

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЕНТУВАЛЬНИКІВ

Шип Надія Євгенівна

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. *Робота присвячена вивченню особливостей планування фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників, зокрема в рамках планування підготовки спортсменів студентського віку. Протягом досліджень сформовано рекомендації та схему планування фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників, які навчаються у закладі вищої освіти.*

Ключові слова: *спортивне орієнтування, цикл, етапи підготовки, фізична форма.*

Фізична підготовка спортсменів-орієнтувальників має своєю метою розвиток у спортсменів витривалості, швидко-силових якостей в специфічних умовах, що пов'язані з особливостями виду спорту. Також планування фізичної підготовки нерозривно пов'язане з плануванням розвитку інших складових підготовки орієнтувальників [7].

У зв'язку з розвитком та вдосконаленням виду спорту важливість фізичної складової безперервно підвищується. Тим більше важливим ввижається ретельність планування у цій царині.

Заняття спортом перш за все своїм основним завданням має підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів. Незалежно від технічної складової того чи іншого виду спорту, спортсмен не досягне значних успіхів без достатнього рівня розвитку фізичних якостей [6].

У будь-якому виді спорту фізична підготовка реалізується з додержанням певної системи. Ця система базується на багатьох факторах: початковій фізичній підготовці спортсменів, наявності тимчасових обмежень, пов'язаних з хворобами або травмами, впливом кліматичних умов, наявності матеріальної бази. На цій

основі тренер може планувати розвиток фізичних якостей у своїх підопічних [9]. Але основним фактором планування є наявність змагань: їх терміни та характер.

Одним із завдань тренера є визначення для спортсмена або групи спортсменів головного змагання сезону або певного багаторічного циклу. Для спортсменів високого рівня це може бути Чемпіонат світу, Чемпіонат Європи, для студентів – Всесвітня Універсіада [2]. У випадку спортивного орієнтування завдання на досягнення піку спортивної форми можна розраховувати щорічно. Протягом щорічного планування поточні змагання можна використовувати як підготовчі до основних. При цьому фізична підготовка до основних змагань досягне свого піку [6].

Для спортсменів-студентів масових розрядів планування спирається на 1-2 старту сезону. На цих змаганнях спортсмени, досягнувши оптимального рівня фізичної та технічної підготовки, мають показати найвищий результат [8].

За своїм змістом фізична підготовка спортсмена-орієнтувальника – це, в основному, тривалий біг різноманітної інтенсивності. Однак, велика увага приділяється також інтервальній роботі, силовим вправам, розвитку швидкісної витривалості. Найбільший ефект досягається, коли фізична підготовка проводиться безпосередньо на місцевості [1].

У сучасному орієнтуванні фізична підготовка набуває все більше значення. Високий рівень бігової підготовки поєднується також з більш якісним виконанням технічних та тактичних завдань. Це й обумовлює важливість правильного планування бігової підготовки протягом одного та декількох тренувальних циклів [4].

Нами була сформована мета – розробка методики планування циклів фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників, зокрема у студентському спорті на етапі спортивного вдосконалення.

В результаті аналізу літератури [3, 5], особистого досвіду авторів у роботі зі спортсменами-орієнтувальниками студентського віку, ми дійшли до певної схеми фізичної підготовки в даному виді спорту. Маючи на увазі індивідуалізацію у складанні тренувальних планів, можемо зазначити також загальні закономірності та висловити узагальнюючі рекомендації.

Структура та зміст фізичної підготовки спортсмена-орієнтувальника має багато спільного з підготовкою спортсмена-стайєра [1]. При аналізі підготовки бігунів можемо зазначити, що під час своїх тренувань легкоатлети активно використовують біг в гору, біг по пересіченій місцевості, біг по м'якому покриттю [3]. Це ті методики, що використовують у більш різноманітному та розширеному вигляді в своїй підготовці спортсмени-орієнтувальники [2].

Як зазначено вище, планування фізичної підготовки базується на термінах відповідальних стартів, до яких спортсмен повинен підійти у найкращій фізичній формі. Тому для кожної окремої ситуації планування повинно бути індивідуальним.

Звісно, кожен тренер складає для своїх вихованців певний план фізичної підготовки. Однак, загальне спрямування лишається базовим та найбільш оптимальним.

Якщо виходити з річного циклу планування, можна представити розподілення етапів фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників таким чином:

1 етап починається на початку вересня та триває 3 тижня.

Зміст цього етапу – відпочинок від змагань. В основному застосовується ненапружений біг, але бажано, щоб тренування проводились на місцевості. Обов'язковими є відновлюючі процедури, вправи на розтягнення, масаж.

2 етап триває з кінця жовтня до кінця травня.

Цей етап є основним в плані фізичної підготовки та закладає базу для змагального періоду. Він передбачає велику частку розминки перед тренуванням. Двічі на тиждень тренування проводиться з великим навантаженням. На початку та у середині цього етапу навантаження досягається за рахунок обсягу. У квітні-травні в якості навантажень використовується інтенсивний біг в гору, стрибкові вправи.

3 етап триває з кінця травня до середини червня.

Всі тренування проводяться з підвищеною інтенсивністю. Найбільш важливі вправи – надшвидкісні тренування на місцевості. Основна їх складова – відрізки з прискоренням протяжністю від 2 до 20 хв. Також проводяться повторні тренування: 4 відрізки по 15 хв, 6 відрізків по 10 хв, 3 відрізки по 20 хв. 1-2 рази на тиждень проводяться силові тренування. З цією метою використовують біг по важкій, сильно пересіченій місцевості.

4 етап. Його тривалість залежить від строків відповідальних стартів.

За тиждень до старту проводять тренування з дуже значним фізичним навантаженням. Після цього – відпочинок, потім – 2 повноцінних тренування. За 1 день до змагань проводять біг на місцевості по дистанції. При цьому кілька відрізків долаються в змагальному темпі.

5 етап може починатися вже під час попереднього етапу, коли спортсмен приймає участь у відповідальних змаганнях. Триває приблизно впродовж липня. Обсяг тренувань збільшується, вони проводяться в спокійному темпі на місцевості.

6 етап триває впродовж серпня – початку вересня.

Цей та наступний етапи застосовуються у випадку, коли спортсмен має в сезоні 2 відповідальних старту.

Якість тренувань змінюється. У 1 день проводять тренування з великим навантаженням, 2 дні – відновлення. За 3 тижня до змагань проводять прискорення від 50 до 400 м. Використовують ритмічний біг: 50 м – у спокійному темпі, 50 м – прискорення, 30 м – максимальний темп, 30 м – зниження швидкості, 50 м – прискорення до максимуму. Обсяг дистанції досягає 2-3 км. Через кожні 2 тижні проводять тренування на стандартній дистанції.

7 етап проводиться аналогічно 4 етапу та триває до кінця вересня.

Планування процесу фізичної підготовки спортсмена-орієнтувальника набуває особливо важливого значення та потребує дотримання певних принципів для досягнення найкращого результату [2]. Під час змагань розумова діяльність спортсменів протікає в складних умовах великої фізичної втоми. Це може призводити до технічних та тактичних помилок на дистанції, які негативно відіб'ються на кінцевому результаті [8]. Цієї проблеми можна уникнути, підводячи спортсмена до відповідальних стартів у найкращій фізичній формі.

Таким чином, планування фізичної підготовки спортсмена-орієнтувальника є процесом творчим та залежить від великої кількості факторів. Враховуючи всі ці фактори та індивідуалізуючи тренувальні плани, можна досягти прогресу у загальній підготовці та спортивному зростанні спортсменів.

Література:

1. Браславський І. А., Браславська Н. В. Швидкісно-силова підготовка бігунів на середні і довгі дистанції. *Научний взгляд в будуще*. Міжнародне періодичне видання, 2017. № 5. том 3. С. 52–55.
2. Галан Я. Сучасна система загальної і спеціальної підготовки спортсмена-орієнтувальника. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 2010. № 11. С. 102–109.
3. Козловський Ю. І. Марафонський біг. Київ : Здоров'я, 2009. 144 с.

4. Кирпенко В. М., Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О. Військово-спортивне орієнтування: навчально-методичний посібник. Харків : ХНУПС, 2018. 84 с.
5. Король С. А. Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2013. № 2. С. 241–244.
6. Маясов К., Маясов Л., Сапужак І. Аналіз структури підготовки спортсменів-орієнтувальників. *Молода спортивна наука України*, 2007. № 11. С. 239–244.
7. Слобожанінов А. А. Спортивне орієнтування: методичні рекомендації. Чернівці : Рута, 2000. 32 с.
8. Усатюк Г. Ф., Войчук О. В. Спортивне орієнтування: методичні рекомендації до занять зі спортивного орієнтування. Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2015. 228 с.
9. Чобанюк К., Галан Я. Використання сучасних форм навчання з елементами спортивного орієнтування на уроках фізичної культури. *Молода спортивна наука України*, 2017. Т. 2. С. 82.

ANALYSIS OF THE ORGANIZATION OF FENCING ACTIVITIES IN THE USA

Dymar Oleksandr

Fencing Coach, Los Altos, California, USA

Annotation. *The work considers development and organization of fencing activities in United States. That is awesome when outsiders become favorites of every tournament, so we tried to take superficial glance on the way which they have chosen to improve their results at the international area.*

Keywords: *fencing, sport, USA, athletes, competitions*

Анотація. *У роботі розглядається розвиток та організація фехтувальної діяльності в США. Чудово, коли аутсайтери стають фаворитами кожного турніру, тому ми спробували поверхнево поглянути на шлях, який вони обрали для покращення своїх результатів на міжнародній арені.*

Ключові слова: *фехтування, спорт, США, спортсмени, змагання.*