

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

КОТЛЯР С. М., к. фіз. вих., доцент

ЛЕЙБЮК Р. В.

Харківська державна академія фізичної культури

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ПІДГОТОВКИ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Анотація. Проведено аналіз спеціальної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків 17–18 років. Висвітлено застосування засобів підготовки у підготовчому періоді в безсніжну пору року та при наявності снігу.

Ключеві слова: класичний стиль, ковзанярський стиль, спеціальна підготовка, засоби підготовки, передзмагальна підготовка.

Вступ. На етапі сучасного розвитку спорту вищих досягнень підготовка спортсменів неможлива без якісного науково-методичного забезпечення по різних аспектах тренувального процесу. Сучасний формат лижних гонок – індивідуальний і командний спринт, скіатлон, масові старти та інші пред'являють до спортсмена вимоги, пов'язані з пересуванням з високою інтенсивністю і що вимагають максимальної реалізації функціонального потенціалу за допомогою технічної майстерності і тактичних умінь [1; 4].

Участь в змаганнях використовуються як дієвий засіб для стимулювання адаптаційних реакцій організму спортсмена. Змагання є активною частиною спеціальної підготовки спортсменів (фізичної, технічної, психологічної і тактичної), що об'єднує усі види, в єдину систему, спрямовану на досягнення високих спортивних результатів. Тільки в процесі змагальних навантажень спортсмени можуть досягти рівня максимальних функціональних напружень організму і виконувати такі навантаження, яке непосильні на тренувальних заняттях [1; 6].

При розробці тренувального процесу і виборі спеціальних засобів підготовки необхідно враховувати усі основні параметри змагальної діяльності і моделювати їх в тренувальному процесі [5].

Виборі спеціальних засобів підготовки і моделювання тренувального процесу повинне ґрунтуватися на загальних принципах і параметрах лижних гонок: циклів рухів, структури вправи, ЧСС під час навантаження, швидкості пересування, довжині і частоті кроків і багатьох інших чинників [2; 3].

Мета дослідження полягає у підвищенні спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків 17–18 років в підготовчому періоді.

Завдання дослідження:

1. Систематизувати теоретико-методичні дані побудови спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків в підготовчому періоді.

2. Визначити оптимальне поєднання спеціальних засобів підготовки у кваліфікованих лижників-гонщиків 17–18 років в підготовчому періоді.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, вивчення спеціальних документальних матеріалів, педагогічне спостереження, методи математико-статистичного опрацювання результатів дослідження.

Результати дослідження. Аналіз спеціальних літературних джерел з лижного спорту виявив, що в роботах в основному приділяється увага співвідношенню об'ємів і інтенсивності, поєднанню засобів і методів підготовки, оптимальному розвитку провідних якостей у спортсменів, індивідуалізації тренувальних навантажень. Разом з цим ми не зустріли обґрунтування рекомендацій по безпосередній підготовці до змагань у безсніжну пору року з вибором спеціальних засобів підготовки для лижників-гонщиків 17 років.

Проведене анкетування було направлено на виявлення засобів підготовки, які використовуються у лижних гонках в підготовчому періоді річного макроциклу, так як у період коли є сніжний покрив основним засобом підготовки безсумнівно є пересування на лижах (98%). Із проведених досліджень виявлено, що кваліфіковані лижники-гонщики із загального часу тренувань у безсніжну пору 47% використовують лижоролери різними стилями пересування, 28% біг з імітацією лижних ходів, 10% спеціальні стрибкові вправи, 7% спеціально силові вправи на тренажерах, 4% кросовий біг, 3% загальні силові вправи та інші вправи 1% (рис. 1).

Проведені дослідження виявили, що кваліфіковані лижники-гонщики використовують засоби підготовки у підготовчому періоді: загально-підготовчі складають 8% (кросовий біг, за-

гальні силові вправи) і спеціально-підготовчі 92% від загального часу підготовки (біг з імітацією лижних ходів, пересування на лижоролерах, спеціально силові вправи на тренажерах, спеціальні стрибкові вправи).



Рис. 1. Співвідношення засобів підготовки, які використовують кваліфіковані лижники-гонщики у безсніжну пору року від загального об'єму тренувань

Для якісної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків потрібно проводити тренування на тих трасах де будуть проводитися змагання у зиму.

Моделювання трас під час тренувальних заняттях дозволить управляти тренувальним процесом та краще підготуватися до змагань, як функціонально, технічно, так і психологічно[3; 5].

При підготовці до змагань зимового сезону більшість лижників (78%) планують високі спортивні результати в гонках класичним і ковзанярським стилем пересування.

Проте велике значення для вибору засобів тренування і стилю пересування мають погодні умови в яких буде проходити заняття, 93% тренерів приділяють увагу цьому фактору.

В умовах навчально-тренувального збору, режим якого дозволяє проводити дворазові, а іноді і триразові тренування в день дуже важливе поєднання об'єму і інтенсивності навантажень, так і засобів підготовки і стилю пресування.

Проведене анкетування серед тренерів і спортсменів виявило основні напрями, що враховують поєднання двох тренувань в день у безсніжну пору року:

1. Перше тренування – біг з імітацією класичних лижних ходів, друге – пресування на лижоролерах ковзанярським стилем – 27%.

2. Перше тренування – кросовий біг і спеціальні стрибкові вправи для ковзанярського стилю пересування, друге – пресування на лижоролерах класичним стилем – 25%.

3. Перша тренування пересування на лижоролерах класичними (ковзанярським) стилем, друге – кросовий біг і спеціальні вправи на тренажерах – 19%.

4. Перше тренування – біг з імітацією класичних лижних ходів, друге – пресування на лижоролерах класичним стилем – 17%.

5. Перша тренування пересування на лижоролерах класичними (ковзанярським) стилем, друге – біг з імітацією класичних лижних ходів – 12%.

Поєднання двох тренувань в день у пору року коли є сніг:

1. Перше тренування – класичний стиль пересування, друге – ковзанярський стиль – 35%;

2. Перше тренування – ковзанярський стиль, друге – класичний стиль – 35%.

3. Перше і друге тренування класичними або ковзанярським стилем – 30%.

Висновки:

1. На основі аналізу індивідуальних планів підготовки спортсменів, щоденників самоконтролю, педагогічне спостереження виявлено, що рідко хто з тренерів виходить з наукових суджень про доцільність використання тих або інших засобів підготовки і використання стилю пересування залежно від того, яке тренування основне цього дня. Саме цей чинник, на нашу думку, повинен враховуватися в першу чергу, оскільки це сприятиме підготовці, як функціональних показників, так і виробленню змагальних навичок і технічної майстерності спортсменів.

2. Педагогічні дослідження показали, що при підготовці кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді є багато різних думок і варіантів з використання загальних і

спеціальних засобів підготовки, стилю пересування та інше. В той же час багато тренерів вважають необхідним вести цілеспрямовану підготовку до головних змагань лише для участі у гонках класичним або ковзанярським стилем пересування.

3. Під час безпосередньої передзмагальної підготовки на снігу спортсмени і тренери 100% вважають основним засобом підготовки, це пересування на лижах різними стилями, а всі інші як допоміжні і згідно з цим і будується тренувальний процес, а в безсніжну пору року основним засобом підготовки є: пересування на лижоролерах – 47% і біг з імітацією лижних ходів – 28%.

Перспективи подальших досліджень. Для підвищення ефективності процесу підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків необхідно дослідити модельні характеристики протягом змагального періоду та надати рекомендації для оптимального його планування.

Список використаної літератури:

1. Котляр С.Н. Построение предсоревновательной подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом участия в классических и коньковых гонках / С.Н. Котляр // Слобожанский науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2003. – Вип. 6. – С. 86–91.

2. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): [навчально-методичний посібник] / С.М. Котляр, О.Ю. Ажиппо, В.В. Мулик. – Х.: ХДАФК, 2015. – С. 94–110.

3. Лейбюк Р.В. Застосування засобів підготовки у лижників-гонщиків 17–18 років на передзмагальному етапі річного макроциклу / Р.В. Лейбюк, С.М. Котляр // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків : ХДАФК, 2015. – №2. – С. 115–118.

4. Мулик В.В. Воздействие соревновательных нагрузок с использованием различных специально-подготовительных средств тренировки на организм юных и квалифицированных биатлонистов / В.В. Мулик // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2000. – № 3. – С. 22–28.

5. Мулик В.В. Сравнительная характеристика средств специальной подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов, используемых в подготовительном периоде / В.В. Мулик // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – №3. – С. 49–57.

6. Сидорова Т.В. Особливості побудови тренувального процесу лижників-гонщиків 17-18 років до змагань різними стилями пересування на лижах // Т.В. Сидорова, А.Є. Сак, С.М. Котляр / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. – Харків: ХХПІ, 2013. – № 5. – С. 62–68.