

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

*у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи*

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА

Саух П. Ю.	9
-----------------	---

НАПРЯМ І. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Асаулюк І. А., Куц А. С. Современные представления о построении тренировочного процесса семиборков высокой квалификации	10
Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Сучасні технології дослідження техніки рухових дій спортсменів	13
Блажисвський Г. В., Савитська Н. О. Актуальні проблеми функціонування спортивних споруд та ефективність їх використання	16
Бріскін А. Ю., Пігин М. С. Теоретична підготовка у спорті: принципи та функції	19
Вовченко І. І., Гедзюк Д. О. Фізична підготовка бігунів на середні дистанції на етапі спортивного вдосконалення	21
Гусаревич О. В., Бабій В. Д. Управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок на основі комплексного використання додаткових засобів	24
Задорожна О.Р. Пріоритетність використання алгоритмізованих навчально-ігрових засобів теоретичної підготовки юних фехтувальників	27
Льїн В. М., Коваль С. Б., Черкес Л. І. Частота проявів ознак хронічної втоми у висококваліфікованих спортсменів у різних видах спорту	29
Кафтанова Т. В. Оптимізація передігрової розминки в умовах сучасних високо-інтенсивних змагань з баскетболу	32
Коваленко С. Л. Основи техніки греблі на байдарках для студентів вищих навчальних закладів	35
Козіна Ж. Л. Застосування в спорті інформаційно-творчих технологій	38
Козлова О. К. Підготовка легкоатлетів-стрибунів високої кваліфікації протягом року	45

НАПРЯМ І.
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПОСТРОЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
СЕМИБОРОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Асаулюк И. А.

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского
Куц А. С.

Херсонский государственный университет

Постановка проблемы. Возрастающий уровень спортивных достижений в женском легкоатлетическом многоборье предъявляет повышенные требования к различным сторонам подготовки спортсменок. Поэтому главной задачей на современном этапе развития теории спортивной тренировки являются вопросы повышения эффективности тренировочного процесса [2, 4, 9 и др.].

Цель тренировочного процесса – подготовка к соревнованиям. Уже в начале нынешнего столетия специалисты и ученые многих стран размышляли о содержании и организации этой подготовки [4, 5].

Анализ последних исследований и публикаций. В 1939 году Грантынь К.Х. впервые представил и обосновал полный непрерывный тренировочный цикл одного года. При этом более точно, чем прежде, были охвачены тренировочные периоды с точки зрения их содержания [8].

Совершенно с иных позиций подошел к обоснованию тренировочных периодов С. Летунов. Периоды планирования трактовались согласно периодам или фазам функционального развития тренировочного состояния спортсмена [8]. Однако, если исходить лишь из фаз биологических процессов адаптации в организме спортсмена во время тренировки, можно упустить из виду тот факт, что эти фазы обусловлены тренировочными воздействиями (нагрузками), выполняемыми с целью последующей их реализации в соревновательные результаты.

Структура тренировочного процесса может быть охарактеризована порядком взаимосвязи и соотношением различных сторон спортивной подготовки, соотношением параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, последовательностью различных звеньев тренировочного процесса [11]. Она базируется на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства в конкретных видах спорта. Все эти закономерности определяют существенные различия в продолжительности, целевой направленности и содержания как всего годового цикла, так и этапов, периодов, мезо- и микроциклов, образующих самостоятельные и одновременные структурные образования тренировочного процесса.

Проблема оптимизации построения тренировочного процесса во многом связана с определением его рациональной периодизации, наиболее полно отвечающей намеченным целям и условиям подготовки.

Понятие «периодизация тренировки» тесно связано с именем Л.П. Матвеевым [8, 10]. Впервые в истории спортивной тренировки он разработал синтез фазовой структуры в отношении «спортивной формы» атлета и педагогической организации тренировки с целью достижения формы с ориентацией на календарь соревнований.

По количеству микроциклов в годичной подготовке атлетов различают одноцикловую, двухцикловую периодизации. Каждый микроцикл состоит из трех периодов – подготовительного, соревновательного и переходного.

Цель работы и задачи исследования: в историческом аспекты изучить современные представления о построении тренировочного процесса семиборок высокой квалификации.

Для реализации поставленной цели и задач исследований были использованы теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, сравнения и сопоставления, абстрагирования и систематизацию, методы математической статистики.

Изложение основного материала. В современном женском семиборье признается одноцикловая периодизация с одним подготовительным (7 месяцев, с ноября по май), соревновательным (4 месяца с июня по сентябрь) и переходным (октябрь) периодами.

Подготовительный период делится на 2 этапа: общей подготовки с ноября по январь и специальной подготовки с февраля по май. Соревновательный период имеет 3 этапа. Тренировка на этапах носит комплексный характер, обеспечивающий рост технического мастерства и повышения специальной физической подготовки. Так, на этапе общей подготовки основной акцент делается на совершенствовании элементов техники метаний. Упражнения с отягощением выполняются с небольшим весом в относительно невысоком темпе при большом количестве повторений. Прыжковые упражнения для укрепления мышечного и опорно-двигательного аппарата распределяются таким образом, чтобы нагрузка постепенно возрастала к концу этапа. Беговая работа направлена на развитие скоростной выносливости и сердечно-сосудистой системы.

Главной целью специального этапа подготовки семиборок высокой квалификации является повышение специальной подготовленности в различных видах программы многоборья, совершенствование техники, особенно в отстающих видах. Выделяется подготовка в таких видах, как прыжки в высоту, барьерный бег. Беговая нагрузка

выполняется, в основном, гликолитической анаэробной направленности для различных соревновательных дистанций.

На первом и втором соревновательных этапах решаются задачи достижения высокого уровня специальной физической подготовленности и реализации ее в соревнованиях. На первом этапе семиборки обычно участвуют в поводящих соревнованиях. В процессе беговой подготовки решаются вопросы развития скоростных возможностей спортсменки. сохраняется [7, 9].

На непосредственном предсоревновательном этапе важным является проявление индивидуального подхода с учетом личных качеств многоборки и опыта подготовки к ответственным стартам [7, 9].

Переходной период направлен на восстановление физического и психологического потенциала семиборки после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также на подготовку к очередному, новому циклу.

В спортивно-методической литературе нет четких рекомендаций по соотношению и распределению объемов основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки семиборки высокой квалификации. Вместе с тем имеется материал по научному обоснованию принципов построения тренировочных нагрузок применительно к отдельным видам спорта [2].

Одна группа авторов выделяет принцип волнообразного распределения тренировочных нагрузок, рекомендует постепенное повышение и снижение ее в «волнах» за определенные периоды тренировки [8, 11]. По данным исследований, «волна» объема нагрузок в соревновательном периоде должна быть ниже соответствующей волне «воли» в подготовительном периоде примерно на 10-15 % по отношению к максимальному объему.

Не отрицая волнообразность и цикличность нагрузки Д.А. Аросьев [1, 8] представил новую схему, прежде всего на контрастных тренировочных воздействиях на организм спортсмена: систематическое чередование («колебание») общеподготовительной и специальной нагрузки, причем, специальная постоянно возрастает, достигая своего максимума в начале соревновательного периода. Экспериментально доказано, что четырех колебаний для использования ритма достаточно, а более 5-6 повторений не дают прироста результатов.

Функциональная адаптация нервно-мышечного аппарата к тренировочным раздражителям стоит в центре внимания всех работ А.Н. Воробьева [6]. Поскольку он понимает адаптацию строго диалектически, то ищет экспериментально соответствующие меры: их можно увидеть, прежде всего, в скачкообразном изменении объема и интенсивности нагрузки в течение всего годичного цикла. При этом нагрузки (малые, средние, большие) должны чередоваться как в отдельных тренировочных занятиях, так и в недельных, месячных циклах подготовки.

Исходным пунктом всех структурных мер является стремление предотвратить адаптацию, которая ведет к прекращению процессов улучшения функциональных возможностей. Ведущая роль отводится специфической нагрузке.

Концентрированное распределение тренировочных нагрузок одной преимущественной направленности на протяжении 2-2,5 месяцев рекомендует в своих исследованиях Ю.В. Верхошанский [4]. Поэтому «концентрированная» силовая тренировка по времени должна расходиться с концентрированной по совершенствованию техники и скорости, а также других физических качеств. Так, в организационном смысле возникают «блоки».

Организационный «блок-модели» предшествует «модель динамики состояния» спортсмена, в известной мере план процесса функциональной адаптации в годичном цикле. Эта мысль является чрезвычайно прогрессивной, так как здесь «спортивная форма» раскладывается на компоненты или специфические признаки.

Используя свой собственный практический опыт тренера, Д. Чине в 1977 году разработал структуру тренировки на уровне спорта высших достижений, которая содержит следующие факторы:

- сильная волнообразность нагрузки в коротких фазах, вызванная более частыми и ярко выраженными чередованиями нагрузки;
- доминирующая высокая интенсивность нагрузки в относительно короткие тренировочные единицы;
- преимущественно соревновательный характер нагрузки;
- управляемая система соревнований как специфическая, определяющая интенсивность мера развития и сохранения «спортивной формы»;
- включение профилактических интервалов в виду специфических для данного вида соревнований и вместе с тем высокоинтенсивных нагрузок;
- незначительная разница (20 %) в объеме нагрузки между подготовительным и соревновательным периодами [8]. Данная схема составлена, главным образом, для скоростно-силовых видов спорта.

Представления о современной тренировке в метаниях, ставшие официальным руководством в подготовке команды к Олимпийским Играм, изложил в своих работах А.П. Бондарчук [2]. Две основные идеи стоят в центре всех предлагаемых структурных мер: первая – человек представляет собой неделимое целое и реагирует также целостно, причем, рассматривается это не только с философской точки зрения и вторая – функциональная адаптация должна восприниматься в аспекте различных индивидуальных типов реакции спортсменов.

Исходя из этой первой основной идеи, спортсмен рассматривается, с одной стороны, как «физическое» и, с другой, как «техническое» существо и обсуждается изолированно. Поэтому подготовка по развитию специальных физических качеств и техники проводится направленно как во время отдельного занятия, так и в течение более длительного периода [8].

Факторы, определяющие спортивный результат, находятся в тесной связи с абсолютным доминированием соревновательного упражнения. Ему подчинены все тренировочные средства и методы.

Организация тренировочного процесса должна строго исходить из индивидуальных типов реакций спортсменов относительно нагрузки. А.П. Бондарчук [2]. В процессе наблюдений эмпирически выявил в скоростно-

силових видах спорту 6 різних типів атлетів. Кожна фаза індивідуального розвитку або період підвищення робоспособності закінчується «фазою відносної стабілізації робоспособності» т.е. стабільною адаптацією до тренувальних засобів і методів [2].

Варіювання вмісту навантаження (50 %) після «фазы відносної стабілізації» застосовується з метою маніпуляції тривалістю періодів. Відокремлені індивідуальні типи реакцій мають в зв'язі з цим різні модельні можливості для побудови тренування.

Підхід А.П. Бондарчука [2] допоміг продовжити шлях до індивідуалізації тренування і, завдяки методическому прийому в варіюванні навантаження, в даний час управління тренуванням до бажаного терміну стає дійсно реальним фактором.

Вище перераховані принципи побудови тренувальних навантажень застосовуються при організації тренувальних занять з висококваліфікованими семиборками. Однак специфіка жіночого мультиспорту, що складається з різних видів легкої атлетики, в якій-то ступені накладає суттєвий відбиток на те загальнозаконності, які встановлені для окремих видів спорту.

Висновки. Таким чином, в тренувальному процесі семиборки високої кваліфікації застосовуються принципи побудови тренувальних навантажень, характерні для окремих видів спорту, хоча специфіка жіночого мультиспорту накладає на них суттєвий відбиток.

Однак питання, пов'язані з проблемами побудови тренувального процесу семиборки високої кваліфікації, залишилися до кінця досліджуваними.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аросьєв Д.А. Дослідження деяких форм побудови передсоревновального етапу тренування: автореф. дис. на соискание нау. степени канд. пед. наук : спец.13.00.04 «Теор. і метод. фіз. вихов. і оздоров. фіз. культ. / Д.А. Аросьєв. – М.: ВНИИФК, 1989. – С. 27 с.
2. Бондарчук А.П. Тренування легкоатлета / А.П.Бондарчук. – К.: Здоров'я, 1986. – 158 с.
3. Бородин Л. Жіноче легкоатлетическе мультиспорту. / Л. Бородин. – М.: ФиС, 1980. – 40 с.
4. Верхошанський Ю.В. Принципи побудови тренування легкоатлетів високої кваліфікації / Ю.В. Верхошанський // Легка атлетика. – 1988. – № 10. – С. 6-9.
5. Вікторова О.Д. Як допомогти мультиспорту. Бегова тренування – ключ до успіху / О.Д. Вікторова // Легка атлетика. – 1989. – № 8. – С. 30-31.
6. Вороб'єв Н.А. Варіантність навантаження – найважливіший фактор раціонального побудови тренування / Н.А. Вороб'єв, А.Д. Ермаков // Теор. і практ. фізич. культ. – 1992. № 6. – С. 8-11.
7. Комарова А.Д. Структура тренувальних навантажень мультиспорців високої кваліфікації спортсменів: тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. / А.Д. Комарова. М.: ВНИИФК, 1986. – с. 145
8. Легка атлетика. Підготовка сильніших мультиспорців в олімпійському циклі 1985-1988 гг.: Метод. рекомендації / ВНИИФК. – М., 1988. – 68 с.
9. Матвеев Л.П. Основи спортивної тренування: Учеб. посібник для ін-тів вихов. Культ. / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 2002. – 271 с.
10. Платонов В.Н. Управління тренувальним процесом висококваліфікованих спортсменів, спеціалізуються в циклічних видах спорту / В.Н. Платонов // Методологічні проблеми удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів. – М.: ВНИИФК, 1984. – С. 53–77.

АННОТАЦІЇ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПОСТРОЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СЕМИБОРОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Асаулюк И. А.

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

Куц А. С.

Херсонский государственный университет

На основе глубокого анализа и обобщения научно-методической литературы авторами изучены актуальные вопросы тренувального процесу семиборки високої кваліфікації з використанням принципів тренувальних навантажень, характерних для окремих видів спорту. Встановлено, що питання побудови тренувального процесу семиборки високої кваліфікації, залишилися до кінця досліджуваними.

Ключевые слова: семиборки високої кваліфікації, представлення про тренувальний процес, побудова, принципи, навантаження.

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ПОБУДОВУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СЕМИБОРОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Асаулюк І. О.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Куц О. С.

Херсонський державний університет

На основі глибокого аналізу і узагальнення науково-методичної літератури авторами вивчені актуальні питання тренувального процесу семиборки високої кваліфікації з використанням принципів тренувальних навантажень.

характерних для окремих видів спорту. Встановлено, що питання побудови тренувального процесу семиборок високої кваліфікації, залишилися не до кінця дослідженими.

Ключові слова: семиборки високої кваліфікації, уява про тренувальний процес, побудова, принципи, навантаження.

MODERN IDEAS ABOUT THE CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS HEPTATHLON HIGH QUALIFICATION

Asauliuk I.

Vinnitsa State Pedagogical University Name Michael Kotsyubynskoho

Kuts A.

Kherson State University

On the basis of deep analysis and synthesis of scientific-methodical literature by authors studied topical issues of the training process of semiblock high skills using the principles of training loads that are specific to individual sports. It is established that questions of construction of training process semiblock high qualification, remained not fully investigated.

Keywords: heptathlon high qualification, the idea of training races, construction, principles of load.