

МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ МОЛОДІ І СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ КОВЗАНЯРСЬКОГО СПОРТУ

КОВЗАНЯРСЬКИЙ СПОРТ

навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих
дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності.

Київ, 2005

Ковзанярський спорт

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

О. С. Холодова - ст. викладач кафедри велосипедного та зимових видів спорту
НУФВСУ

С. А. Мишеніна – провідний тренер з ковзанярського спорту.

В. А. Харламов – державний тренер з шорт-треку та ковзанярського спорту

В. А. Савенков - канд. пед. наук, доцент кафедри велосипедного та зимових видів спорту НУФВСУ, Заслужений тренер України.

Програма обговорена та ухвалена виконкомом Федерації ковзанярського спорту України

та отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС

Відповідальні за випуск В. Г. Свинцова

Редактор О. П. Моргуненко

Друге, доповнене та виправлене з урахуванням вимог сучасного спорту вищих досягнень видання програми викликано потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку з інтенсивним розвитком ковзанярського спорту у світі та підвищенням вимог до підготовки олімпійського резерву України.

Практика роботи спортивних шкіл свідчить, що спортивна майстерність ковзанярів, перспективи її вдосконалення тісно пов'язані з визначенням оптимального віку для початку занять цим видом спорту, відбором на всіх етапах багаторічної підготовки, забезпечення різнобічної підготовки та дотримання основних методичних положень спортивного тренування.

Навчальна програма з ковзанярського спорту складена на підставі директивних і нормативних документів Міністерства України у справах молоді та спорту та типового Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ) спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР) та школу вищої спортивної майстерності (ШВСМ).

При розробці програми враховувався багаторічний досвід провідних тренерів України з підготовки кваліфікованих спортсменів та результати наукових досліджень.

Нормативна частина програми - це офіційний документ, відповідно до якого планується підготовка спортивного резерву для збірних національних команд.

Навчальна програма складається з кількох взаємозв'язаних розділів. У розділі "Загальна характеристика спортивної підготовки" розкривається мета, завдання спортивної підготовки, зміст, засоби, методи, принципи підготовки, структура тренувального процесу, навантаження й адаптація в процесі підготовки, засоби відновлення. Розділ "Організація навчально-тренувального процесу" відображає режим і наповнення навчальних груп, планування та зміст підготовки ковзанярів, основні питання періодизації тренувального процесу.

У подальших розділах викладено матеріал стосовно підготовки у почат-

кових, навчально-тренувальних групах, групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності: відбір, підготовка, змагальна практика, контроль, основний програмний матеріал, тренувальні програми, приблизні плани-схеми на кожний річний цикл підготовки.

У додатках до програми наведені таблиць спортивного інвентарю та устаткування, потрібних для ДЮСШ, а також довідковий матеріал до управління тренувальним процесом.

Мета програми: визначити єдині принципи організації тренувального процесу з ковзанярами різного рівня підготовки, озброїти тренерів раціональною системою застосування засобів і методів підготовки спортсменів у ДЮСШ, а також цілісною структурою планування тренувального процесу. На підставі нормативної частини програми у спортивній школі розроблюються плани підготовки навчальних груп з урахуванням наявних умов.

I. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.

1.1. Мета і завдання спортивної підготовки.

Спортивна підготовка - багатofакторний процес, що охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань, участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює створення подібних умов для сполучення занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

Спортивне тренування – це складова спортивної підготовки. Спеціалізований процес, який ґрунтується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена досягти найвищих показників у ковзанярському спорті.

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підгото-

вленості, зумовленого специфікою ковзанярського спорту та вимогами змагальної діяльності.

Головні задачі спортивної підготовки:

- всебічний гармонійний розвиток спортсменів;
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності у ковзанярському спорті;
- засвоєння техніки і тактики обраного виду спорту;
- забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у ковзанярському спорті;
- виховання належних моральних і волевих рис;
- забезпечення відповідного рівня спеціальної підготовленості;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Ці задачі визначають основні напрями спортивної підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтегральну.

Спортивна підготовка ковзанярів охоплює декілька періодів, які мають свої особливості. Її зміст змінюється відповідно закономірностям спортивного удосконалення та вікового розвитку спортсменів.

У багаторічному аспекті процес спортивної підготовки розподіляється на сім етапів:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціалізованої базової підготовки;
- підготовки до найвищих досягнень;
- максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- збереження досягнень;
- поступового зниження досягнень.

Кожний з цих етапів має свої конкретні завдання, динаміку навантажень,

співвідношення роботи загальної, допоміжної та спеціальної спрямованості, проте між ними немає чітких меж, Їх протяжність може коливатися від особливих здібностей спортсменів, структури та змісту тренувального процесу.

Кінцевою метою спортивної підготовки ковзанярів є перемога на зимових Олімпійських іграх – змаганнях найвищого рангу. Проміжною – перемога на чемпіонатах світу, Європи, України, області, міста.

За часткову мету виступає виконання розрядних звань та нормативів від III юнацького розряду до майстра спорту України міжнародного класу.

1.2. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки.

1. Різке зростання обсягу та інтенсивності тренувальної та змагальної роботи.

2. Здійснювати цілеспрямовану підготовку до зимових Олімпійських ігор шляхом усунення участі у великій кількості комерційних змагань із орієнтацією досягнення найвищих результатів у цих змаганнях.

3. Розробка методики продовження періоду успішних виступів спортсменів на заключних етапах спортивної кар'єри.

4. Суворе дотримання у системі тренування спортсменів високого класу специфічних вимог обраного виду спорту, що виявляється у різкому зростанні обсягу спеціальної підготовки у загальному обсягах тренувальної роботи.

5. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в обраній спортивній спеціалізації при побудові багаторічної підготовки, включаючи визначення раціональної структури змагальної діяльності.

6. Постійне підвищення змагальної практики – як ефективного засобу мобілізації функціональних резервів організму спортсменів, стимулювання адаптаційних процесів і підвищення на цих засадах ефективності підготовки ковзанярів.

7. Прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання пра-

цездатності та мобілізації функціональних резервів.

8. Організація підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.

9. Поширення нетрадиційних засобів підготовки: використання доцільних приладів, обладнання та методичних прийомів; застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей; проведення тренувань в умовах середньо- та високогір'я.

10. Орієнтація спортивного тренування на оптимальні досягнення у змагальній діяльності.

11. Удосконалення управління тренувальним процесом на засадах визначення раціональної структури змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності у ковзанярському спорті, так й індивідуальних можливостей спортсменів.

12. Динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на підставі постійного вивчення та урахування загальних тенденцій розвитку олімпійського спорту та особливостей розвитку ковзанярського спорту – змін правил змагань та умов їх проведення, використання сучасного інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань.

1.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.

Засобами спортивної підготовки є різноманітні фізичні вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на удосконалення майстерності ковзаняра.

Вони можуть бути умовно поділені на чотири групи: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні.

Загально-підготовчі вправи – вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям ковзанярського спорту, так і бути у деякому протиріччі з ними.

а) Гімнастичні вправи – необхідний компонент тренувального заняття.

Вони сприяють пропорційному розвитку організму ковзаняра, формуванню постави, розвитку відстаючих груп м'язів, особливо збільшенню сили м'язів-антогоністів (згиначів тулуба на нижніх кінцівках), збільшенню рухомості у суглобах, розтягуванню м'язів. Ковзанярі широко використовують вправи на гімнастичних приладах (поперечках, гімнастичній стінці), а також вправи з обтяженням, які сприяють розвитку м'язів верхніх кінцівок, плечового поясу, тулубу та збільшенню рухомості у суглобах і т. і.

б) Спортивні ігри – засіб для розвитку координації рухів, спритності, рухомості, підвищенню емоційності занять. Можуть бути виділені в окремі тренувальні заняття, винесені у розминку та у заключну частину. Особливо великий обсяг спортивних ігор у початківців та у малокваліфікованих спортсменів.

в) Крос – відводиться велике місце у підготовчому періоді. У кваліфікованих спортсменів його обсяг досягає до 100 годин на рік.

г) Гребля – засіб для розвитку дихальної системи та активного відпочинку. При систематичних заняттях розвивається сила м'язів рук, ніг, спини, загальна витривалість.

д) Плавання – використовується у перехідному періоді як засіб підвищення загальної витривалості, та влітку як засіб активного відпочинку. розвиваються здібності ритмічного дихання, розслаблення м'язів, розвантаження хребетного стовпа.

є) Ходьба на лижах – використовується як засіб переключення на інший вид роботи, різнобічної фізичної підготовки, активного відпочинку. Не використовується у змагальному періоді.

ж) Ходьба, туризм.

з) Атлетична гімнастика.

Допоміжні вправи – передбачають рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для подальшого удосконалення в ковзанярському спорті.

а) Легкоатлетичні вправи – біг на різні дистанції, прискорення, стрибки дозволяють ковзаняру розвивати необхідні якості швидкості, швидкісної ви-

тривалості. Велике значення для розвитку останньої у ковзанярів має повторний, перемінний, інтервальний біг.

б) Вправи зі штангою – присідання, вистрибування, виштовхування.

в) Велоїзда – у заданому темпі, на задану відстань, прискорення, їзда у гору.

г) Біг у гору, по піску і т. і.

Спеціально-підготовчі вправи – займають центральне місце у системі тренування кваліфікованих спортсменів та охоплюють коло засобів, які включають елементи змагальної діяльності та дії, що наближені до них за формою, структурою, а також за характером виявлених якостей та діяльністю функціональних систем організму.

а). Біг на ковзанах – є основною вправою ковзаняря, удосконаленню якого підпорядковані всі інші види фізичної діяльності. Тільки під час бігу на ковзанах належним чином удосконалюється техніка бігу. виробляються спеціальні рухові якості швидкості, швидкісної витривалості, створюються необхідні тактичні навички та вміння. Кваліфіковані ковзанярі пробігають на ковзанах до 25–30 км за одне тренування та приблизно 5000 км на протязі річного циклу.

У залежності від конкретних умов (вік, стать спортивна підготовленість, період тренування) біг на ковзанах проводиться в різновисокій посадці та з різною швидкістю, на різні дистанції.

б). Біг на роликкових ковзанах – найбільш важливий засіб підготовки під час літнього періоду. Кваліфікований ковзаняр повинен пробігти за одне тренування від 15 до 20 км, а на протязі підготовчого періоду до 800–850 км. Великі обсяги тренувальних занять не завжди приносять потрібні результати, тому що надмірне, нераціональне захоплення ними може йти на шкоду розвитку необхідних фізичних якостей.

в). Спеціальні вправи на льоду.

г). Імітаційні вправи – широко використовуються в літньо–осінній період як засіб спеціальної підготовки ковзанярів. У кваліфікованих спортсменів обсяг

технічної імітації за одне тренування може досягти 30–40 хвилин, за весь рік – від 10 до 20 годин; відповідно стрибкової імітації – 15–20 хвилин та 5–10 годин.

Необхідно відзначити, що імітаційні вправи, особливо стрибкові, пред'являють великі вимоги до ССС. Однак, не дивлячись на велике позитивне значення імітаційних вправ для формування рухової навички та розвиток сили м'язів і функціональних систем, все таки їх значення в підготовці ковзаняра не слід переоцінювати. Зайве захоплення великими обсягами імітації може привести до формування кісної навички, тому що за характером докладання зусиль імітаційні рухи не східні з бігом на ковзанах.

д) Підвідні вправи.

е) Пригібна ходьба – найбільш розповсюджений засіб спеціальної фізичної підготовки ковзанярів. В її виконанні приймають участь м'язи-розгиначі нижніх кінцівок, які працюють в статичному та динамічному режимах.

ж) Різноманітні випаді.

з) Вправи на тренажерах.

Змагальні вправи – передбачають виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань.

Характеризуються рядом особливостей:

- при їх виконанні досягаються високі та рекордні результати;
- при їх виконанні визначається граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він досягає в результаті застосування у своїй підготовці загально-підготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ;
- змагальні вправи можливо розглядати як найбільш зручні та об'єктивні наочні моделі резервних можливостей.

Засоби спортивного тренування розподіляються також по спрямованості впливу

- засоби, які пов'язані з удосконаленням різних боків підготовки (технічної, тактичної і т. і.);
- засоби, які спрямовані на удосконалення різних рухових якостей, під-

вищення функціональних можливостей окремих органів та систем організму.

За інтенсивністю (ЧСС) і спрямованістю дії засоби спортивної підготовки можна поділити на такі групи:

1. ЧСС 100–130 уд/хв. Застосовуються в заняттях відновлювального характеру протягом усього періоду підготовки і включають: ходьбу зі швидкістю 6–7 км/год.; біг “підтюпцем”; плавання, повільне катання на ковзанах під час розминки та в заключній частині тренування.

2. ЧСС 135–150 уд/хв. Застосовуються на початку підготовчого періоду, спрямовані переважно на розвитку загальної витривалості, включають: ходьбу в чергуванні з бігом по піску і снігу, плавання до 1500м, ходьбу на лижах, тривале катання на ковзанах – бкм та більше.

3. ЧСС 155–175 уд/хв. Застосовуються у підготовчому а змагальному періодах, спрямовані переважно на розвитку спеціальної та силової витривалості, включають: біг по глибокому снігу та піску, повторний біг на відрізках 800–1500м, катання на роликкових ковзанах, швидку ходьбу вгору, повторний біг на ковзанах на відрізках 1200–3000м, біг на ковзанах з перемінною швидкістю на відрізках 5–7 км.

ЧСС 175–185 уд/хв. Застосовується для розвитку спеціальної витривалості протягом усього циклу підготовки, включає: прискорення вгору, повторний біг на відрізках 400–600м, виконання імітації бігу на ковзанах стрибками 30–60 сек., повторний біг на ковзанах на відрізках 400–1000м.

5. ЧСС більше 200 уд/хв. Застосовується для розвитку швидкості та швидкісної витривалості, включає прискорення на ковзанах до 400м, легкоатлетичні прискорення до 100м.

Такий розподіл засобів по групах за ЧСС дає тренерам залежно від умов, погоди, періоду вирішувати визначені завдання підготовки на кожному етапі.

Методи спортивної підготовки – це способи роботи тренера та спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями та навиками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

Методи спортивної підготовки поділяються на:

Словесні методи: розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз, обговорення.

Наочні методи: правильний у методичному відношенні показ, учбові фільми, відеомагнітофонні записи, методи орієнтування.

Методи практичних вправ:

Методи, які переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь та навиків.

Слід відокремлювати методи розучування в цілому та по частинам.

Методи, які переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Всі вправи використовуються в рамках двох основних методів:

I. Безперервний метод – одноразове безперервне виконання тренувальної роботи.

II. Інтервальний метод – виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

При використанні обох цих методів вправи можуть виконуватися у рівномірному та перемінному режимах (прогресуючий та варіюючий варіанти).

У залежності від підбору вправ та особливостей їх застосування **тренування** може носити узагальнений (інтегральний) та вибірковий (переважний) характер.

На основі безперервного методу базуються такі види тренувальної роботи:

1. Рівномірний – проходження дистанції у рівномірному темпі, поступово збільшується тривалість.

Засоби: біг, ходьба, ходьба на лижах, гребля, велосипед та ін. циклічні вправи, а також біг на ковзанах та роликах.

Завдання:

– розвиток та підтримка рівня загальної витривалості та активний відпочинок;

– розвиток спеціальної витривалості, побудова спеціального фундаменту для тривалої роботи.

2. **Фартлек** – пересування з безперервним чергуванням вправ та їх інтенсивності.

Засоби: ходьба, біг, загально–підготовчі та спеціально-підготовчі вправи.

Завдання:

– розвиток спеціальної витривалості, побудова спеціального фундаменту для тривалої роботи, розвиток силових, швидкісно-силових якостей.

3. **Перемінний** – проходження дистанції з чергуванням високої та малої Інтенсивності.

Засоби: л/а біг, біг на ковзанах, роликах, велоїзда.

Завдання:

– розвиток спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей.

4. **Інтервальний** – чергування роботи, яка виконується з прискореннями середньої та максимальної інтенсивності (5–10 сек.), з короткими уповільненнями (5–10 сек.).

Засоби: л/а біг, біг на ковзанах.

Завдання:

– розвиток спеціальної витривалості, швидкісних якостей.

5. **Темповий** – проходження дистанції з заданою швидкістю.

Засоби: л/а біг, велоїзда, біг на роликах, ковзанах.

Завдання:

– розвиток спеціальної та швидкісної витривалості, розвиток почуття темпу.

6. **Робота «до відмовлення»** – безперервне виконання тренувальної роботи до з'явлення втоми, яка порушує правильність рухів.

Засоби: біг на ковзанах.

Завдання:

– підвищення спеціальної витривалості.

7. Круговий – пересування по колу від «станції» до «станції».

Засоби: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі вправи, допоміжні вправи, л/а біг.

Завдання:

– розвиток загальної та спеціальної витривалості, швидкісних та силових якостей.

На основі *інтервального* методу базується:

Повторний метод – повторне виконання тренувальної роботи.

Засоби: л/а біг, біг на роликах, спеціально-підготовчі вправи, біг на ковзанах, допоміжні вправи.

Завдання:

– розвиток швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості.

Крім вищеназваних методів існує ще три методи.

Ігровий метод – передбачає виконання рухових дій в умовах гри, у межах відповідних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних заходів та ситуацій. Його застосування забезпечує високу емоційність заняття та пов'язано з рішенням завдань в ситуаціях, які постійно змінюються. Важлива його роль як засобу активного відпочинку, переключення спортсменів на інший вид діяльності, підвищення ефективності адаптаційних та відновлювальних процесів.

Змагальний метод – передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка в даному випадку виступає в якості оптимального засобу підвищення результативності тренувального процесу.

Змагання можуть проводитися у полегшених та ускладнених умовах.

Ускладнення умов змагань:

- у середньогір'ї;
- при поганих погодних умовах;
- на майданчиках меншого розміру;
- на більш довгі дистанції.

Полегшення умов змагань:

- на коротких дистанціях;
- спрощення змагальної програми;
- «гандикап».

Контрольний метод – контрольно-тренувальні вправи, які показують розвиток рухових якостей та рівень спеціальної підготовленості.

Оскільки процес навчання йде одночасно з тренуванням, тренеру необхідно знати *принципи спортивного тренування*, які мають свої специфічні особливості.

Принцип єдності спеціальної та всебічної направленості – полягає в тому, що спортивне тренування повинно здійснювати не тільки підвищення спортивної майстерності, але й активного члена суспільства.

Високої спортивної майстерності можливо досягнути лише спеціалізованими заняттями, що забезпечують удосконалення тих навиків, вмінь та якостей, які відповідають специфіці ковзанярського спорту. Поряд з цим спортивне тренування повинно всебічно розвивати спортсмена, зміцнювати його здоров'я. Тренер повинен у процесі тренування поєднувати всебічну та спеціальну спрямованість. Особливо це важливо при заняттях з дітьми, де всебічне тренування сприяє подальшому підвищенню та розвитку функціональних можливостей організму та служить гарною базою для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому; ці результати набагато вище за тих, які юні ковзанярі можуть досягнути у 16–18 років за рахунок форсованого спеціального тренування. Тренер не повинен спокушатися швидкостиглими показниками своїх вихованців. Такі досягнення можуть шкідливо відбитися на організмі юних спортсменів та зупинити їх подальше спортивне зростання.

Принцип єдності спеціальної та всебічної направленості тренування передбачає всебічне виховання спортсмена, розвиток його фізичних та вольових якостей, сприяння всебічному духовному розвитку, культурному зростанню, формуванню свідомості та поведінки учня.

Принцип безперервності тренувального процесу, полягає в тому, що:

- 1) тренування, яке спрямоване на досягнення високих спортивних резуль-

татів, необхідно проводити як багаторічне та цілорічне;

2) кожне наступне заняття повинно «нашаровуватись» на попереднє, для того щоб закріпити та розвинути його позитивні результати;

3) безперервність тренувального процесу треба дотримувати не тільки за допомогою вправ, але й відпочинку, який необхідний для поновлення енергетичних затрат та зростання працездатності.

Поступове та максимальне зростання тренувальних навантажень При поступовому збільшенні тренувальних навантажень потрібно періодично застосовувати максимальні навантаження (гранична для даного рівня функціональних навантажень організму юних ковзанярів). Для цього необхідні попередня підготовка ковзаняра, урахування його вікових, статевих, індивідуальних особливостей, а також ретельний лікарсько-педагогічний контроль.

Велике значення для успіху тренувального процесу має циклічність спортивного тренування, яке полягає в тому, що через відомий відрізок часу цикл тренування повторюється знову на більш високому рівні. Циклічність може виконуватися як для великих періодів тренування, так і для маленьких.

Закономірність спорту, яка виражена в його змагальному початку, цілеспрямованості спортивної діяльності на досягнення перемоги у змаганнях, встановлення рекорду та ін., висуває як один з принципів спортивного тренування *спрямованість до найвищих досягнень*. Він реалізується у використанні найбільш ефективних засобів та заходів тренування, оптимізації режиму життя, використання спеціальної системи харчування відпочинку та відновлення. Саме цей принцип визначає і постійне поліпшення спортивного інвентарю та обладнання, умов місць проведення змагань, удосконалення правил змагань, тобто діяльність у напрямках, які суттєвим образом впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності.

Однією закономірністю сучасного спорту є неможливість добитися одночасно однаково високих результатів не тільки в різних видах спорту, але й на всіх дистанціях ковзанярського багатоборства. Тому в спортивному тренуванні необхідно дотримуватися *принципу спортивної спеціалізації*. Реалізація цього

принципу вимагає граничної концентрації зусиль та часу у роботі, яка прямо або опосередковано впливає на ефективність процесу підготовки до виступу у спринті чи в багатоборстві.

Циклічність спортивного тренування полягає в тому, що через відомі відрізки часу цикл тренування повторюється знов на більш високому рівні. Циклічність може дотримуватися як для великих періодів тренування, які вимірюються роками (макроцикли), місяцями (мезоцикли), так і для періодів, які вимірюються днями та тижнями (мікроцикли).

У ковзанярському спорті прийняті такі періоди тренування:

- 1) підготовчий (травень – грудень);
- 2) змагальний (грудень – березень);
- 3) перехідний (квітень).

Хвилеподібність та варіативність навантажень. Хвилеподібна динаміка навантажень характерна для різних структурних одиниць тренувального процесу. При цьому найбільш чітко хвилі навантажень проглядаються у мезо- та макроциклах. В окремих мікро- і навіть мезоциклах можливо спостерігати інші варіанти динаміки навантажень (наприклад, поступове зростання або спади). Однак при розгляданні динаміки навантажень у серії мікроциклів або двох-трьох мезоциклів вже легко прослідкувати її закономірні хвилеподібні коливання.

Точно визначити часові закономірності коливань різних хвиль виділити складно, тому що вони визначаються багатьма факторами, на рахунок яких – етап багаторічної підготовки, індивідуальні якості спортсменів, особливості підготовки до виступу у конкретних змаганнях. Однак у загальних рисах вони зводяться ось до чого:

- хвилі обсягу тренувальної роботи та її інтенсивності, як правило, протилежно спрямовані;
- періоди напруженої роботи та великих навантажень у мезо- та мікроциклах чергуються з періодами спаду навантажень, під час яких створюються умови для відновлення та ефективного протікання адаптаційних процесів.

Варіативність навантажень зумовлена різноманітністю задач, що стоять перед спортивним тренуванням. Широкий спектр засобів та заходів спортивного тренування, застосування різних за величиною навантажень визначають варіативність навантажень. Варіативність навантажень дозволяє забезпечити всебічний розвиток якостей, які визначають зростання спортивних досягнень.

1.4. Навантаження, стомленість, відновлення та адаптація у процесі підготовки ковзанярів.

Навантаження класифікуються: за характером – на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, за величиною – на малі, середні, значні та великі, за спрямованістю – ті, що сприяють розвитку окремих рухових здібностей (швидкісних, силових, витривалості тощо) чи їх окремих компонентів (алактатні чи лактатні анаеробні, аеробні можливості).

Слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величину тренувальних і змагальних навантажень характеризують із «зовнішньої» та «внутрішньої» сторони. Зовнішня сторона навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи – загальний обсяг у годинах, кілометрах, кількості тренувальних занять і змагальних стартів. Для оцінки «зовнішньої» сторони навантаження використовують показники його інтенсивності: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків і дистанцій, кількість підходів, величина обтяжень, довжина відрізків і дистанцій. Найбільш повно навантаження характеризується з «внутрішньої» сторони, тобто реакцією організму на виконувану роботу (частотою серцевих скорочень, частотою дихання, споживання кисню, накопичення молочної кислоти у крові, тощо).

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів:

- тривалість і характер окремих вправ;
- інтенсивність роботи при їх виконанні;
- тривалість і характер пауз відпочинку;
- кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах).

Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Здатність організму змінювати діяльність деяких систем відповідно до характеру і сили навантаження називається *адаптацією*. Адаптація – процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому самому.

Розрізняють два види пристосувань: термінові та накопичувані (кумулятивні, довгострокові).

Термінова адаптація – це пристосування, що відбуваються безперервно і з'являються у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища.

Якщо оптимальні за силою подразники повторюватимуться з оптимальною частотою, з'явиться накопичуваний ефект. Такі пристосування є накопичуваними. У процесі накопичувальної адаптації організм спроможний водночас адаптуватися до декількох паралельно застосовуваних програм.

Стомленість – особливий вид функціонального стану людини, який тимчасово проявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, що призводить до зниження її ефективності.

Втома виявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час однакової роботи, сповільненні реакцій та швидкості переробки інформації, утрудненні процесу зосередження та інше. Розрізняють явну втому, коли працездатність знижується і приховану (компенсовану), за якою працездатність ще не знизилася, але вже змінилася структура рухів (швидкість подолання дистанції зберігається за рахунок зміни передаточних співвідношень).

Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п'яти основних груп.

1. **Фізіологічні:** порушення функції ЦНС, недостатнє енергопостачання мозку, мала потужність, ємкість та ефективність систем енергопостачання м'язів, порушення периферичного кровообігу.

2. **Психологічні:** невпевненість, зниження працездатності і спортивних результатів сприйняття, неуважність, зниження активності, інфекції, зниження поганий мікроклімат у команді, тощо.

3. **Медичні:** перевтома, перетренування, хронічні травми, наявність осередків інфекції, зниження імунітету, тощо.

4. **Матеріально-технічні:** недостатньо якісний одяг, взуття, спортивний інвентар, незадовільний стан треків, шосе, важкі погодні і кліматичні умови, неповноцінне харчування, відсутність засобів відновлення тощо.

5. **Спортивно-педагогічні:** нераціональні способи та методи підготовки, недоліки у плануванні навантажень, відпочинку, змагань, врахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей спортсменів тощо.

Відновлення – процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності. Відновлення після фізичних навантажень – це не тільки повернення функцій організму до початкового чи близького до них рівня. Напружена м'язова робота тісно пов'язана з витраченням потенціалу функцій, його відновлення до рівня, який відповідає тому, що був до початку роботи, надвідновленням і наступною стабілізацією на доробочому чи близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає й коливання працездатності спортсменів. Вирізняють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації. У першій третині відновлювального періоду протікає близько 60%, у другій – 30%, у третій – 10% відновлювальних реакцій.

Тривалість відновлення насамперед зумовлена характером і розміром навантаження, кваліфікацією та станом спортсмена. При цьому різні системи організму відновлюються неодноразомно. Так, відновлена до вихідного рівня показ-

ників активності киснево-транспортної системи відбувається значно раніше ніж енергетичних ресурсів.

Усі відновлювальні заходи, що застосовуються у підготовці велосипедистів, можна поділити на такі групи: педагогічні, психологічні, гігієнічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби відновлення є основними.

До них належать:

- планування навантажень і побудова процесу підготовки;
- відповідність навантажень можливостям спортсменів;
- відповідність змісту підготовки щодо етапу багаторічної підготовки, періоду, макроциклу тощо;
- планування вправ, занять у мікроциклах відновлювального характеру;
- раціональна розминка у заняттях і змаганнях;
- раціональна побудова заключної частини занять;
- розпорядок життя та спортивної діяльності;
- постійність часу тренувань, навчання, роботи, відпочинку;
- недопущення до тренувань і змагань у разі захворювання, гострих та хронічних травм;
- урахування індивідуальних особливостей спортсменів.

Психологічні засоби відновлення сприяють зниженню нервово-психологічної напруженості, забезпечують стійкість і стабільність психологічного стану. До важливих засобів психологічного відновлення відносяться: аутогенне та психорегулююче тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання, відео-психологічний вплив, раціональне дозвілля.

Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного м'язового розслаблення, що ґрунтується на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп.

Система гігієнічних чинників включає:

- оптимальні соціальні умови (оточення, побут);

- раціональний розпорядок дня;
- особисту гігієну;
- спеціальне висококалорійне харчування;
- загартування та ін.

Медико-біологічні засоби відновлення можуть сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів.

До них входять:

- вітамінізація (особливо у підготовчому періоді);
- різноманітні душі (заспокійливі, контрастні, збудливі, тощо);
- ванни (хвойні, перлисті, сольові та ін);
- парна і сухоповітряні лазні;
- різноманітні види масажу (ручні, вібраційні, точковий, сегментальний);
- розігрівачі розтирання;
- аероіонізація, киснева терапія, баротерапія;
- електросвітлова терапія, електростимуляція, ультрофіолетове опромінення та ін.

Медико-біологічні засоби відновлення призначаються лікарем і здійснюються під його наглядом. Вони використовуються лише, якщо знижується спортивна працездатність або погіршується перенесення тренувальних навантажень (таблиця 1).

Таблиця 1

Рекомендовані заходи відновлення в ударному мікроциклі на другому етапі підготовчого періоду

| День мікроциклу | Навантаження | | Відновлювальний захід |
|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Спрямованість | Величина | |
| 1-й ранок вечір | аеробна анаеробна | аередня аередня | Тепла солонна ванна Тепла хвойна ванна |
| 2-й ранок вечір | аеробна швидкісна | середня велика | Частковий ручної масаж Евкалиптова ванна, гідромасаж, теплий душ |
| 3-й ранок вечір | аеробна анаеробна | мала велика | Контрастний душ Горяча хвойна ванна, душ Шарко, частковий масаж з відновлювальними бальзамами працюючих м'язів |
| 4-й ранок вечір | аеробна анаеробна | мала значна | Сауна, частковий ручної масаж Тепла ванна |
| 5-й ранок вечір | аеробна комплексна | середня велика | Частковий ручної масаж Тепла хвойна ванна, гідромасаж, теплий душ |
| 6-й ранок вечір | аеробна комплексна | середня середня | Тепла солонна ванна Тепла евкалиптова ванна, гарячий душ, частковий масаж |
| 7-й ранок вечір | аеробна комплексна | середня велика | Контрастний душ Сауна, загальний відновлювальний масаж |

1.5 Зміст різних сторін підготовки.

Тренування ковзанярів включає загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, а також технічну, тактичну, психологічну та інтегральну підготовки.

1. *Загальна фізична підготовка.*

Задачі:

- поліпшити здоров'я спортсменів та їх працездатність;
- укріпити відстаючі в розвитку групи м'язів;
- підвищити функціональних можливості органів та систем.

Засоби – група загально-розвиваючих вправ. Важливу роль в ЗФП грають тотальні за своїм впливом вправи (наприклад, тривалий біг, лижні прогулянки, їзда на велосипеді), які заставляють активно працювати всі органи та системи.

2. *Спеціальна фізична підготовка..*

Поділяється на попередню спеціальну фізичну підготовку та основну спеціальну фізичну підготовку.

Задачі попередньої СФП:

- укріплення організму відповідно особливостям ковзанярського спорту, розвиток функціональних органів та систем;
- розвиток досконалої координації в функціональній діяльності організму спортсмену;
- закріплення та вдосконалення техніки бігу.

Засоби – тренувальні вправи, які строго відповідають характерним особливостям ковзанярського спорту, тобто допоміжні та спеціально-підготовчі вправи.

Головна задача основної СФП:

- Підняти для даного етапу тренування рівень розвитку рухових якостей та функціональних можливостей організму спортсмену відповідно до вимог ковзанярського спорту.

Засоби – спеціально підготовчі та змагальні вправи.

Слід відзначити, що загальна та спеціальна фізична підготовка ковзаняра – поняття доволі умовне.

На різних етапах спортивної спеціалізації співвідношення засобів ЗФП та СФП в річному циклі тренування виражається не однаково. На етапі початкової підготовки – 2:1. З віком та зростанням тренуваності ця пропорція змінюється і к 17–18 рокам може складати 1:2 або 1:2,5, а в умовах, які дозволяють кататися на льоду цілорічне – 1:4, 1:5. Такі пропорції не означають, що обсяг ЗФП з часом зменшується. Навпаки, він збільшується, але на фоні спеціальних тренувальних навантажень, які збільшуються.

3. Технічна підготовка..

Технічна підготовка ковзаняра переважно спрямована на оволодіння технікою швидкісного бігу на ковзанах та її удосконалювання, а також оволодіння технікою виконання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ, які використовуються в тренуванні.

Технічна підготовленість – це ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, яка відповідає особливостям ковзанярського спорту, та спрямована на досягнення високого спортивного результату.

Задачі:

- досягнення високої стабільності та раціональної варіативності рухів, які складають основу техніки ковзанярського спорту;
- послідовне перетворювання засвоєних рухів у доцільні та ефективні біг на ковзанах;
- удосконалення структури рухових дій, їх динаміки та кінематики з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена;
- підвищення надійності та результативності техніки дій ковзаняра в екстремальних змагальних умовах;
- удосконалювання технічної майстерності спортсменів. Виходячи з вимог спортивної практики та досягнень науково-технічного прогресу.

Засоби – змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі та допоміжні вправи, тренажерні пристрої та інші.

Методи – словесні, наглядні, практичні.

Методика навчання та удосконалювання техніки.

Постійне оволодіння спортивною технікою, коли ті, хто навчаються, спочатку набувають вміння, потім перетворюють його в міцний навик, – головний напрямок навчання. При цьому процес навчання здійснюється по методиці, побудованій на утворенні уяви про техніку, що вивчається, практичному оволодінні правильними рухами та діями, оцінюванні виконання, на визначенні помилок та їх виправленні.

В ефективності навчання та удосконалюванні техніки значну роль грає зворотній зв'язок. Постійне та об'єктивне порівняння того, що виконується подумки, з фактичним виконанням набагато прискорює процес засвоєння та формування рухових навиків.

Важливим методичним положенням, яке сприяє формуванню досконалої, стабільної та варіативної технічної майстерності ковзанярів, яка дозволяє ефективно діяти в екстремальній змагальній ситуації, є використання в тренувальному процесі методів ускладнення умов бігу на ковзанах та виконання спеціально-підготовчих вправ, діяльності при різних станах організму.

Засоби ускладнення умов виконання заходів та дій є:

- ускладнення та розширення варіантів вихідних, проміжних та кінцевих положень, підготовчих дій;
- обмеження та розширення просторових меж виконання вправ;
- обмеження часу виконання вправ;
- ускладнення умов орієнтування в просторі та в часі;
- виконання вправ в незвичних умовах;
- неадекватні реагування партнерів та інш.

В процесі технічного удосконалення особисту увагу слід звертати на залежність техніки від рівня розвитку психомоторних функцій, які безпосередньо беруть участь в саморегуляції рухів.

Одним з важливих методичних умов удосконалювання раціональної техніки є взаємозв'язок та взаємозалежність структури рухів від рівня розвитку фізичних якостей.

4. Тактична підготовка..

Тактика ковзаняра в змаганні – це сукупність його дій, спрямованих на подолання дистанції з визначеним, раніше запланованим результатом.

Тактична підготовка передбачає навчання вмінню керувати набутими руховими навиками та фізичними якостями в умовах спортивної боротьби. Розрізняють тактику бігу на окремі дистанції та тактику всього змагання.

Ковзаняра повинен навчатися тактиці бігу з початку перших тренувань на льоду. Тактичну підготовку слід проводити також планомірно, як фізична та технічна.

Мета тактичної підготовки – виховати у спортсмена здатність вести спортивну боротьбу так, щоб вийти переможцем у забігу або показати найбільш високий результат (з можливих).

Задачі:

1) вивчення теоретичних основ тактики бігу ковзаняра (варіанти пробігання різних дистанцій, тактика боротьби в парі, економічність бігу й т. і.);

2) виховання тактичного мислення та засвоєння тактичних навиків (бесіди, спостереження разом з тренером змагань ведучих ковзанярів, аналіз та обговорення боротьби, що спостерігається на доріжці, складання графіків бігу, виконання спеціальних тактичних завдань в умовах тренування та змагань);

3) набування тактичних вмінь (реалізація набутих знань та навичок в умовах напруженої спортивної боротьби, вміння вести боротьбу з партнером по забігу, змінювати план тактики бігу при несподівано зміненій ситуації на доріжці, вміти мобілізуватися на перемогу та здійснити тактичний план навіть в самих складних змагальних умовах).

5. Психологічна підготовка..

На етапі початкової підготовки потрібно виховувати такі якості в учнях як:

- сила волі;
- працьовитість, наполегливість, терплячість;
- витримка та самовладання;
- рішучість;
- мужність та сміливість;
- впевненість у своїх силах;
- дисциплінованість;
- самостійність та ініціативність;
- воля до перемоги.

З рівнем спортивних досягнень у ковзанярському спорті пов'язані комплексні психічні якості, такі як:

- різні прояви волі;
- стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальне та змагальної діяльності;
- ступінь досконалості кінестетичних та візуальних сприймань різних параметрів техніки ковзанярського спорту та навколишнього середовища;
- здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язевої координації;
- здатність сприймати, організовувати та переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;
- здатність до формування в структурах головного мозку попереджуючих реакцій, програм, які йдуть попереду реальних дій, необхідність яких диктується вимогами ефективної змагальної боротьби;
- здатність керувати своєю поведінкою, вчинками в стосунках з партнерами та суперниками.

б. Теоретична підготовка..

Шлях до найвищої досконалості в спорті лежить через знання. Потрібно, щоб з перших кроків знання спортсмена упереджували його практичні дії, були основою для удосконалення.

Задачі:

1. Ознайомити з системою фізичного виховання, засобами та методами розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, координаційних здібностей.

2. Дати наукове обґрунтування та аналіз техніки та тактики ковзанярського спорту.

3. Навчити спортсмена бачити свої індивідуальні особливості, слабкі та сильні боки підготовленості.

4. Ознайомити з процесами, які відбуваються в організмі під впливом тренування з точки зору анатомії, фізіології, психології, біомеханіки.

5. Ознайомити з питаннями гігієни, лікарського контролю та самоконтролю, а також травматизму та його профілактикою.

7. Інтегральна підготовка.

Спрямована на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості спортсменів. Скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальних навантажень, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Може здійснюватися як під час офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки спортсменів до головних змагань року.

Основними засобами інтегральної підготовки ковзанярів є вживання змагальних вправ. Застосовують також спеціально-підготовчі вправи, що за структурою та особливостями діяльності м'язової системи максимально приближені до змагальних.

Інтегральна підготовка спрямована на удосконалення індивідуальних і командних техніко-тактичних дій, а також здатності до максимальної мобілізації функціональних можливостей організму та переключення рухової активності на відносно розслаблення з метою забезпечення високого рівня працездатності.

Обсяг засобів інтегрального впливу повинен збільшуватися з наближенням до відповідальних змагань.

1.6. Структурні елементи в системі підготовки ковзанярів.

Структура процесу підготовки базується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності. Вони зумовлені факторами, які визначають ефективність змагальної діяльності та оптимальну структуру підготовленості в ковзанярському спорті та шорт-треці, особливостями адаптації до засобів та методів педагогічного впливу, індивідуальними особливостями спортсменів, строками основних змагань та їх відповідністю оптимальному для досягнень найвищих результатів віку ковзанярів, етапу багаторічної підготовки, періоду макроциклу та іншими причинами.

Кожен елемент структури, незалежно від його подовженості, пов'язан з рішенням визначених, властивих тільки йому задач. Тренувальний процес слід розглядати як сукупність різних структурних компонентів, які підпорядковуються рішення головної стратегічної задачі підготовки – забезпеченню різнобічної техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовленості ковзаняра відповідно з відповідними закономірностями становлення вищої спортивної майстерності.

Подовженість та структура багаторічної підготовки залежить від таких факторів:

- структури змагальної діяльності та підготовленості ковзанярів, яка забезпечує високі спортивні результати;
- закономірності становлення різних боків спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у головних для ковзанярського спорту функціональних системах;
- індивідуальних та статевих особливостей ковзанярів, темпів їх біологічного визрівання та зв'язаних з ними темпів зростання спортивної майстерності;
- віку, в якому спортсмен розпочав заняття а також віку, коли він приступив до спеціального тренування;

– змісту тренувального процесу – складу засобів та методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних одиниць тренувального процесу, застосування додаткових факторів (спеціальне харчування, тренажери, відновлюючі та стимулюючі працездатність засоби і т. і.).

Фактори, які впливають на результативність в ковзанярському спорті.

За даними проведеного факторного аналізу (Панов Г. М., Кащей В. М.) структура тренуваності ковзанярів виглядає таким чином. Багатоборці:

- фактор аеробних можливостей (38,9%);
- фактор ефективності м'язевої діяльності (14,8%);
- фактор спеціальної спринтерської підготовленості (7,8%);
- фактор анаеробних можливостей, який визначає швидкісну витривалість (6,5%).

Спринтери:

- спеціальна витривалість спринтера (25,5%);
- спеціальні швидкісно-силові здібності (19,9%);
- загальна силова підготовленість (9,4%);
- алактатні можливості організму (9,1%);
- аеробні здібності (6,5%).

Таблиця 2.

Вікові зони спортивних досягнень в ковзанярському спорті

| | Чоловіки | Жінки |
|-------------------------------------|-------------|-------------|
| Зона перших великих успіхів. | 17–20 років | 16–19 років |
| Зона оптимальних можливостей. | 21–24 роки | 20–23 роки |
| Зона утримання високих результатів. | 25–29 роки | 24–28 роки |

В системі підготовки ковзанярів слід відокремлювати такі структурні елементи:

- багаторічна підготовка спортсменів як сукупність відносно самостійних але взаємозв'язаних етапів;
- річна підготовка, макроцикли та періоди підготовки;

- середні цикли (мезоцикли);
- малі цикли (мікроцикли);
- окремі тренувальні дні;
- тренувальні заняття та їх частини.

Багаторічну підготовку поділяють на сім етапів, кожен з яких мав чітко визначені цілі, завдання і зміст.

1 етап – початкова підготовка; групи спортивно оздоровчі та початкової підготовки; вік учнів 10–12 років.

2 етап – попередня базова підготовка; навчально-тренувальні групи першого, другого років навчання; вік учнів 13–14 років.

3 етап – спеціалізована базова підготовка; навчально-тренувальні групи третього і більше років навчання; вік учнів 15–16 років.

4 етап – підготовка до найвищих досягнень; групи спортивного вдосконалення; вік учнів 17–19 років.

5 етап – максимальна реалізація індивідуальних можливостей; група вищої спортивної майстерності; вік учнів 20–24 роки.

6 етап – збереження досягнень; групи вищої спортивної майстерності; вік учнів 24–26 років і більше.

7 етап – поступове зниження досягнень; вік 26–29 років і більше.

Макроцикли. Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на ґрунті відносно самостійних структурних утворень, усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням – досягнення конкретного рівня підготовленості спортсмена, який забезпечить успішний виступ у головних змаганнях.

Система річної підготовки, яка будується на основі одного макроциклу, називається одноцикловою, двох – двоцикловою, трьох – трицикловою тощо.

У кожному макроциклі виділяють три періоди – підготовчий, змагальний та перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для успішної

підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних боків підготовленості. Цей період поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних боків підготовленості, забезпечуються інтегральна і безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного стану спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, на здійснення заходів, скерованих на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. Так, на початковому та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний,

Мезоцикл – відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів. Частіше застосовується 4-тижневий мезоцикл.

Побудова тренувального процесу на засадах мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних змагань періоду або етапу підготовки, забезпечити сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти потрібної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють утягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Основне завдання *утягуючих мезоциклів* – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується використанням вправ, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, шляхом вибіркового удосконалення швидко-силових якостей та гнучкості, становлення рухових навичок і вмінь.

У базових мезоциклах проводиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями»

У контрольних-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості ковзанярів, досягнуті у попередніх мезоциклах. Широко використовують змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення незначних недоліків у підготовці спортсменів, вдосконалення його технічних можливостей. Особливого значення набуває целеспрямована психологічна й тактична підготовка. Залежно від етапу, в якому спортсмен підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися на засадах навантажувальних або відновлювальних мікроциклів.

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуванні визначаються особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та ступенем підготовленості спортсменів. Для достатньо кваліфікованих ковзанярів відповідні змагання охоплюють період протягом 2–3 місяців. На протязі цього часу плануються 2–4 змагальні мезоцикли, що чергуються з мезоциклами інших типів.

Мікроцикл – серія занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки.

Тривалість мікроциклів може коливатись від 3–4 до 10–14 днів. Найпоширеніший 7-денний мікроцикл.

Розрізняють такі мікроцикли: утягуючий, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний.

Утягуючий мікроцикл спрямований на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинаються мезоцикли. Відрізняється невисокими сумарними навантаженням стосовно навантажень наступних ударних

мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів – на початку року після перехідного періоду. У подальшому, з підвищенням підготовленості спортсменів сумарне навантаження утягуючих мікроциклів може підвищуватися і досягти 70–75 % навантаження наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли являють собою основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовуються ударні мікроцикли також у змагальному періоді.

Відновлювальні мікроцикли завертають серію ударних мікроциклів, Їх також планують після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання – забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку ковзанярів до змагань. Їх зміст досить різноманітний і залежить від системи підведення спортсмена до змагань, індивідуальних особливостей його підготовки на ключовому етапі. Залежно від зазначених причин у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуватися питання повноцінного відновлення і психологічного настроювання.

Змагальні мікроцикли будують згідно програми змагань. Їх структура та тривалість визначаються специфікою змагань, номерами програми, загального кількістю стартів та паузами між ними. У змагальних мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань. Залежно від кількості змагальних стартів можна виділяти одно-, дво- або багатопікові мікроцикли.

Структура мікроциклів визначається етапом багаторічної підготовки, періодом макроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями спортсменів.

Більшість спортсменів високого класу, у ковзанярському спорті, застосо-

вують малі цикли підготовки з двома і більше заняттями протягом дня. Спортсмени, що тренуються 2 рази на день, перше заняття планують о 10–13 год., друге – о 16–19 год. При побудові мікроциклів з декількома заняттями протягом дня потрібно чітко визначити час основного та допоміжного заняття. Для спортсменів раціональним вважається проведення основного заняття у другій половині дня, а допоміжного – у першій.

Існує безліч варіантів сполучення основних і допоміжних занять протягом одного дня. Головний принцип їх побудови полягає у забезпеченні таких навантажень, які торкаються різних механізмів забезпечення роботи, а обсяг навантаження основного заняття повинен перевищувати його обсяг у допоміжному.

Планування малих циклів підготовки з двома чи трьома заняттями протягом дня ґрунтується на раціональному чергуванні великих, значних, середніх і малих навантажень різної спрямованості. Проте збільшення загального обсягу роботи або кількості занять не дає очікуваного результату, якщо у тренувальному процесі не застосовуються надвеликі навантаження. Заміна одного заняття з великим навантаженням двома із середнім чи малим навантаженням не забезпечує зростання тренуваності.

Дворазові заняття є найбільш популярною та ефективною формою організації тренувального процесу. Їх ефективність обумовлюється науково обґрунтованою доцільністю сполучення основних і допоміжних занять, а також за умови, що збільшення загальної кількості тренувальних занять відбувається не за рахунок зниження кількості занять з великими навантаженнями.

Тренувальне заняття – основна форма організації тренувального процесу, в якому застосовуються різні засоби, спрямовані на вирішення підготовки, створення передумов для ефективного перебігу адаптаційних і відновлювальних процесів в організмі спортсмена.

Існуюча структура заняття, що складається з вступної (підготовчої), основної та заключної частин, обумовлюється закономірностями змін у функціональному стані організму спортсмена під час роботи.

Вступна частина тренувального заняття – розминка, спрямована на підготовку органів і систем організму спортсмена до роботи в основній його частині. Може бути загальною, спеціалізованою або комбінованою. Містить комплекс загальнорозвиваючих вправ і спеціальних рухових дій велосипедистів. Доцільно також включати легкі бігові вправи у сполученні з вправами на розслаблення, розвиток гнучкості, розтягування, дихальну гімнастику. Для цього підбирають прості й відомі вправи, включення яких у тренувальне заняття зумовлене тим, що спортсмени під час занять на льоду протягом тривалого часу перебувають у статичному положенні, що може спричинити до формування неправильної постави.

У спеціальній частині розминки спортсмени за допомогою бігу на ковзанах –індивідуально, у команді, групі чи за лідером – готуються безпосередньо до вирішення завдання основної частини заняття.

Загальний час розминки залежить від багатьох чинників: у жарку погоду її тривалість дещо зменшується, а в холодну –збільшується. Неможливо усім спортсменам пропонувати один стандартний варіант розминки. Її зміст залежить від характеру наступної роботи: нетривала робота високої інтенсивності потребує більш довгої розминки, ніж тривала меншої інтенсивності. Звичайно розминка триває 30–40 хв.

Основна частина тренувального заняття пов'язана з удосконаленням різних сторін підготовленості спортсмена. Залежно від його вузької спеціалізації, етапу підготовки, рівня кваліфікації та індивідуальних особливостей зміст цієї частини заняття може бути досить варіативним, але завжди спрямованим на вирішення конкретного завдання.

У залежності від змісту та завдання основної частини заняття можуть мати різну спрямованість, що у загальних рисах означає розвинення переважно однієї сторони підготовленості або певної якості. Наприклад, тренувальне заняття ковзанярів може бути цілком скероване на удосконалення швидкісних здібностей або спеціальної витривалості, аеробної чи анаеробної продуктивності.

Поруч із заняттями вибіркової спрямованості проводяться також заняття комплексної спрямованості, під час яких вирішуються декілька завдань. Найбільш широко використовується сполучення завдань – підвищення швидкісних можливостей та спеціальної витривалості.

Програма занять комплексної спрямованості припускає також одночасне рішення задач, скерованих на розвиток різних видів витривалості до роботи анаеробного та аеробного характеру, підвищення швидкісно-силових можливостей.

Такі заняття дають можливість спортсменам виконувати великий обсяг роботи, що є характерним для найбільш навантажених циклів підготовчого періоду.

У заключній частині заняття організм спортсмена потрібно привести до стану, близького до такого, як на початку тренування.

З цією метою поступово знижується інтенсивність роботи та створюються умови, які сприятливо діють на процеси відновлення.

Підбір, розподіл і чергування вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку тих, хто займається.

Послідовність розвитку основних фізичних якостей на заняттях повинна бути така: після вступної частини йдуть вправи на розвиток швидкості, сили та витривалості. Вправи у вступній частині заняття належить починати з найпростіших, які дадуть навантаження великим групам м'язів і тулуба. Потім виконуються вправи для окремих м'язів шиї, плечового поясу, тулуба, ніг.

Вправи для розвитку сили повинні чергуватися з вправами на розтягування. Після вправ, що потребують великого навантаження, належить пропонувати вправи на розслаблення, біг малої інтенсивності. Треба суворо дозувати навантаження, чергувати їх з активним відпочинком.

Відповідно до зростання тренуваності учнів навантаження у заняттях збільшуються за рахунок скорочення інтервалу відпочинку між окремими вправами або їх серіями.

Поступове збільшення навантаження призводить до підвищення рівня

тренуваності, розвитку фізичних і вольових якостей учнів, зміцнює та удосконалює органи та системи їх організму.

Форсоване застосування навантажень в окремих силових або швидкісних вправах без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю учнів, особливо в юнацькому віці.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО–ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

Організація процесу спортивної підготовки ковзанярів передбачає створення потрібних умов для проведення занять й вирішення завдань навчання або тренування, а саме: матеріально-технічне забезпечення; вибір місця занять; забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань і нещасних випадків. Складовими організації занять є:

- підготовка до занять;
- організація учнів, комплектування груп;
- визначення форм проведення занять;
- контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є *групові* та *індивідуальні* заняття. Крім того, можна організовувати різноманітні змагання, походи та масові заходи. Заняття повинні носити виховний характер і провадитися за однією системою.

Види занять зумовлюються контингентом учнів, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення.

Заняття бувають:

- навчальні* – навчання техніки й тактики;
- навчально-тренувальні* – навчання техніки, розвинення фізичних якостей, тактична та інші види підготовки;
- тренувальні* – розвинення фізичних якостей, технічна підготовка;

контрольні – контроль рівня підготовленості, вирішення поставлених завдань і ступеня досягнення мети, складання контрольних нормативів.

Додатковими видами занять є:

перегляд та аналіз відеофільмів, слайдів тощо;
тренерська та суддівська практика;
участь у змаганнях, показових виступах тощо,

Окрім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом учні повинні кожний день робити фізичну зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання тренера з удосконалення окремих елементів техніки та розвитку фізичних якостей.

Збільшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюється не тільки спортивним розглядом учнів, але й виконанням навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості. Ці вимоги дозволяють педагогічній раді школи скоротити або продовжити час навчання окремих спортсменів. Тренер має право зменшити термін спортивних занять у період між іспитами, враховуючи успішність у загальноосвітній школі, а також визначаючи індивідуальні домашні завдання.

2.1. Режим роботи та наповнення навчальних груп

В основу положення про наповнення навчальних груп і режими навчально-тренувальної роботи з ковзанярами по роках навчання покладена система багаторічної підготовки, яка забезпечує потрібні умови для досягнення оптимальних спортивних результатів, що відповідають функціональному розвитку дитячого та підліткового організму, а також становленню спортивної майстерності.

Розподіл контингенту учнів по групах передбачає поетапне вирішення завдань спортивного тренування, орієнтації, відбору перспективних спортсменів і

показу спортивних результатів, що відповідають кожному окремому рівню багаторічної підготовки.

Таблиця 3

Режим роботи та наповнення навчальних груп у спортивних школах

| Рік навчання | Вік учнів для зарахування, років | Кількість | | | Вимоги до спортивної підготовки |
|---------------------------------|----------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| | | груп у школі | учнів у групі | Навчальних годин на тиждень | |
| Спортивно–оздоровчі групи | | | | | |
| Увесь термін | 10 | 2 | 14 | 6 | Бажання займатись, відсутність протипоказань за станом здоров'я |
| Групи початкової підготовки | | | | | |
| 1–й | 11 | 4 | 12 | 6 | Виконання перевідних нормативів |
| Більш 1 | 12 | 4 | 10 | 8 | |
| Начально–тренувальні групи | | | | | |
| 1–й | 13 | 3 | 8 | 12 | Виконання вимог 1 юн. розряду |
| 2–й | 14 | 3 | 8 | 14 | Виконання вимог III розряду |
| 3–й | 15 | 2 | 6 | 18 | Виконання вимог II розряду |
| Більш 3 | 16 | 2 | 6 | 20 | Виконання вимог I розряду, 50% КМС |
| Групи спортивного удосконалення | | | | | |
| 1–й | 17 | 1 | 5 | 24 | Виконання вимог КМС, 50% МС |
| 2–й | 18 | 1 | 4 | 26 | Виконання вимог КМС |
| Більш 2 | 19 | 1 | 4 | 28 | Виконання ви- |

| | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|---|---|-----|--------------------------|
| | | | | | конання вимог КМС |
| Групи вищої спортивної майстерності | | | | | |
| Увесь термін | 20 і старші | 1 | 3 | 32* | Виконання вимог МС, МСМК |

*За наявності у складі навчальної групи члена або кандидата у члени збірної команди України чи її резерву кількість навчальних годин на тиждень може бути збільшена до 36.

Таблиця 3.1.

Режим роботи та наповнення навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.

| Рік навчання | Навчальних годин на тиждень | Мінімальна наповнюваність груп | Вимоги до спортивної підготовки на початок та кінець навчального року |
|--------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 9 клас | 24 | 6 | II юн. |
| 10 клас | 27 | 5 | III |
| 11 клас | 27 | 5 | II |
| I курс | 32 | 2 | I, КМС |
| II курс | 32 | 2 | КМС |

Учнів переводять на наступний рік навчання за умови виконання ними контрольних нормативів (Таблиця 14,15,24, 33) та розрядних вимог для навчально-тренувальних груп і груп спортивного удосконалення.

Групи вищої спортивної майстерності вирішують завдання підготовки спортсменів вищої кваліфікації для поповнення збірних національних команд України.

2.2. Планування та облік навчально-тренувального процесу

Організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування. Одним з таких методів є цільове планування, що передбачає:

планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату;
використання комплексного підходу;
досягнення поставленої мети з мінімальною витратою ресурсів.

У роботі з ковзанярками використовують *перспективне* планування (на підставі комплексних програм багаторічної підготовки на чотири і більше років), *річне* (у якому визначені всі сторони підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних спортивних змагань); *поточне* (робочий план-графік на період, етап, мезоцикл, мікроцикл підготовки) та *оперативне* (планування занять або їх окремих частин).

Планування теоретичних і практичних занять, розподіл навчального матеріалу здійснюється на підставі таких нормативних документів: навчального плану (табл.4), навчальної програми та графіка проходження навчального матеріалу.

Документи планування навчально-тренувальної роботи:

- перспективний план підготовки;
- річні плани для груп початкової підготовки та для начальної–тренувальних груп;
- індивідуальні плани підготовки учнів-спортсменів груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності, затверджені директором спортивної школи
- робочі плани мезоциклів підготовки;
- плани-конспекти навчально-тренувальних занять;
- розклад занять.

Документи обліку навчально-тренувальної роботи:

- списки учнів по групах на навчальний рік;
- книга наказів.
- журнал роботи тренерів-викладачів;
- табелі обліку робочого часу працівників спортивної школи;
- особисті картки спортсменів і тренерів;
- щоденники тренувань;
- протоколи змагань; книга реєстрації рекордів.