

II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЖІНОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОРТЬБОЮ ДЗЮДО

Діана Саварець

Запорізький національний технічний університет



Анотація

В данной статье анализируется влияние физических нагрузок, оказываемых на женский организм во время тренировочного процесса. Рассмотрены отличительные особенности тренировочного процесса мужчин и женщин, что свидетельствует о нецелесообразности использования одинаковых методик при подготовке спортсменов.

Summary

The aim of this work was to characterize current tendencies in training and determine the differences between men and women during training process of judokas. This differences lies probably in the level of their body built, physical and mental preparation.

Постановка проблеми. У сучасному спорті тренувальний процес жінок у боротьбі будується, на жаль, по загально визнаній методиці для чоловіків, в якій основним напрямком залишаються підвищення обсягів тренувальних навантажень.

Середній вік чоловіків, які приймають участь в змаганнях високого рівня вищий ніж у жінок. Це говорить про те, що багато спортсменок залишають спорт так і не досягнувши спортивних результатів, які були адекватні їх функціональним можливостям.

Великі фізичні та психологічні навантаження є причиною виснаження адаптаційного резерву жіночого організму та перенапруження регуляторних систем. Поряд з цим темпи росту спортивної майстерності у жінок більш високі, ніж у чоловіків. Цей факт говорить про необхідність розробки специфічної для спортсменок методики тренувань [7,8].

Для досягнення високих показників у жіночому дзюдо, тренувальний процес повинен відрізнятися за своєю структурою та будуватися з урахуванням всіх особливостей жіночого організму.

Необхідно підкреслити, існує достатня кількість науково-обґрунтованих підходів щодо планування тренувального процесу жінок у дзюдо, але предостатньо, а у практичній діяльності зустрічаються суперечливі рекомендації щодо розподілу тренувальних навантажень для жінок у різних структурних утвореннях.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання розвитку сучасного жіночого спорту розглянуто в роботах фахівців [3,4,6,7]. Фундаментальні дослідження з підготовки жінок-дзюдоїсток були проведені Манолак В.Г. Він дослідив загальні особливості жіночого організму та встановив від'ємності структури фізичної та технічної підготовленості дзюдоїсток від аналогічної структури борців-чоловіків.

Серед науковців, роботи яких присвячені цій проблемі в нашій країні треба не відмітити роботи Шахліної Л.Г. [9] та Коробейнікова Г.В. [10]. У своїх роботах науковцями досліджувалися статеві особливості психофізіологічних функцій у дзюдоїстів. Враховуючи, що психічні реакції, які виникають у спортсменів в умовах тренувальної та змагальної діяльності, і, обумовлені, насамперед, змінами когнітивних функцій, можна припустити різну структуру системи переробки інформації у чоловіків та жінок [11]. Управління тренувальним процесом повинно виражатися у перерозподілі запланованого тренером місячного навантаження, враховуючи функціональні можливості спортсменок у різні фази МЦ [10].

Метою нашого дослідження визначити особливості побудови тренувального процесу жінок, що займаються боротьбою дзюдо.

Результати дослідження. Жіночий організм характеризують



специфічні особливості діяльності мозку. Жінок відрізняє велика здібність до переробки мовної інформації, тому під час навчання фізичним вправам слід віддавати перевагу саме такому методу, як розповідь. Під час тренувань жінки більш чутливі до схвалень або зауважень, що необхідно враховувати на тренуваннях. Вони більш емоційні, порівняно з чоловіками. Це може призводити до конфліктних ситуацій, які слід своєчасно припиняти [7].

Період завершення формування функціональних систем спортсменок, які забезпечують високий рівень працездатності організму та можливість переносити великі навантаження, співпадає із закінченням пубертатного періоду. У цей час функціональні показники, що характеризують ефективність діяльності серцево-судинної та дихальної систем знаходяться на задовільному рівні. Тому планування великих навантажень, особливо, що носять анаеробно-ліколітичний напрям, повинно бути помірним.

До 14-15 років достатньо високого рівня набуває м'язова система та суглобо-зв'язковий апарат. Це дає змогу виконувати роботу для розвитку силових якостей. У той же час у спортсменок цього віку відбувається збільшення жирової маси, що може погано відобразитися на показниках відносної сили, а також знижувати рівень приросту її функціональних можливостей. Тому при роботі з дівчатами слід підбирати вправи силової спрямованості з чергуванням із вправами на швидкість.

Саме в цей період набувають майже граничних величин швидкість поодиноких рухів та рівень координаційних здібностей. Особливу увагу під час тренувань необхідно звертати на вдосконалення «коронних» кидків з можливістю виконання їх з різних положень, захватів та в різноманітних змагальних сутичках із постійною зміною суперників.

Період 15-17 років у дівчат характеризується зниженням показників основних фізичних якостей. Тому більш високі досягнення можуть спостерігатися серед дівчат, що запізнюються у статевому розвитку. Дівчата цього віку потребують індивідуального підходу для можливості покращення слабких сторін фізичного розвитку та підготовленості, підтримуючи при цьому вже досягнутий рівень фізичних здібностей [3].

На заняттях із дівчатами слід дотримуватися принципу поступовості, бо не до кінця сформований організм виконує великі навантаження, що може призвести до порушень опорно-рухового апарату. Внаслідок цього спортсменки можуть залишити спорт, так і не досягнувши великих результатів. Уникнути це можливо, якщо спочатку використовувати можливості росту результатів за рахунок резервів організму, поступово переходячи на більш складні вправи, із збільшенням обсягу та навантажень.

Якщо тренувальний процес будуватиметься за такими принципами, це призведе до покращення технічної майстерності спортсменок [3].

При підготовці спортсменок багатьма тренерами не враховується така біологічна особливість жіночого організму, як овуляційно-менструальний цикл (ОМЦ). Його тривалість у жінок дітородного віку (15-45 років) коливається у фізіологічних межах від 21 до 35 днів [1,6,10].

Івановим А.В. [3] були проведені дослідження, які виявили вплив біологічних ритмів на показники функціонального стану та працездатність дзюдоїсток. Автор розробив програму навчально-тренувального процесу, в якій мезоцикли складаються із чотирьох мікроциклів в залежності від тривалості біоритму.

Спеціальний МКЦ співпадає з 27,28, та 1-5 днями ОМЦ, перший ударний МКЦ – з 6-12 днями ОМЦ, розвантажувальний МКЦ – з 13-

17 днями ОМЦ, другий ударний МКЦ – з 18-26 днями ОМЦ (на прикладі 27-28 денного ОМЦ).

Мікроцикли відрізняються один від одного за направленістю тренування, засобам та методам, що використовуються та обсягом навантаження.

Спеціальний мікроцикл, що включає предменструальну та менструальну фази ОМЦ, характеризується зниженням працездатності організму дзюдоїсток. У зв'язку з цим завданням мікроциклу буде підтримка працездатності спортсменок на визначному рівні, завдяки деякому зниженню величин навантаження. Доцільно використовувати вправи, що направлені на розвиток пасивної та активної гнучкості; покращення рухливості у ліктьовому, тазостегновому та колінному суглобах; розтягування м'язових волокон і сухожил; використання локальної м'язової роботи, спрямованої на зміцнення суглобів; виховання загальної витривалості.

Крім цього для підвищення психічної стійкості до фізичних та емоційних навантажень необхідно застосування педагогічного впливу.

Завданням першого ударного МКЦ буде подальший розвиток фізичних якостей: спеціальної витривалості, швидкісних, силових та швидкісно-силових якостей, вибухової сили, координації рухів.

В окремо взятому мікроциклі може вирішуватись одна чи дві задачі, наприклад, підвищення тренувальних навантажень, що направлені на розвиток швидкісно-силової підготовленості або моделювання умов змагань. В залежності від завдань, можуть використовуватись різні методи: повторний, змінний, інтервальний, змагальний чи коловий.

Під час овуляторної фази відбувається зниження рівня прояву фізичних якостей спортсменок. Побудова розвантажувального мікроциклу відображає ці зміни функціонального стану працездатності.



датності дзюдоїсток. У цей час передбачається розвиток загальної витривалості, локальної м'язової роботи, виховання психічної стійкості. Протягом цих п'яти днів робота виконується малою та середньої величини із застосуванням рівномірного та ігрового методів тренувань.

Другий ударний МКЦ, що входить до складу мезоциклу, схожий із першим, тим, що також має велику сумарну величину навантажень. Інтенсивність роботи велика, ЧСС добігає 192 ± 10 уд./хв, об'єм навантаження від 90 до 120 хвилин. Відносний об'єм тренувального навантаження складає 42-43% всього мезоциклу. Основні методи: повторний, змінний, інтервальний, змагальний та коловий.

Таким чином, побудова мезоциклів тренувального процесу жінок з урахуванням структури ОМЦ дозволяє забезпечити вищу сумарну працездатність спортсменок, створити передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їх організму [6].

При плануванні завдань річного циклу, що направлені на підвищення майстерності кваліфікованих дзюдоїсток, можливі два підходи. По-перше, це приділяти увагу на слабкі сторони підготовленості, по-друге, вдосконалювати ті елементи, завдяки яким спортсмени перемагають. На думку багатьох спеціалістів [1,4,5], при роботі з кваліфікованими спортсменами другий варіант більш прийнятний, що говорить про необхідність якісного аналізу індивідуальної підготовленості дзюдоїсток. У цьому випадку мова йдеться про переважний розвиток техніко-тактичного або фізичного компонента підготовленості і переважаючими засобами підготовки.

Рівень спортивних досягнень суттєво залежить від раціональності планування, використання резервів підвищення ефективності тренувального процесу. Тому бажано використовувати не помір-

не нарощування навантажень, а стрибкоподібне. Це стимулює розгортання адаптивних процесів.

Навчально-тренувальний збір рекомендується починати з великих навантажень. Виходячи із загальних тенденцій змагальної діяльності, розроблений алгоритм тижневого циклу тренувань, що складається із двох мікроциклів, які розділяються днем активного відпочинку. Така побудова тижневого циклу зберігається на всіх етапах підготовки, і пояснюється тим, що мале навантаження на 3-й день тижня дозволить значно підвищити роботу під час 4-го та 5-го днів. Для збереження високої інтенсивності тривалість занять не перевищує 60 хвилин часу основної роботи [2].

Ретельне будівництво усього тренувального процесу, звертаючи увагу на зміни, що відбуваються у жіночому організмі дозволить вийти спортсменкам до головних змагань на оптимальному рівні, показуючи високі результати.

Висновки. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури свідчить, що великі обсяги фізичного навантаження, які застосовуються у тренувальному процесі дзюдоїсток призводять до наслідків, негативно впливаючих як на надійні спортивні досягнення, так і на організм в цілому.

Зробивши аналіз тренувального процесу жінок у боротьбі, нами було виявлено, що підвищення тренувальних навантажень у пубертатному періоді повинно бути помірним. Для запобігання негативних наслідків треба спочатку використовувати можливості росту результатів за рахунок резервів організму, поступово підвищувати обсяг та інтенсивність з ростом рівня майстерності.

Враховуючи вплив біологічних ритмів на показники функціонального стану та працездатності дзюдоїсток, слід дотримуватися доцільного застосування навантажень, що буде спрямовано на покращення рівня спортивної май-

стерності, не шкодячи здоров'ю спортсменок.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменок при занятиях таэквон-до в подготовительном периоде: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04 / Агеев Василий Васильевич. – М., 1999. – 174 с.
2. Брода С.И. Соревновательная надежность борцов-женщин вольного стиля и методы ее совершенствования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Брода Сергей Иштванович. – Москва, 2003. – 124 с.
3. Иванов А.В. Подготовка дзюдоисток на основе индивидуального учёта циклических изменений работоспособности: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 « Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.В. Иванов. – СПб, 1994. – 24 с.
4. Извеков В.В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе: На примере дзюдо: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Извеков Владимир Васильевич. – М., 2001. – 263 с.
5. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ / Ю. Ю.Стельмах, С.Я. Кухтій // Спортивна наука України. – 2007. – № 3(12). – С.10-13.
6. Сашенко И.А. Комплексное применение средств восстановления и повышения работоспособности при подготовке спортсменок в женском боксе: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04 / Сашенко Ирина Александровна. – Краснодар, 2003. – 167 с.
7. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта / Т.С. Соболева



- // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 56-63.
8. Соха Т.К. К проблеме диморфизма в современном спорте / Т.К.Соха // Наука в олимпийском спорте. – 1995. – № 2. – С. 24-30.
9. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Шахлина Л.Г. – К.: Наук. думка, 2001. – 326 с.
10. Коробейніков Г.В. Статеві особливості психофізіологічних функцій у дзюдоїстів високої кваліфікації / Г.В. Коробейніков // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2006. – № 10. – С. 48-52.
11. Рыженко О.В. Особенности развития женской вольной борьбы в красноярском крае: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рыженко Оксана Владимировна. – Красноярск, 2000. – 144 с.

