

## **ПОБУДОВА РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАННЯ ЛИЖНИКІВ-ВЕТЕРАНІВ**

**Анотація.** В статті йдеться про розробку методики що до підготовки лижників-ветеранів в різних вікових групах в річному циклі в умовах оздоровчо-тренувального процесу. Забезпечення збалансованого обліку динаміки креативного потенціалу сучасної культури спортивної підготовки типологічних і індивідуальних вікових особливостей, осіб що займаються на різних етапах багаторічної підготовки.

**Ключові слова:** лижники-ветерани; методика тренування; тренувальний процес; здоров'я; річний цикл; тренувальний обсяг; фізична підготовленість; серцево-судинна система.

Розвиток ветеранського спорту в Україні сьогодні придбав важливе практичне значення. Важливість розвитку ветеранського спорту визначається насамперед тим, що для досягнення цільових орієнтирів по збільшенню чисельності осіб, що систематично займаються фізичною культурою й спортом, необхідне збільшення частки осіб, що займаються серед усіх вікових груп населення, у тому числі й серед усього дорослого населення, де ветеранський спорт, безсумнівно, може зіграти свою позитивну роль. При нераціональній тренувальній діяльності виникають різного роду порушення, тому необхідний постійний контроль стану здоров'я і функціональної готовності осіб, що займаються, за допомогою якого можна оцінити ступінь впливу фізичних навантажень і виявити їх позитивний або негативний вплив на організм. Оскільки лише при умовах оптимізації тренувального процесу можна досягатися позитивних результатів у різних сферах життєдіяльності, зберігши при цьому фізичне й духовне здоров'я [1, 5, 6].

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні змісту й організації тренувального процесу лижників-ветеранів зрілого віку.

Оздоровлення на сьогоднішній день розвивається в трьох напрямках: оздоровча фізична культура – у спеціальних медичних групах при диспансерах і поліклініках; фізкультурно-оздоровчий напрямок – у фітнес-клубах, у фізкультурно-спортивних комплексах, клубах і спортивних спорудженнях за місцем проживання; ветеранський спорт, який одержав бурхливий розвиток в останні роки. На сьогоднішній день проходять чемпіонати світу серед ветеранів по 40 видах спорту, починаючи з 35 років, закінчуючи віком 90 років. В останні роки спостерігається збільшення кількості лижників-ветеранів, які прагнуть не тільки займатися спортом, але й брати активну участь у змаганнях. Наочним прикладом тому може служити кількість спортсменів-ветеранів, що постійно збільшується, на змаганнях обласного, українського й міжнародного масштабу. З 1981 р. регулярно проводяться чемпіонати світу серед ветеранів. З 1983 р. ці змагання одержали офіційне визнання й включені в зимовий календар світового лижного спорту. Програма змагань досить велика й включає наступні перегони: у чоловіків – 10 км, 20 км, 50 км, естафета 4x10 км; у жінок 10 км, 15 км, 30 км, естафета 4x5 км.

У цей час відповідно загальноприйнятим міжнародним правилам діє наступна групова класифікація лижників-ветеранів, як чоловіків, так і жінок:

Група	Вік	Група	Вік
01	30-34	07	60-64
02	35-39	08	65-69
03	40-44	09	70-74
04	45-49	10	75-79
05	50-54	11	80-84
06	55-59	12	85-90

Слід зазначити, що українські спортсмени усе активніше виходять на міжнародну арену й виглядають там цілком гідно. Аналіз спеціальної літератури дозволяє зробити висновок, що для середньо підготовлених людей оптимальна частота занять, що забезпечує достатнє збільшення рівня МСК при мінімальному ризику травм, становить 3-4 рази на тиждень із середньою інтенсивністю. Подальший аналіз виявив, що основною метою оздоровчого тренування є збільшення працездатності серця й системи кровообігу, як

найважливішої й уразливішої ланки в організмі особи, що тренується, за якими треба спостерігати й оцінювати постійно. На думку Н.М. Амосова (1996 р.) необхідність оцінки ССС визначається двома причинами:

- по-перше, знання резервних можливостей свого серця дозволить зробити безпечним і ефективним тренувальний процес і визначити початкові параметри навантаження;
- по-друге, контроль над змінами, що розвиваються в процесі тренування у ССС, дозволить з'ясувати наскільки успішно це завдання вирішується [6].

**Результати і їх обговорення.** Структура методичної частини досвідної програми включає програмний матеріал за розділами підготовки, і його розподілу в річному циклі; організацію й проведення педагогічного й медико-біологічного контролю; містить рекомендації з побудови тижневих мікроциклів на різних етапах річного циклу підготовки. Планування тренувального процесу лижників-гонщиків високої кваліфікації суттєво відрізняється від тренувального процесом лижників-ветеранів. Лижників-гонщиків високої кваліфікації готують на основі перспективного плану, який, як правило, складається на олімпійський цикл. З урахуванням умов тренування висококваліфікованих лижників-гонщиків ми модифікували традиційну методику для лижників-ветеранів (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Порівняння традиційної й модифікованої методики тренування кваліфікованих лижників-гонщиків і лижників-ветеранів у річному циклі**

№		Особливості методики тренування лижників-гонщиків	
		Традиційна	Модифікована
1	Мета програми	підвищення змагальної підготовки, функціонального стану, досягнення стабільно високих результатів у найбільш великих змаганнях; виконання певних спортивних звань;	збереження досягнень, підтримка тренуваності, підвищення фізичної підготовленості й функціонального стану організму; зміцнення й збереження здоров'я

2	Обсяг і час тренувальних навантажень	збільшення обсягів навантажень (близькозмагального, змагального й такого, що його перевищує), яке становить 40-45% загального обсягу навантажень у річному циклі; спеціалізована підготовка, на яку приділяється 70-75% часу; лыжоролерна підготовка 60-65% загального обсягу циклічної роботи; кількість тренувань у тиждень 10-12; обсяг циклічної роботи 8-10 тисяч кілометрів на рік	збереження й розподіл обсягів тренувальних навантажень аеробної спрямованості становить 15-30% загального обсягу; спеціальна підготовка на яку приділяється в підготовчий період 84% усього тренувального й змагального часу, 16% часу на загальнофізичну підготовку; на застосування тренувальних засобів (біг, лыжоролери, велосипед) приділяється 75%; кількість тренувань на тиждень 3-5; обсяг циклічної роботи 3500 тисяч кілометрів на рік
3	Структура річного циклу	застосування здвоєних макроциклів підготовки (до літніх і зимових змагань); у літню пору підготовка на снігу (на глетчерах) 2-3 рази по 10-15 днів; підготовка в умовах середньогір'я (2-3 рази на рік по 20-25 днів)	традиційна структура складається із трьох етапів підготовки (підготовчий – травень-листопад, змагальний – грудень-березень, перехідний – квітень-травень); відсутність зборів на снігу й середньогір'я

Важливим питанням побудови тренувального процесу є реалізація індивідуального підходу при організації тренувальних навантажень у річному циклі й дозування тренувальних навантажень різної спрямованості на тренувальних заняттях [5, 6, 7].

У нашій програмі на етапі підготовки в зрілому віці на перше місце ставиться зміцнення здоров'я, участь у змаганнях як критерій оцінки своїх занять лижним спортом. Ми припускаємо що методичні положення й принципи підготовки лижників-ветеранів у зрілому віці повинні ґрунтуватися на відомих закономірностях спортивного тренування й суворо враховувати вікові особливості осіб, що займаються. Ми запропонували лижникам-ветеранам досліджуваної групи тренувальні засоби які в безсніжних умовах, відрізняються один від іншого не тільки способом пересування, але й постановкою певних завдань. Їх можна розподілити на 8 видів (табл. 2).

З таблиці 2 бачимо, що найпоширенішими тренувальними засобами у лижників-ветеранів у цей період є біг, лыжоролери й велосипед, на підготовку

приділяється майже 75% усього тренувального часу. При цьому глобальне використання перегонів, лижоролерів і велосипеда сприяє підготовці лижників-ветеранів. Підсумовуючи частки робочого часу ще п'яти тренувальних засобів, застосування яких розбудовує лише фізичні здатності і якості, одержуємо 100% тренувального часу лижників-ветеранів.

Результати вказують на те, що, не знижуючи значимості фізичної підготовленості в лижних перегонах, все-таки слід зазначити явну однобічність системи підготовки й недостатній обсяг спеціальних засобів тренування, що дозволяють у підготовчому періоді річного циклу гармонійно й повноцінно розбудовувати технічні навички пересування на лижах.

*Таблиця 2*

**Тренувальні засоби, що використовувались у підготовчому періоді (травень - жовтень) річного циклу 2018-2019 рр. лижників-ветеранів, і середні показники навантаження (n=16)**

	Тренувальні засоби	Обсяг навантаження, км	Час роботи, год	Відсоток від загального показника	
				обсягу	часу
1	Біг	750	75	42,8	33,7
2	Біг з імітацією й ходьба	100	22	5,7	10,0
3	Лижоролери	400	44	22,8	19,8
4	Велосипед	500	47	28,5	21,1
5	Загальна фізична підготовка (веслування, плавання, праця)		17		7,6
6	Контрольні тренування бігові	15	3	0,8	1,3
7	Контрольні тренування, лижоролерні	30	5	1,7	2,2
8	Загальнорозвиваючі вправи. Ходьба в крутий підйом		9		4,0

Змагальний період підготовки у лижників-ветеранів, як правило, починається в листопаді. Характерна риса для змагального періоду – домінування лижної підготовки як основного тренувального засобу. Проте, ми включили в тренувальний процес ряд технічних, силових, швидкісно-силових тренувань. Визначили перелік тренувальних засобів, які були використані

лижниками-ветеранами досліджуваної групи на змагальному етапі річного циклу, і включили 6 позицій (табл. 3).

Таблиця 3

**Тренувальні засоби, що використовувались у змагальному періоді (листопад - квітень) річного циклу 2018-2019 рр. лижниками-ветеранами, і середні показники навантаження(n=16)**

	Тренувальні засоби	Обсяг навантаження, км	Час роботи, год	Відсоток від загального показника	
				обсягу	часу
1	Лижна підготовка	1480	172	84,5	74,4
2	Контрольні тренування	30	7	1,7	3,0
3	Змагання з лижних перегонів	70	15	4,0	6,5
4	Біг	150	20	8,5	8,7
5	Загальна фізична підготовка		9		3,9
6	Загальнорозвиваючі вправи		8		3,5

З таблиці 3 підсумовуємо, що співвідношення тренувальних засобів і змагань, тренувальних стартів і технічної роботи над технікою в середньому склали 84% усього тренувального й змагального часу на змагальному етапі підготовки, 16% часу на загальнофізичну й загальнорозвиваючу підготовку. Нами виявлено що виконання високоінтенсивного циклічного тренувального навантаження є одним з найважливіших факторів річної підготовки. Ступінь напруги організму при цьому повинна відповідати як мінімум розвиваючому й оздоровлюючому характеру тренувального навантаження. Численні виміри частоти серцевих скорочень (більше тисячі) у процесі виконання тренувань різної інтенсивності досліджуваної групи лижників-ветеранів, дозволили визначити границю високоінтенсивного навантаження на рівні  $167 \pm 3$  уд/хв. Основні напрямки наукових вишукувань на завершальній стадії дослідження нами були зосереджені на впровадженні модифікованої методики спортивного тренування лижників-ветеранів у річному циклі, що сприяє поліпшенню фізичного здоров'я, розвитку фізичних якостей і здатностей у навчально-тренувальному процесі.

### **Висновки:**

1. Виявлено, що у ветеранів-лижників, що тренуються за запропонованою методикою, відбулися позитивні зміни в розвитку рівня фізичного стану, що оцінюються за МСК, вирости спортивні результати. Позитивним у нашій методиці можна вважати те, що даний підхід дозволяє врахувати позитивні фактори, що впливають на підготовку лижників-ветеранів. Відсутність соматичних захворювань на період дослідження у ветеранів-лижників нашої групи підтверджує позитивний вплив лижної підготовки на здоров'я людини, підвищує резерви організму лижників-ветеранів.

2. Експериментально визначено, що гарний рівень фізичного стану й тренуваності, високий рівень спортивних результатів у ветеранів-лижників віку 41-60 років забезпечується за рахунок річного обсягу циклічної роботи у середньому 3500 км на пульсовому режимі 135-155 уд/хв. Максимальний обсяг навантаження при «укочуванні» на снігу може становити 350-400 км залежно від рівня тренуваності. Розроблена нами тренувальна програма річного циклу для ветеранів, що враховує мотивацію, рівень фізичного здоров'я, розвитку фізичних якостей і здатностей, що характеризуються відносним МСК, стажем занять лижною підготовкою й рівнем тренуваності, що надалі коректується залежно від змін умов тренування, фізичного й психологічного стану лижника-ветерана, привела до підвищення рівня фізичного стану, про що свідчить приріст показників ДМСК у групі на 4% ( $p < 0,05$ )

Подальші дослідження будуть присвячені окремим видам підготовки лижників-ветеранів.

### **Список використаної літератури:**

1. Амосов, Н. М. Преодоление старости. Москва : Молодая гвардия, 1996. 190 с.
2. Бальсевич, В. К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 5. С. 19-22.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

5. Мулик. В., Хохлов Г. Сравнительный анализ соревновательной деятельности на различных дистанциях лыжных гонок *Наука в олимпийском спорте*. 2003. С.31-38.

6. Платонов В. Н. Энциклопедия олимпийского спорта. Олимпийский спорт: информация, статистика. Том 3. Киев : Олимпийская литература. 2004. С. 618 – 619.

7. Смірнова З. Д., Фомін С. К., Фомін Ю. С. До питання характеристики змагальної діяльності лижників-гонщиків високої кваліфікації *Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізична культура та спорт*. Львів. 2006. №10. Т.2. С.407-409.

#### **Відомості про авторів:**

Юшевич Наталія Вікторівна – викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), тел. 0631249044, Usevicniko19@gmail.com

Шаленко Віктор Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри футболу та хекею. Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), тел. 0665915572, Viktorshalenko.12@gmail.com