

бизнесінің қазіргі жағдайы сипатталды. Қостанай қаласында эконом кластағы қонақ үйлерді дамыту проблемасын шешу тәсілдерінің бірі хостел құру жобасын негіздеу арқылы ұсынылған. Хостел бизнестің шағын нысанын ұсынады, орналастырудың осы түріндегі қызметтер тұтынушының шағын бюджеті бар қонақ үй қызметтерінің мақсатты нарығына арналған.

Кілт сөздер: үрдістер, қонақ үй бизнесінің шағын нысандары, туристік тартымдылықтың төмендігі, Қостанай облысының қонақ үй бизнесі, хостел.

GURSKAYA, I.F. TUEKPAEVA, L.B.

THE TRENDS OF DEVELOPMENT OF SMALL FORMS OF HOTEL BUSINESS IN THE KOSTANAY REGION

The article presents the development trends of the hotel business in the territory with a low level of tourist attractiveness. The main problems of development are considered, the current state of the hotel business in the Kostanay region is described. One of the ways to solve the problem of development of economy-class hotels in the city of Kostanay is the rationale of the project to create a hostel. The hostel will represent a small form of business, the services of this type of accommodation are designed for the target market of hotel services with a small consumer budget.

Key words: trends, small forms of hotel business, low tourist attractiveness, hotel business of Kostanay region, hostel.

УДК 796.91

Тихонова, О.А.

студентка 4 курса специальности
«5В010800 – Физическая культура и спорт»,

Ковш, Н.А.

старший преподаватель кафедры ТуПФКСиТ

Бекмухамбетова, Л.С.

магистр экономических наук,

преподаватель кафедры ТуПФКСиТ,

КГПУ им.У. Султангазина,

Костанай, Казахстан

ОСОБЕННОСТИ ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПЕРИОДА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ШОРТ ТРЕКЕ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация

В статье представлена разработка экспериментального варианта дозирования нагрузки в макроцикле у шорт трекистов высокой квалификации, обеспечивающий развитие специальных физических качеств с акцентом на скоростно-силовые способности, улучшение функциональных показателей и результативность выступлений шорт трекистов на мировых стартах.

Ключевые слова: шорт трек, спортивная подготовка, спортивная тренировка, макроцикл, спортсмен высокой квалификации.

1 Введение

Шорт трек – это индивидуальный или командный забег, разновидность конькобежного спорта. Соревнования в этом виде спорта отличаются высокой эмоциональностью и зрелищностью, быстрой сменой ситуации, острой борьбой и захватывающим финишированием. Этим объясняется всевозрастающая популярность шорт трека в мире. Тренировки и соревнования по шорт треку проводятся на дорожке, размеченной внутри хоккейного корта, а наличие хоккейных площадок во многих странах мира предопределило его широкую

географию. Шорт трек стал одним из популярных видов спорта в мире после введения его в программу Зимних Олимпийских игр в 1988 году в Калгари, и был представлен на играх как показательный вид. А в 1994 году в Лилехамере состоялся первый турнир по шорт треку. Учитывая вышеизложенное, можно предположить, что бег на коньках на короткой дорожке в ближайшее время может стать одним из самых популярных зимних видов спорта в стране и особенно среди школьников [1].

В настоящее время возникла острая необходимость в управлении спортивной подготовкой спортсменов высокой квалификации. В связи с этим, появилось большое количество работ, посвященных средствам и методам обучения технике и тактике в шорт треке. Однако, проблеме эффективного планирования специалисты уделяют мало внимания, в частности, вопросам оптимального дозирования нагрузки у шорт трекистов высокой квалификации. Это связано с тем, что в тренерском штабе есть неопытные молодые специалисты, которые допускают просчеты в планировании и учёте тренировочных (развивающих и восстановительных) нагрузок. Поэтому ряд тренеров в Республике Казахстан вынуждены консультироваться с опытными специалистами шорт трека за рубежом по управлению спортивной подготовкой спортсменов высокой квалификации.

Гипотезы исследования:

1) подготовка спортсменов высокой квалификации в шорт треке, возможно, зависит от рационального планирования системы тренировочных и соревновательных нагрузок в макроцикле согласно периодам спортивной тренировки и календарю соревнований;

2) если в тренировочной работе спортсмена учесть его функциональную подготовленность, и на этой основе применить вариант дозирования нагрузки по развитию специальных физических качеств с акцентом на скоростно-силовые способности, то возможно, это позволит улучшить общие и специальные показатели физической подготовленности спортсмена высокой квалификации в шорт треке;

3) создание системы учета объёмов с последующим анализом выполняемых тренировочных нагрузок, позволит тренеру в короткий срок получать данные о направленности, объёмах и характере тренировочного воздействия, а после сопоставления с данными тест-тренировок, вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс для определения состояния спортивной формы к предстоящим стартам.

Актуальность исследования заключается в повышении качества тренировочного процесса и результативности у спортсменов групп высшего спортивного мастерства (ВСМ). *Цель исследования* заключается в рассмотрении особенностей дозирования тренировочных и соревновательных нагрузок в макроцикле согласно периодам спортивной тренировки и календарю соревнований для спортсменов высокой квалификации в шорт треке.

2 Материалы и методы

За время исследования была изучена спортивная подготовка в шорт треке разных стран. Анализ литературы показал, что канадский подход к тренировкам очень локальный и состоит из множества ступеней, прежде чем спортсмен выйдет на профессиональный уровень. Чтобы заниматься спортом и физической активностью, спортсмены должны знать, какие возможности существуют для них, и когда они впервые приступают к тренировкам. При этом важно, чтобы этот опыт был положительным. Вот почему канадская система подчеркивает два этапа Осознания (Осведомленности) и Первичного Вовлечения. Их система стабильна и действенна, так как спортсмены Канады являются одними из лидеров в шорт треке, но в команде Казахстана эта система тяжело приживается, так как у нас очень разный менталитет со спортсменами Америки и Азии [2].

Российский подход дозирования нагрузки так же состоит из определенных этапов подготовки спортсменов. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе, занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития. Из сезона в сезон повышается объём тренировочных нагрузок для технической, тактической и специальной физической

подготовок. Постепенно снижается, а затем стабилизируется объём нагрузок для ОФП. Изначально российская система подготовки схожа с закладываемой базой спортивной подготовки в Казахстане. На данный период сборная команда Казахстана тренируется совместно с Россией по её системе подготовки [3].

Казахстанская система не имеет своей личной особенности, так как постоянно меняет страны в качестве спарринг-партнеров (находится в поиске) или же работает самостоятельно, без достаточно рационального планирования. Анализируя действующий план спортивной подготовки шорт трекистов высокой квалификации и их результаты выступлений, можно сделать вывод о ее прогрессивности на первых этапах тренировочного макроцикла, но далее идет большой провал, так как спортсмены утомляются и теряют работоспособность. В связи с этим, представителями шорт трека Костанайской области был разработан экспериментальный вариант дозирования нагрузки в макроцикле, который, возможно, позволит спортсменам получать рациональную тренировочную, соревновательную и восстановительную нагрузку согласно календарю соревнований и периодов спортивной тренировки.

3, 4 Результаты и обсуждение

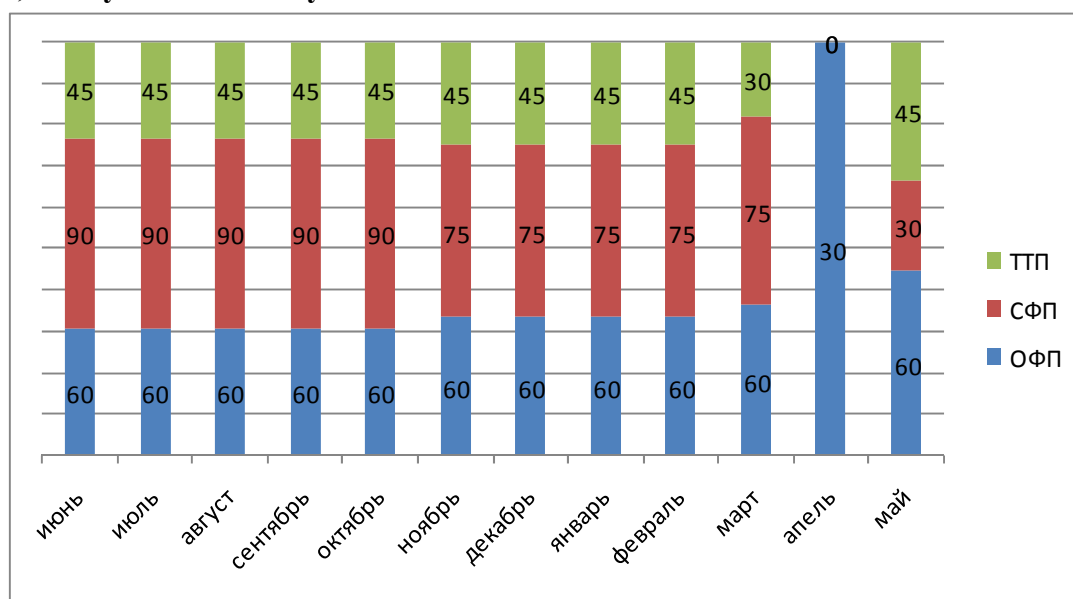


Рисунок 1 – График дозирования нагрузки в макроцикле (ТТП – технико-тактическая подготовка)

На представленном выше рисунке представлен действующий график дозирования нагрузки, где можно увидеть, что весь сезон применяется высокий объём нагрузок в системе подготовки спортсменов, который начинается в апреле и включает в себя одиннадцать месяцев тренировочного процесса, шесть этапов Кубка мира, Чемпионат мира и заканчивается в марте месяце Национальным Чемпионатом Республики Казахстан.

В начале исследования были изучены методы подготовки зарубежных авторов, после чего были сделаны выводы о том, что главный момент подготовки спортсмена – это рациональное дозирование нагрузки с учетом возраста и их функциональных и психологических состояний.

При анализе результатов выступления спортсменов на пяти этапах Кубка мира сезона 2018-2019 года, которые представлены в таблице 1, наблюдается снижение результативности выступлений. Для анализа были выбраны лидеры мужской и женской команды по шорт треку Ажгалиев Абзал (спортсмен №1), Никиша Денис (спортсмен №2), Крестова Анастасия (спортсмен №3). Так как восстановительные мероприятия весь цикл подготовки стабильны, то спортсменам к пику сезона не хватает энергетических ресурсов, сил для реализации 100 процентной конкурентоспособности.

Таблица 1 – Результаты спортсменов на этапах Кубков мира сезона 2018-2019 года

Этапы Кубка мира	Результаты спортсменов		
	спортсмен №1	спортсмен №2	спортсмен №3
1. Калгари (Канада) 02.11.18	2 место	5 место	5 место
2. Америка (СЛС) 09.11.18	-	3 место	-
3. Казахстан (Алматы) 07.12.18	3 место	7 место	4 место
4. Германия (Дрезден) 01.02.19	7 место	9 место	14 место
5. Италия (Турин) 08.02.19	9 место	9 место	19 место

После изучения записей дневников спортсменов нами было выявлено, что в начале тренировочного (июль) подготовительного периода макроцикла спортсмены чувствовали себя хорошо, втягивались в рабочий процесс и набирали энергетические ресурсы, силу, выносливость на сезон. Несмотря на тяжелый тренировочный процесс, спортсмены успевали восстанавливаться, без дополнительного применения восстановительных препаратов. Их скоростные возможности были не высокими, но работоспособность была на уровне 100%. Утренний показатель частоты сердечносудистых сокращений (ЧСС) говорил о хорошем восстановлении организма спортсменов. В этом подготовительном периоде они нарабатывали постепенно максимальный уровень физической подготовленности (с акцентом на выносливость), совершенствовали технико-тактическое мастерство, для восстановления применялся массаж по самочувствию спортсмена в конце тренировочного дня.

В середине макроцикла (октябрь) шел предсоревновательный период, в котором спортсмены тренировали специальные физические качества (скоростно-силовые, выносливость) и отработывали технико-тактические навыки в интегральном режиме. При этом уже в октябре месяце они вышли на свой пик формы, т.к. показывали лучшее личное время, легко переносили тренировочные нагрузки, быстро восстанавливались, использовали эмоциональное возбуждение для боевой готовности. Утренний показатель ЧСС стал выше, что говорит о недостаточном восстановлении организма в условиях эмоционального перевозбуждения спортсменов, связанным с тревожностью. Из восстановительных процедур применялся массаж и фармакологические (не запрещённые) препараты.

В конце макроцикла (февраль) наступил основной соревновательный период, в котором спортсмены продолжали работать на повышение физической подготовленности (скоростно-силовая работа + выносливость), параллельно отработывали технико-тактические навыки. Уровень скоростных показателей снизился, переносимость нагрузки стала слабой, а утренний показатель ЧСС значительно вырос из-за недовосстановления по сравнению с первоначальными его показателями в подготовительном периоде макроцикла. Из восстановительных процедур в соревновательном периоде преобладают фармакологические препараты, т.к. массаж в исполнении массажиста сборной Казахстана был мало эффективен.

Из проведенного анализа видно, что работоспособность и самочувствие спортсменов в основном соревновательном периоде стало ухудшаться, трофотропные процессы протекали медленнее. Несмотря на высокую подготовленность, у спортсменов не получалось полноценно соревноваться из-за недовосстановления после соревновательных нагрузок и появилось чувство усталости.

Таблица 2 – Экспериментальный вариант дозирования нагрузки

Содержание занятия	Подготовительный период					Соревновательный период					Восстановительный период	
	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ОФП	90	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60
СФП	60	90	90	60	60	60	60	45	45	45	15	60
ТТП	15	60	60	90	90	60	60	60	60	90	-	-
Восстановление	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	15	10
Всего часов	170	185	185	185	185	155	160	145	145	175	90	130
Часов без восстановления	165	180	180	180	180	150	150	135	135	165	75	1120

Результатом анализа зарубежных и отечественных вариантов дозирования нагрузки спортсменов высокой квалификации, дневниковых записей спортсменов, результатов выступления на соревнованиях и рефлексивного опроса спортсменов групп ВСМ, выступила экспериментальная модель подготовки нового разработанного варианта, в котором учтены особенности дозирования нагрузки шорт трекистов в восстановительном, подготовительном и соревновательном периодах подготовки (Таблица 2).

Данная система дозирования нагрузки была разработана Тихоновой Ольгой Александровной, Мастером спорта международного класса, членом сборной Казахстана по шорт треку, студенткой 4 курса КГПУ и У. Султангазина под руководством заслуженного тренера Республики Казахстан и старшего тренера РК по шорт треку Петра Алиевича Гамидова и старшего преподавателя и научного руководителя кафедры «Теории и практики физической культуры, спорта и туризма» Ковш Натальи Алексеевны КГПУ имени У. Султангазина. Система экспериментального варианта дозирования условно разделена на три периода. Каждый период разделен по месяцам и указано количество часов определенного варианта подготовки. На рисунке 2 представлен предложенный вариант дозирования нагрузки.

В соответствии с предложенным вариантом дозирования нагрузки, сезон у шорт трекистов начинается с восстановительного периода с апреля до мая месяца. На этот промежуток отводится максимальное время для восстановительных мероприятий (бассейн, сауна, массаж) – 15 часов в месяц или 4 часа в неделю. На ОФП приходится по 60 часов в месяц, что составляет 2 часа в день, СФП в апреле планируют по минимуму 15 часов в месяц или 30 минут в день. В мае месяце уже добавляется количество часов для СФП в восстановительно-подготовительном мезоцикле, для того чтобы в конце восстановительного периода спортсмен начал втягиваться в тренировочном мезоцикле.

Следующий подготовительный период начинается с базового мезоцикла, он является самым важным периодом, где проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов – закладывается тренировочная база на весь сезон спортивной подготовки.

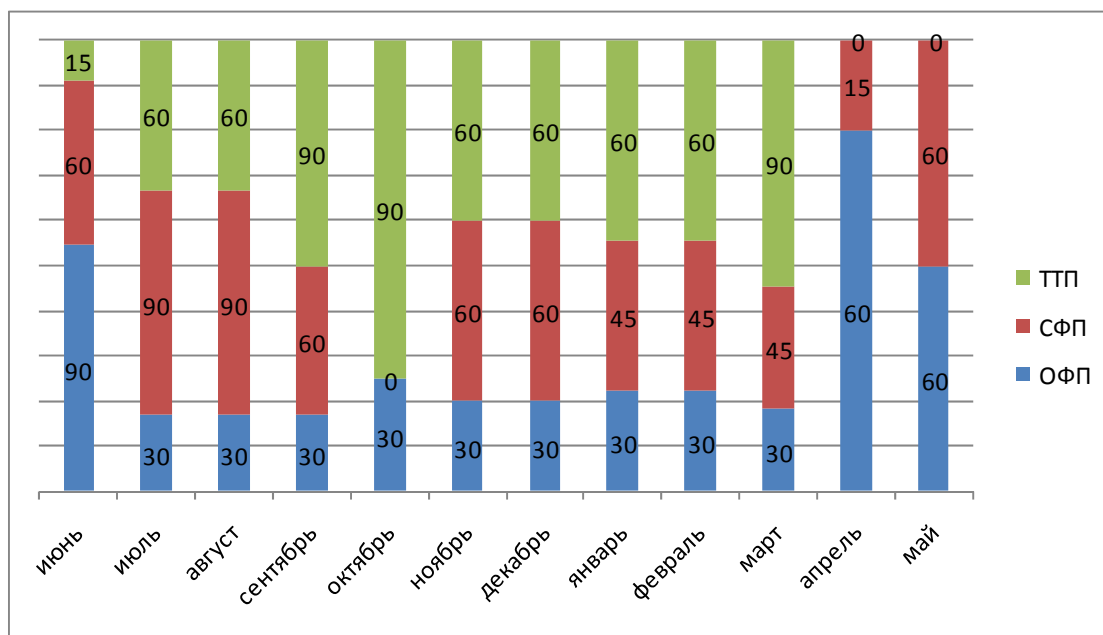


Рисунок 2 – План-график экспериментального варианта дозирования нагрузки для шорт трекистов высокой квалификации

Независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Этот период начинается с июня максимальной нагрузкой в ОФП, 90 часов в месяц или 3 часа в день, что позволяет подготовить сердечнососудистую, дыхательную и функциональную систему спортсмена для дальнейших нагрузок. В середине подготовительного периода основной подготовкой считается СФП – 90 часов в месяц. При этом на ОФП уже отводится по 1 часу в день (30 часов в месяц) и в основном это приходится на разминку. В данный период вводится ТТП с 15 часов в месяц, и к моменту окончания периода становится основной подготовкой (90 часов в месяц), что позволит совершенствовать технико-тактические навыки в предсоревновательном мезоцикле. Восстановительные мероприятия в данное время ограничиваются пятью часами (массаж, восстановительные препараты и сауна). В непосредственной подготовке к основному соревнованию моделируют весь режим предстоящих соревнований, обеспечивают адаптацию к его конкретным условиям и создают оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Заключительный период в подготовке – это соревновательный. На данном этапе ОФП дозируется одним часом в день (30 часов в месяц), что достаточно для разминки или единичных предсоревновательных тренировок. СФП планируется по 1,5-2 часа в день (45-60 часов в месяц) на скоростно-силовые нагрузки. Так как в соревновательный период очень важна тактическая подготовленность спортсмена, нужно уделить больше времени для ее развития. Основной нагрузкой в этот период является ТТП (60 часов в месяц), что позволяет отработать технические навыки и улучшить тактические умения. Восстановительные мероприятия в данный период так же играют немаловажную роль – организм начинает истощаться к окончанию сезона и для поддержания работоспособности функциональных систем организма спортсмена важно применять массаж, восстановительные фармакологические препараты и сауну [4].

5 Выводы

В ходе анализа и обсуждения разработанного варианта дозирования тренировочной нагрузки совместно с Заслуженным тренером Республики Казахстан П.А. Гамидовым, сделаны следующие умозаключения и выводы.

Технологические особенности процесса дозирования тренировочных нагрузок заключаются в наборе общефизической базы подготовки шорт трекиста в объёме 60 часов. Для

развития выносливости следует повышать аэробные и анаэробные возможности, готовить сердечно-сосудистую систему к специальным нагрузкам. Специальной физической подготовке уделяют до 90 часов, обеспечивая повышение уровня скоростно-силовых возможностей спортсмена с акцентом на силовую подготовку и скоростную выносливость.

Технико-тактическую подготовку планируют в объёме не менее 45 часов в мезоцикле, включая наработку тактических элементов для предстоящих соревнований (обгоны, треки, маневренность) с моделированием индивидуальной техники бега в повороте, проката на центральной фишке, бега по прямой, стартовое положение и техники старта.

Восстановительным мероприятиям следует отводить до 4 часов в неделю, включая сауну (1-2 раза по 20-30 минут индивидуально по самочувствию спортсмена), фармакологические препараты и массаж по графику. Авторы экспертного уровня А.А. Бирюков, В.И. Дубровский и В.И. Васичкин рекомендуют систематизировать применение спортивного массажа точно по технологии, подразделяя на тренировочный, восстановительный, предварительный, гигиенический согласно показаниям и противопоказаниям, с учетом состояний спортсменов, определяемых медицинским работником, тренером и массажистом [5, 6, 7].

Технологические особенности процесса дозирования соревновательных нагрузок заключаются в сочетании тренировочных и соревновательных нагрузок в предсоревновательных мезоциклах, и повышении нагрузки за месяц до предстартовой недели до максимальных показателей ЧСС (200-220 уд/мин.) и снижение нагрузки за неделю до старта путём выполнения тренировочного плана по самочувствию спортсмена (150-170 уд/мин.). В соревновательных мезоциклах количество и структуру определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Канадская система была опробована в 2016 г. сборной Казахстана, но не принесла требуемого результата, так как спортсмены были с казахстанской базой подготовки и вынуждены были проходить все этапы канадской системы, начиная с начальной подготовки. Канадская система подготовки закладывается базой с начального периода (всего пять этапов) и четко соблюдается до высшего мастерства Олимпийских игр. Это могло отнять годы для получения желаемого результата спортсменами страны. В результате Казахстан отказался от данной системы.

В предложенном экспериментальном варианте дозирования предполагается улучшение результата скоростно-силовой подготовки, общефизического потенциала работоспособности спортсменов. Основной задачей является подготовка спортсменов к каждому старту на пике его спортивной формы. Благодаря предложенной системе подготовки, спортсмены будут получать, по нашему мнению, максимальную нагрузку в определенный период согласно направленности – ОФП, СФП и ТПП, распределяя тренировочные нагрузки таким образом, чтобы спортсмены, начиная свой сезон с больших нагрузок, восстанавливались до первого старта и умели поддерживать заданный темп подготовки до последнего старта в сезоне, учитывая многоцикловую структуру круглогодичной подготовки (Ю.Ф. Курамшин, 2004) шорт трекистов высокой квалификации в условиях 6 этапов Кубка мира, Чемпионата мира и Чемпионата Казахстана.

При этом, предлагаем больше времени уделять контролю восстановления спортсменов с использованием не только восстановительных процедур, но и разрешенных фармакологических препаратов. Следующим шагом нашего исследования будет апробация предложенного варианта дозирования нагрузки в макроцикле в сборной Республики Казахстан. Данный вариант дозирования, возможно, позволит спортсменам высокой квалификации в команде шорт трекистов Казахстана, повысить уровень результативности выступлений на международных стартах, а тренерам сборной подводить спортсменов к стартам самостоятельно, без помощи зарубежных тренеров.

Список литературы

- 1 Шорт трек [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>.
- 2 Canadian speed skating (Канадская школа шорт трека) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.speedskating.ca/resources/technical-videos>.
- 3 Моргуновская А.Н. Бег на коньках на короткой дорожке (шорт-трек). – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – С. 117.
- 4 ТМФК: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004.
- 5 Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
- 6 Васичкин В.И. Всё о массаже. – М.: Физическая культура и спорт, 1998.
- 7 Дубровский В.И. Массаж: Учеб. для средних и высших учебных заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.

Материал поступил в редакцию: 07.06.2019

ТИХОНОВА, О.А., КОВШ, Н.А., БЕКМУХАМБЕТОВА, Л.С.

БІЛІКТІЛІГІ ЖОҒАРЫ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ШОРТ ТРЕКТЕГІ ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНІҢ КЕЗЕҢІНЕ БАЙЛАНЫСТЫ ЖҮКТЕМЕНІ МӨЛШЕРЛЕУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Мақалада біліктілігі жоғары шорт трекишілердің жылдамдық-күш қабілеттеріне баса назар аудара отырып, арнайы физикалық қасиеттерді дамытуды, функционалдық көрсеткіштерді жақсартуды және әлемдік старттарда шорт трекишілердің өнер көрсету нәтижелілігін қамтамасыз ететін макроциклдегі жүктемені дозалаудың тәжірибелік нұсқасын әзірлеу ұсынылған.

Кілт сөздер: *шорт трек, спорттық дайындық, спорттық жаттығу, макроцикл, жоғары білікті спортшы.*

TIKHONOVA, O.A., KOVSH, N.A., BEKMUKHAMBETOVA, L.S.

FEATURES OF DOSING OF PHYSICAL EFFORT DEPENDING ON THE PERIOD OF THE TRAINING PROCESS ON THE SHORT TRACK AT HIGH-QUALIFIED SPORTSMEN

The article presents the development of an experimental version of the dosing of the load in the macro cycle at the highly qualified short track sportsman, ensuring the development of special physical qualities with an emphasis on speed-strength abilities, improvement of functional indicators and the effectiveness of short track sportsman on performances at world competitions.

Key words: *short track speed skating, sports training, athlete training, macro cycle, highly skilled athlete.*