

Л.А. Сивицкая, Л.Г. Смышляева, А.В. Смышляев // Вестник ТГПУ. – 2010. – Выпуск 12.

In the article are examined the possibilities of the map of scopes as controlling-estimated tool for evaluating the formation of the scopes of future teachers according to the physical culture. Are opened the purposes and the tasks, which can be solved by instructor and students with the use of a map of scopes.

The keywords: competence, the map of scopes, the future teachers of physical culture, the kompetentnostnyy approach.

Отримано 30.04.17

УДК 796.015.071.2.894

Тарас Кириченко

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

У статті проаналізовано організаційно-методичні аспекти побудови тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації.

Виділено провідні фактори, що визначають ефективність підготовки атлетів на різних етапах спортивного вдосконалення.

Встановлено, що в основі уніфікованої системи обліку й аналізу тренувальних навантажень лежить класифікація тренувальних завдань, яка дозволяє цілеспрямовано підходити до добору фізичних вправ, спрямованих на розвиток тих чи інших сторін фізичної підготовленості пауерліфтерів.

У статті визначено основні групи тренувальних засобів і методів, що забезпечують успішне вирішення завдань з удосконалення рівня спортивної майстерності спортсменів у пауерліфтингу.

Ключові слова: тренувальний процес, спортивна майстерність, пауерліфтинг, спортивна кваліфікація.

Постановка проблеми. Особливості побудови тренувального процесу в пауерліфтингу, для якого властива винятково висока ступінь

м'язової напруги, обумовлюють пошук факторів, що визначають спортивний результат залежно від сили спортсмена. Силова підготовка є базовою для досягнення високих спортивних результатів у пауерліфтингу, а вивчення джерельної бази підтверджує думку багатьох дослідників про пріоритетність фактору цілеспрямованої силової підготовки для досягнення максимальних результатів у цьому виді спорту [3, 4, 10, 11]. За даними цих джерел, ефективність побудови тренувального процесу і здатність до прояву сили у спортсменів визначається багатьма факторами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як вважає Л.С. Дворкін [5], провідну роль серед них відіграють наступні: злагодженість процесів нервово-м'язової координації, вольові зусилля, м'язова маса. Причому, усі ці фактори органічно взаємозалежні.

А.М. Воробйов [3] на прикладі важкоатлетичного спорту показав вплив різних факторів на прояв сили м'язів. Автор вважає, що сила скорочення м'язів у першу чергу залежить від їхнього анатомічного стану.

Значно впливає на силу м'язів пауерліфтерів гіпоксія і ультрафіолетова радіація. Ефект силового тренування спортсменів багато в чому залежить від характеру харчування. Факторами, що впливають на працездатність спортсмена, є режими праці та відпочинку, гормональний фон.

Підвищення працездатності може досягатися шляхом подразнення визначених рецепторів – світлових, звукових, температурних, смакових. Значно впливає на силу м'язів спортсмена м'язове навантаження, якому він піддається під час тренувальних занять силової спрямованості. Крім цього, автор указує, що м'язова сила спортсмена має властивість варіюватися і знаходитися у прямій залежності від часу доби і періоду року.

У своїй роботі Ю.В. Верхошанський [1] відзначає, що до факторів, які впливають на силові здібності атлетів відноситься співвідношення швидких і повільних волокон у м'язах, а також кількісний зміст енергетичних субстратів і їхня доступність для включення в метаболічні процеси тих м'язових групи, що залучаються до роботи.

В.Г. Олешко [8] показує і підтверджує на значному фактичному матеріалі, що тренування спортсмена з великим обтяженням і невеликою кількістю повторень мобілізує значне число швидких м'язових волокон, у той час як тренування з невеликим обтяженням і великою кількістю повторень активізує як швидкі, так і повільні волокна.

Автор вважає, що під час тривалого силового тренування відсотковий розподіл швидких і повільних волокон не змінюється. У той

же час за даними деяких авторів, виявляється, що під час застосування тривалих чи багаторазових повторних зусиль силові можливості спортсмена, серед інших факторів залежать і від кількості енергоматеріалів, що містяться у швидкоскорочувальних м'язових волокнах [2, 7, 10].

Мета статті полягає у визначенні особливостей побудови тренувального процесу пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, мережі інтернет, досвід наукової тренерської практики, педагогічні і соціологічні методи дослідження.

Виклад основного матеріалу. Науковцями [3, 6, 14] широко досліджується і дискутується питання щодо співвідношення різних факторів, що впливають на спортивний результат у видах спорту, що вимагають максимальних м'язових зусиль (важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, культуризм, богатирське багатоборство). Однак, фахівцями фізіологами [2], котрі вивчали цю проблему, в основному, розглядаються механізми забезпечення сили м'язової напруги, а от значення різних факторів, що впливають на спортивний результат у видах спорту, пов'язаних із проявом максимальних силових зусиль, практично не досліджується.

Структура спортивного тренування в пауерліфтингу має такі характеристики:

а) визначене співвідношення різних сторін підготовки (наприклад, фізичної і технічної);

б) необхідне співвідношення тренувального навантаження (наприклад, обсягу та інтенсивності);

в) доцільність послідовності застосування різних ланок тренувального процесу (наприклад, етапів, циклів) [7, 9].

Розглядаючи багаторічне спортивне тренування спортсмена як цілісну систему, деякі автори виділяють наступні структурні компоненти – відносно виокремлені ланки тренувального процесу [5, 8, 13]:

1. тренувальні завдання;

2. тренувальні заняття і їхні частини;

3. мікроцикли;

4. мезоцикли;

5. макроцикли (періоди тренування річні і піврічні);

6. стадії й етапи багаторічного тренування.

В існуючій цілісній системі спортивної підготовки важливе значення має тренувальне завдання як перший блок багаторічного тренування. Проте, відношення до цього «блоку» різне [12] з боку деяких авторів, що займалися розглядом і оцінкою ефективності застосування цих завдань у практиці тренувальної роботи.

Під тренувальним завданням В.П. Губа [4] розуміє призначені для тренування вправи з усіма можливими умовами їх виконання і різного роду установками, зформованими для спортсмена. Значення завдання автор визначає в залежності від його місця в ряді інших завдань, а їхня організація в часі визначає цілісність заняття.

Л.П. Матвєєв [7] пропонує розуміти тренувальне завдання як фізичні вправи з усіма необхідними умовами їх виконання, що дозволяють вирішувати визначену педагогічну задачу. На його думку поняття тренувальної роботи і відпочинку набувають сенсу тоді, коли вони певним чином організовані в тренувальне завдання, що дає навантаження організму і має конкретний педагогічний зміст.

Л.С. Дворкін [5] розглядає тренувальне завдання як первинну ланку в реалізації цілеспрямованого і більш чіткого управління тренуванням.

Таким чином, фахівці з силових видів спорту дійшли висновку, що використання розроблених тренувальних завдань дає можливість удосконалювати побудову тренувальних занять [10, 13], додаючи їм цілеспрямованості у впливі на структуру й ефективність тренувального процесу в цілому.

Розгляд і аналіз літературних джерел, що стосуються засобів і методики тренування пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації показав, що всебічні дослідження, проведені з різних аспектів системи підготовки створили досить міцну і науково обґрунтовану теорію тренування у цьому виді спорту. Будучи методологічною основою, ця теорія визначила перспективні напрямки у тренуванні спортсменів, що займаються пауерліфтингом, тут основними стали питання розвитку фізичних якостей, обґрунтування ефективних засобів і методів спортивного тренування як юних, так і дорослих спортсменів [10].

У той же час питання систематизації критеріїв побудови тренувального процесу є не досить чітко розробленими фахівцями у практиці підготовки пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації.

У зв'язку з цим постає проблема про визначення систематизації більшості з виділених фахівцями критеріїв удосконалення, їхнього ранжирування і визначення провідних, за допомогою яких можна було б оперативного керувати спортивною підготовкою атлетів, поступово підвищуючи інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень, з огляду на рівень і перспективи досягнення високої спортивної майстерності.

Вирішення завдань спортивної підготовки досягається застосуванням засобів і методів, що мають визначену спрямованість. В.Г. Олешко [8] підкреслює, що вони органічно поєднані між собою.

Основним засобом реалізації тренувального процесу є фізичні вправи. Класифікуються вони за зовнішньою і внутрішньою струк-

турою [1, 3, 7]. Можна групувати вправи за принципом фізіологічного впливу. Крім того, фахівці групують вправи за структурою руху. При класифікації враховується складність, доступність, прикладний характер вправ, тощо [4, 10].

Крім того, багато фахівців особливу роль відводять спеціаль-но-підготовчим вправам [11, 13].

Розвиток силових якостей має важливе значення для досягнення високих результатів у більшості видів спорту. Сила людини визначається за її здатністю переборювати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язових зусиль. Умовно розрізняють силу загальну і спеціальну. Під загальною силовою підготовленістю розуміється різномісний розвиток мускулатури для прояву сили в різних режимах, різноманітних рухах. Спеціальна силова підготовленість характеризується здатністю прояву сили м'язів стосовно до спортивної спеціалізації.

Питання розвитку м'язової сили як однієї з провідних фізичних якостей у дітей, підлітків, юнаків і дорослих спортсменів досить широко висвітлені у дослідженнях провідних спеціалістів в галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту [9, 12].

Що стосується основних положень методики виховання сили (засобів, методів виконання вправ, величини опору, інтенсивності виконання, кількості повторень, тривалості і характеру відпочинку, режимом роботи м'язів) у підготовці спортсменів, що займаються пауерліфтингом, з цього питання думки фахівців розходяться.

Дослідження [1, 11, 14] показали, що у заняттях з підлітками можна використовувати власне силові вправи, за допомогою яких сила м'язів зростає, в основному, за рахунок збільшення переміщеної ваги. Більшість фахівців пропонує вправи зі штангою (жим, поштовх і ривок), різні присідання з обтяженням. Для всіх цих вправ характерні деякі позитивні моменти, але вони мають і ряд істотних недоліків. Так інколи вони розвивають силу спортсмена поза структурою основної вправи. Тому необхідно шукати і підбирати нові, більш ефективні засоби, що впливають цілеспрямовано і локально на ті групи м'язів спортсменів, що беруть основну участь у реалізації рухових. До таких варто віднести тренажерні пристрої і новітні технічні засоби навчання [6].

Аналіз літературних джерел, присвячених вивченню застосування засобів і методів розвитку загальної і спеціальної сили у пауерліфтерів фізної спортивної кваліфікації, дозволив виявити наявність спеціальних тренувальних впливів на спортсменів під час занять. Фахівці по-різному оцінюють вправи, що розвивають силу. Одні пропонують займатися з гириями, штангою, гантелями, набивними м'ячами, використовуючи повторний метод виконання вправ [10], а інші – вважають

за можливе застосовувати комплекси вправ у різних сполученнях [5], треті найбільш ефективним засобом у тренуванні вважають застосування штанги (гантелей) різної ваги [3], четвर्टі – за допомогою спеціальних тренажерів [6, 12].

Втім усі перераховані методи дають можливість розвивати, в основному, загальну силу і тільки частково – спеціальну. Застосування в тренуванні спортсменів штанги, набивних м'ячів і інших аналогічних засобів не дозволяє у повному обсязі моделювати необхідне сполучення режимів роботи м'язів в умовах поєднання розвитку фізичних якостей і необхідності удосконалення спортивної техніки.

На думку практиків і теоретиків спорту, успішне рішення цієї проблеми значною мірою можливе при використанні тренажерних пристроїв. У цьому напрямку за останні роки накопичений значний досвід, що ґрунтується на практичному застосуванні тренажерних пристроїв, у процесі підготовки спортсменів у силових видах спорту [5, 11].

Характеризуючи засоби спортивного тренування, що застосовуються у процесі занять пауерліфтингом стає цілком очевидним, що для вирішення трьох основних задач тренувального процесу – навчання, виховання фізичних якостей і удосконалення в обраному виді спорту (у даному випадку пауерліфтингу) застосовують різноманітні вправи. Їх умовно розділяють на чотири основні групи стосовно впливу і спрямованості застосування в учбово-тренувальному та змагальному процесах.

До першої групи належать змагальні вправи, що властиві для пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, станова тяга). До другої групи загальнорозвиваючі фізичні вправи для всебічного фізичного розвитку. До третьої групи належать підготовчі спеціальні вправи для навчання і розвитку фізичних якостей. До четвертої групи відносять вправи з інших видів спорту. Фізичні вправи включають до активної діяльності різні м'язові групи. Завдяки цьому, в організмі людини відбувається ціла низка фізіологічних, психічних, біохімічних і інших процесів, що викликають зміни як рухові, так і вегетативної систем [2, 6].

Проведені дослідження фахівців підтверджують ефективність застосування тренажерів у тренувальному процесі спортсменів різного віку і кваліфікації. Можна припускати, що розробка тренажерних пристроїв і впровадження їх у практику будуть сприяти подальшому розвитку можливостей тренувального процесу в плані його індивідуалізації й активізації шляхом створення ефективних моделей підготовки. Тренажери, обладнані пристроями контролю і управління, є у даний час новим засобом, ще більш спеціалізованим і спрямованим на удосконалення спортивної підготовки [6].

Застосування технічних засобів і тренажерів сприяє швидкому формуванню рухових навичок, розвитку необхідних фізичних якостей і урізноманітнює учбово-тренувальний процес, пов'язаний з подоланням значних фізичних навантажень, які викликають стомлення нервової системи.

На думку низки вчених і практиків, що вивчали тренувальний процес у пауерліфтингу, роль спеціальних вправ, особливо у підготовці спортсменів, надзвичайно зросла. Спеціальні вправи здебільшого являють собою елементи, чи частини декількох рухів основної вправи. Тобто за формою і характером рухів спеціальні вправи здебільшого мають велику подібність із специфікою обраного виду спорту [1].

Висновки. Таким чином, успішна підготовка спортсменів-пауерліфтерів знаходиться у прямій залежності від методики побудови учбово-тренувального процесу, що має свої особливості для атлетів різного віку і рівня майстерності.

Встановлено, що однією з найважливіших передумов конструктивного підходу до обраної проблематики є виявлення факторів, які визначають рівень спортивних досягнень, розробка модельних характеристик, що визначають спортивний результат у спортсменів і обґрунтування тренувальних завдань різної спрямованості. Крім того, ефективності побудови тренувального процесу атлетів різної спортивної кваліфікації буде сприяти оптимальний вибір тренувальних засобів і методів підготовки.

Список використаних джерел:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Юрий Виталиевич Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту /Джек Вілмор, Дешід Костілл. – К.: Олімп. л-ра, 2003. – 655 с.
3. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация /Аркадий Никитович Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 272 с.
4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: [монография] / В.П. Губа. – М.: Сов. Спорт, 2008. – 304 с.
5. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. – / Л.С. Дворкин. – М.: Сов. спорт, 2006 – 396 с.
6. Кириченко Т.Г. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ / Т.Г.Кириченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 1. – С. 156-159.

7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олим. л-ра, 1999. – 318 с.
8. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олімп. л-ра, 1999. – 287 с.
9. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов – М.: Сов. Спорт, 2010. – 310 с.
10. Рыбальский П.И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / П.И. Рыбальский – М., 2000. – 22 с.
11. Стеценко А.І. Побудова тренувального процесу в пауерліфтингу на етапі безпосередньої підготовки до змагань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / А.І. Стеценко – К., 2000. – 19 с.
12. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / К.Д. Чермит. – М.: Сов. спорт, 2005. – 272 с.
13. Kettles M. Women health and fitness guide / M. Kettles, C Cole, B. Wright. – Champaign Human Kinetics, 2007. – 204 p.
14. Kraemer W.J. Optimizing strength training: designing nonlinear periodization workouts. / W.J. Kraemer, S.J. Fleck. – Champaign Human Kinetics, 2007. – 246 p.

The article analyzes organizational-methodical aspects of construction of training process of athletes-powerlifters of different sports qualification.

The basic factors determining the efficiency of preparation of sportsmen at different stages of sports perfection.

It is established that in the basis of unified system of accounting for and analysis of training loads is the classification of training tasks, which allows the targeted approach to the selection of physical exercises aimed at the development of certain aspects of physical fitness powerlifters.

The article identifies the main groups of training means and methods for ensuring the successful solution of tasks on improvement of sports skills of athletes in powerlifting.

Key words: training process, sportsmanship, powerlifting, sports qualification.

Отримано 24.04.17

УДК 796.015.14.894

Т.Г. Кириченко

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРІВ ОПТИМІЗАЦІЇ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ

У статті аналізуються питання оптимізації системи управління спортивною підготовкою в сучасному пауерліфтингу.

Визначено завдання, вирішення яких сприятиме удосконаленню процесу управління спортивним тренуванням.

Встановлено, що проблема перспективного планування тренувального процесу в силових видах спорту визначається специфікою вибору тренувальних засобів і методів. Наголошено, що при загальному і перспективному плануванні важливим є той факт, що кожен спортсмен володіє тільки йому властивою технікою, характером, здібностями й інтересами.

Вказано на необхідність виділення факторів, що визначають досягнення спортсмена-пауерліфтера на тому чи іншому етапі спортивного удосконалення, виділено основні питання, від успішного вирішення яких залежить ефективність тренувального процесу в силових видах спорту.

Ключові слова: пауерліфтинг, спортивна підготовка, тренувальний процес, силові види спорту, провідні фактори, змагальна діяльність.

Постановка проблеми. Ідея управління тренувальним процесом значною мірою використовується фахівцями фізичного виховання і спорту в разі рішення практичних задач підготовки спортсменів різної кваліфікації.

Ці питання набули широкого висвітлення в працях Ю.В. Верхошанського, 1988, А.А. Гужаловського, 1979, В.М. Заціорського, 1969, Л.П. Матвеева, 1991 та інших авторів. Фахівці в галузі силових видів спорту в меншій мірі висвітлювали це питання в спеціальній літературі,