досягнень. У багаторічному плануванні фізичної підготовки потрібно визначити основні засоби підготовки, обсяги й інтенсивність тренувального навантаження по роках навчання, контрольні нормативи, кількість змагань.

У річному плані деталізується весь процес підготовки спортсмена. Основою для роботи служить місячний план підготовки. У ньому визначаються задачі, засоби і методи підготовки, динаміка навантаження по тижнях, терміни контрольних чи тренувальних змагань, кількість і якість стартів.

Тижневий план конкретизує заняття по днях тижня, «хвилеподібність» тренування протягом окремого дня і тижня в цілому.

Планування психологічної підготовки у ВНЗ обумовлено також термінами навчання, особливістю психічного навантаження протягом року, календарем змагань. Воно тісно взаємозалежно з плануванням загальної підготовки спортсмена до змагань. Доцільно мати перспективне (на 4 роки) і річне планування.

Перспективне планування має на меті визначити терміни рішення основних задач психологічної підготовки по роках навчання. Таке планування багато в чому умовно, тому що не можна, наприклад, вирішувати задачі адаптації до змагальної обстановки тільки на другому, третьому курсах —

адже змагання бувають і на першому курсі. Однак на першому і другому курсах треба зробити упор на адаптацію до режиму ВНЗ і виховання прагнення до поліпшення результатів, а зі спеціальними прийомами саморегуляції знайомити на третьому курсі.

Основою для роботи служить річне планування, що містить два розділи — загальної і спеціальної підготовки до змагань. Перший розділ відносно стабільний, основні задачі в ньому зважуються в процесі всього річного тренування з більшою індивідуалізацією в змагальному періоді. Другий розділ трохи змінюється від змагання до змагання в залежності від умов майбутнього виступу і можливостей спортсмена.

У плані побудови психологічної підготовки в річному циклі спортивного тренування зупинимося лише на деяких моментах.

Морально-етичне виховання здійснюється цілорічно, однак у періоди великого психічного навантаження (сесії й основних змагань) краще відмовитися від організаційних форм і при необхідності індивідуально вирішувати питання виховання особистості.

Вольові якості в літній і осінній етапи підготовки удосконалюються практично рівною мірою, але з наближенням змагань починається переважний розвиток ведучих у лижних гонках якостей: ініціативності, самостійності, наполегливості і завзятості. Проте завжди необхідно пам'ятати про ті якості, що у спортсмена розвиті відносно слабо, і звертати на них особливу увагу.

Інтелектуальні якості, необхідні в лижних гонках, удосконалюються в змаганнях, що служать гарним засобом виховання гнучкості і «критичності» розуму, творчої уяви і тощо. Закріпленню цих якостей буде сприяти регулярний аналіз результатів виступу в змаганнях.

Спеціальним прийомом саморегуляції особистості, у тому числі й аутогенного тренування, краще навчати наприкінці підготовчого періоду, коли на психічний стан спортсменів не роблять значного впливу навчальне і змагальне навантаження.

При плануванні технічної підготовки на першому — другому курсах особлива увага приділяється поперемінному двукроковому ходу, як основному в лижних гонках. Після його освоєння і закріплення на третьому — четвертому курсах можна удосконалювати інші лижні ходи, техніку під-

йомів і спусків. Таке умовне обмеження не заперечує можливості удосконалювання усіх видів лижних ходів уже з першого курсу, індивідуальний підхід до окремих спортсменів.

У річному плані можна застосувати так називаний «глобальний підхід» до вивчення техніки. Суть його полягає в тому, щоб займатися технічною підготовкою в декількох настановних заняттях, на окремих етапах підготовки, з акцентом на технічну підготовку. Наприклад, навесні і восени 5 — 8 занять по 20 — 30 хвилин можна присвятити імітаційним вправам, улітку — ходьбі на лижоролерах, на початку і у середині зими — ходьбі на лижах. Дуже важлива тут наступність у техніці, особливо в новачків. Їм треба «ставити» техніку починаючи з імітаційних вправ на місці, ходьби й імітації руху в підйом ще в безсніжний час року.

Періодизація спортивного тренування. У сучасній теорії і методиці спорту на центральне місце висувуються структурні проблеми тренування (Л.П. Матвеев та інші). Виділяють основні типи структур — мікро-, мезо- і макроструктури. Макроструктури близькі за тривалістю одного року, мезо- — одного місяця і мікро- — тижня.

Річний цикл включає ряд мезо- і мікроциклів, що різні за своєю структурою і змістом, супідрядні один з одним і вибудовані як цілісна система.

Об'єктивною основою для побудови макроциклу служать, насамперед, три фази розвитку спортивної форми: придбання її, збереження і тимчасова втрата. Тому тренувальний процес повинний будуватися так, щоб забезпечувалося оптимальне керування станом і розвитком спортсмена в даних фазах. Іншою об'єктивною основою для побудови макроциклу можуть служити, що дуже важливо в умовах ВНЗ, навчальна і професійна діяльність спортсмена, календар змагань, кліматичні

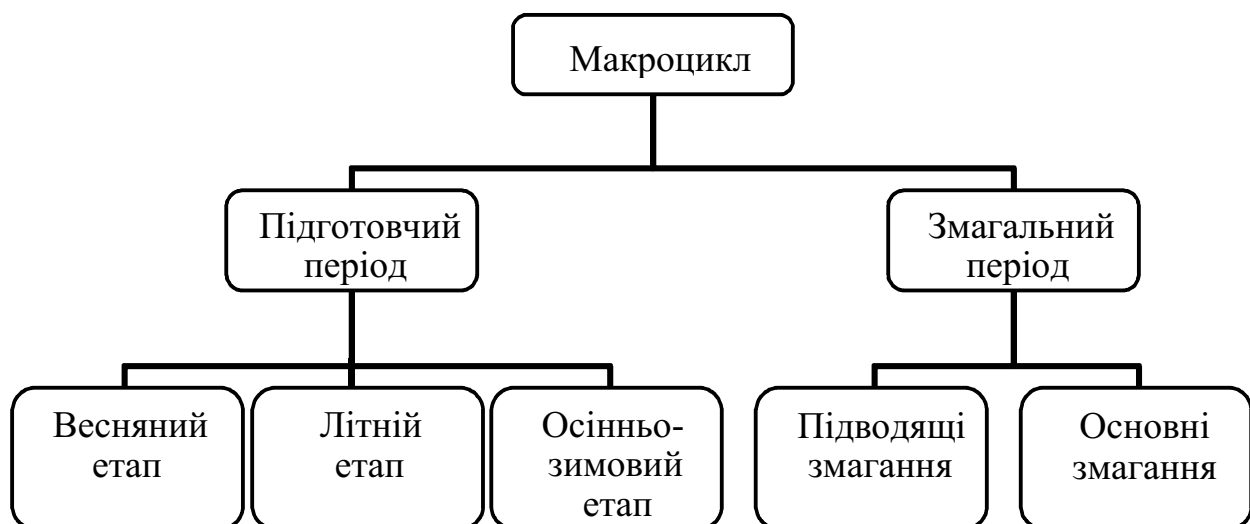
умови, матеріально-технічна база, соціально-побутові умови (режим, навчання і відпочинок, харчування).

На схемі представлений річний цикл підготовки лижників у ВНЗ. Він складається з двох періодів — підготовчого і змагального. Назви ці трохи умовні, тому що й у підготовчому періоді проводяться змагання, і в змагальному продовжується підготовка спортсмена. Разом з тим можна сказати, що в підготовчому періоді здійснюється фундаментальна підготовка, а в змагальному — участь у змаганнях і спеціальній підготовці до них. Тривалість підготовчого періоду для північного сходу України складає приблизно 9 місяців (березень — листопад), а змагального — близько 3 місяців (грудень — лютий).

Підготовчий період складається з етапів весняного (квітень — травень), літнього (червень — серпень) і осінньо-зимового (вересень — листопад), а змагальний — з попередніх (грудень — січень) і основних (лютий — березень) змагань. Правда, основні змагання сезону (вірніше, частина їх) можуть проводитися й у грудні, січні місяцях: у зимову сесію залікові змагання в календарі ВНЗ звичайно не плануються.

У річному циклі тренування необхідно передбачити вірне зростання загального навантаження і співвідношення його обсягу й інтенсивності протягом усього року.

Найменші показники обсягу й інтенсивності в лижників-гонщиків на весняному етапі, потім навантаження поступово підвищується. Наприкінці осінньо-зимового етапу обсяг і інтенсивність можуть знижуватися і знову підвищуватися з виходом на сніг. Найбільших величин показники досягають на етапі підготовчих і основних змагань. В обох «піках» обсяг випереджає інтенсив-



ність, тобто спочатку створюється міцна база загальної, а потім спеціальної і швидкісної витривалості.

Можливі й інші варіанти. Наприклад, збільшення інтенсивності в літні й осінні місяці приводить у стан спортивної форми вже в грудні, але потім до етапу основних змагань лижники-гон-

щики можуть виявитися не в кращій формі. Якщо відмовитися від підготовки до осінніх кросів, крива обсягу й інтенсивності здобуває плавний характер і досягає 100 % у змагальному періоді. Залишається ще багато варіантів для уточнень і роз'яснень, і завжди варто заохочувати пошук, а не дотримуватися твердих схем.

ВИВЧЕННЯ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

О.І. Галашко, М.І. Галашко

*Харківський державний медичний університет,
Центральна науково-дослідна лабораторія,
Кафедра фізичного виховання та здоров'я*

У роботі представлені результати дослідження антропометричних особливостей спортсменів силових видів спорту (на прикладі армспорту та гирьового). Показано, що в гирьовиків успішність пов'язана з високим фізичним розвитком, що характеризується достатніми функціональними показниками м'язової системи. Успішність армрестлерів забезпечується гарним розвитком зв'язкового апарату і раціональною побудовою верхніх кінцівок, а також оптимальною взаємодією нервової і м'язової систем.

Ключові слова: антропометрія, гирьовий спорт, армспорт.

Силові види спорту (армреслинг, гирьовий спорт) продовжують залишатися популярними протягом ряду років. Однак їхня широка популярність не означає, що проблема професійного добору й організації тренувального процесу в них остаточно вирішені. Навпаки, до цього часу відсутні науково обґрунтовані критерії оцінки стану фізичної підготовленості спортсменів-силовиків, найчастіше при доборі тренерам доводиться використовувати свої «емпіричні» тести і методики оцінки.

Необхідність виявлення факторів, що лімітують прогрес спортивних результатів, є актуальною проблемою в спорті. Неодноразово починалися спроби розробок такого роду в ігрових і циклічних видах спорту [3; 4]. Однак стосовно до силових видів спорту подібні розробки відсутні, що і визначило наш інтерес до даної проблеми.

Виходячи з викладеного, метою дійсної роботи з'явилося вивчення антропометричних особливостей спортсменів силових видів спорту (армрестлерів та гирьовиків) для виявлення найбільш показових критеріїв оцінки фізичної підготовленості.

Дослідження проведене на 38 спортсменах-аматорах, що приймали участь у Спартакіаді працівників нафтогазової промисловості, у віці 23—46 років, з яких гирьовики склали 20, а армрестлери — 18 чоловік. У роботі застосовані стандартні антропометричні методики, що дозволяють оцінювати соматометричні, фізіометричні і соматоскопічні показники. Статистична обробка отриманих даних зроблена за допомогою загальноприйнятих методів; з метою уточнення взаємозв'язків між різними критеріями був також застосований метод індексів.

Моделювання змагальної ситуації дозволяє знайти корінні відмінності армспорту (АР) і гирьового спорту (ГС). Відповідно до правил, виступ спортсмена в ГС триває 10 хвилин, протягом яких він повинен виконати задану силову вправу (ривок, поштовх) максимальну кількість разів, ривок — по черзі обома руками. Темп підйому встановлюється самим спортсменом і не є нав'язаним. На відміну від ГС в АР виступ (чи вірніше назвати його «сутичка») триває лічені секунди. Відповідно до правил, спортсменам дається 30 сек на установку захвату, після цього по команді розпочинається власне боротьба. Тому описувані в літературних творах сутички по боротьбі руками (наприклад, у повісті «Старик и море» Е. Хемінгуей) не мають під собою реальної основи. Виходячи з цього, підхід до добору і тренування спортсменів АР і ГС повинен мати корінні відмінності. Якщо для армрестлерів корінне значення має розвиток вибухової сили, здатності до миттєвої максимальної концентрації, то в гирьовиків більше значення має силова витривалість, здатність до чергування напруги і розслаблення, що дозволяє протягом тривалого часу зберігати максимальну працездатність.