

## ЗАСОБИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

**В.В. Спіцин**

*Харківський національний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди*

**Актуальність.** Сучасна лижна траса ставить до фізичної підготовки лижників-гонщиків великі вимоги. Сума перепадів висот для юніорів на дистанції 10 км складає 250÷400 м, 15 км — 300÷450 м, для чоловіків на дистанції 10 км — 300÷450 м, 15 км — 450÷600 м, 30 км — 750÷1000 м, 50 км — 1000 ÷ 1500 м. Щоб краще пройти дистанцію з таким профілем на високій швидкості, спортсмен повинен бути сильним та витривалим.

Тому в підготовці лижників-гонщиків треба більше уваги приділяти вихованню спеціальних швидко-силових якостей, витривалості, використовуючи методи, які підвищують функціональний потенціал спортсмена.

Спеціальна силова підготовленість лижників-гонщиків має певну специфіку, яку необхідно враховувати при побудові тренувального процесу.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що єдиної думки про використання засобів силової підготовки спортсменів у залежності від етапу, періоду підготовки, віку та спортивної кваліфікації не існує.

Але вирішення дискусійних питань з удосконалення методик розвитку спеціальних силових якостей в лижному спорті буде сприяти подальшому прогресу спортивних результатів лижників-гонщиків.

**Мета дослідження** — обґрунтувати ефективність застосування засобів силової підготовки у лижників-гонщиків протягом річного циклу тренування.

**Методи дослідження.** При проведенні експериментального дослідження були використані наступні методи: теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури й статистичного матеріалу; педагогічного спостереження; педагогічного дослідження; математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось з лютого місяця 2003 року по лютий місяць 2004 року з лижниками-гонщиками I—II розрядів у кількості 30 спортсменів на базі трьох спортивних товариств. Групи № 1 і № 2 (по 10 спортсменів у кожній) — контрольні групи, група № 3 (10 спортсменів) — експериментальна група.

Всі лижники-гонщики цих спортивних товариств приймали участь у змаганнях на першість Харківської області з лижних гонок наприкінці лютого місяця 2003 року.

Програма змагань для юнаків 16—18 років включала:

- 1 день: гонка на 10 км класичним стилем;
- 2 день: спринт на 1, 2 км вільним стилем;
- 3 день: гонка на 15 км вільним стилем.

Наступні змагання на першість Харківської області з лижних гонок за такою ж програмою та за участю тих самих лижників-гонщиків відбулися через рік у лютому 2004 року.

У період між двома змаганнями було проведено педагогічне спостереження та вивчення методик силової підготовки лижників-гонщиків контрольних груп № 1 і № 2.

Група № 1 проводила тренувальні заняття за планом 5 разів на тиждень (вівторок, середа, четвер, субота, неділя). У тренувальному процесі для розвитку сили у спортсменів групи № 1 застосовувались наступні засоби:

а) засоби ЗФП — легкоатлетичні вправи, гімнастичні вправи, плавання, спортивні ігри, робота на тренажерах;

б) засоби СФП — імітація на кроках або стрибках з лижними палицями та без, пересування на лижоролерах, робота з гумовим амортизатором, вправи вибраного виду спорту.

Група № 2 проводила тренувальні заняття за планом 5 разів на тиждень (понеділок, вівторок, четвер, п'ятниця, субота). У тренувальному процесі для розвитку сили у спортсменів групи № 2 застосовувались такі засоби:

а) засоби ЗФП — легкоатлетичні вправи, гімнастичні вправи, плавання, спортивні ігри, робота на тренажерах;

б) засоби СФП — імітація на кроках або стрибках з лижними палицями та без, пересування на лижоролерах, робота з гумовим амортизатором, вправи вибраного виду спорту.

Група № 3 проводила тренувальні заняття за планом 5 разів на тиждень (понеділок, вівторок, середа, п'ятниця, субота).

Засоби, які запропоновані спортсменам групи № 3 по вихованню сили, майже співпадали із засобами груп № 1 і № 2. Тільки єдина різниця — замість плавання (відсутність умов проведення занять) були включені вправи трудової діяльності, які в собі містять пиляння дров дворучною пилою, коління дров сокирою, копання землі лопатою. Вправи трудової діяльності застосовувались на протязі всього року у безсніговий період щосереди. Інтенсивність виконання — 75% від максимальних навантажень, обсяг — 2,5—3 години на день.

Ці засоби використовувались при обладнанні у лісі лижної траси, яка б відповідала сучасним вимогам. Так за один без сніговий сезон спортсменами групи № 3 була зроблена траса довжиною 5 км.

Наприкінці лютого місяця 2004 року всі 30 спортсменів груп № 1, № 2 і № 3 брали участь у змаганнях на першість Харківської області з лижних гонок з тією ж самою програмою, що і рік тому.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналізуючи виступи спортсменів на змаганнях (таблиця 1), ми бачимо, що спортсмени групи № 1, використовуючи свої засоби для розвитку сили протягом річного циклу тренування покращили свої результати через рік у гонці на 10 км (класичний стиль) у середньому на 29 секунд, що складає 0,99%; у спринті 1,2 км — на 4 сек., що складає 1,2%; у гонці на 15 км (вільний стиль) — на 36 сек., що складає 0,76%.

Спортсмени групи № 2, використовуючи свої засоби для розвитку сили протягом річного циклу тренування покращили свої результати через рік у гонці на 10 км (класичний стиль) у середньому на 29 секунд, що складає 0,93%; у спринті 1, 2 км — на 3 сек., що складає 0,87%; у гонці на 15 км (вільний стиль) — на 48 сек., що складає 0,99%. Ми бачимо, що застосування засобів для розвитку сили у групах № 1 та № 2 дало позитивний ефект і результати спортсменів через рік покращились приблизно однаково.

Спортсмени групи № 3, використовуючи свої засоби для розвитку сили протягом річного циклу тренування покращили свої результати через рік у гонці на 10 км (класичний стиль) у середньому на 1 хв. 29 сек., що складає 3,6%; у спринті 1, 2 км — на 7 сек., що складає 1,94%; у гонці на 15 км (вільний стиль) — на 2 хв. 15 сек., що складає 4,05%. Ми бачимо, що застосування вправ трудової діяльності у сполученні із класичними засобами на протязі року для розвитку сили у лижників-гонщиків дає суттєво позитивні спортивні результати.

Також, використовуючи вправи трудової діяльності, спортсмени самі для себе обладнують лижну трасу. Паралельно їм прищеплюються такі якості, як працелюбність, колективізм, гордість за себе та своїх товаришів по команді, бережливість та ін. Так спортсменами групи № 3 за без сніговий сезон була зроблена своїми силами у лісі добра лижна траса довжиною 5 км, що дозволило їм проводити якісні тренування на лижах взимку. За цей рік хлопці стали справжньою командою, колективом, якому по силам будь-які труднощі. За словами батьків, хлопці більше стали допомагати вдома по господарству, що теж є позитивним моментом.

**Висновки.** Аналізуючи літературні джерела та результати дослідження, можна зробити наступні висновки:

Таблиця 1

№ групи	10 км (класичний стиль)				1, 2 км (спринт)				15 км (вільний стиль)			
	$\bar{\Sigma}_1$	$\bar{\Sigma}_2$	$\bar{\Sigma}_1 - \bar{\Sigma}_2$	%	$\bar{\Sigma}_1$	$\bar{\Sigma}_2$	$\bar{\Sigma}_1 - \bar{\Sigma}_2$	%	$\bar{\Sigma}_1$	$\bar{\Sigma}_2$	$\bar{\Sigma}_1 - \bar{\Sigma}_2$	%
1	29.41	29.12	0.29	0,99	3.33	3.29	0.04	1,2	47.23	46.47	0.36	0,76
2	31.17	30.48	0.29	0,93	3.45	3.42	0.03	0,87	48.36	47.48	0.48	0,99
3	34.39	33.15	1.24	3,6	3.59	3.52	0.07	1,94	53.04	50.49	2.15	4,05

$\bar{\Sigma}_1$  – середнє арифметичне результатів спортсменів у змаганнях 2003 року

$\bar{\Sigma}_2$  – середнє арифметичне результатів спортсменів у змаганнях 2004 року

1. Вправи, які використовуються для розвитку сили у лижників-гонщиків на протязі річного циклу тренування, відносяться до засобів ЗФП та СФП і повинні складатись переважно з:

а) засобів ЗФП — легкоатлетичних вправ, гімнастичних вправ, спортивних ігор, плавання, роботи на тренажерах, вправ трудової діяльності;

б) засобів СФП — імітація на кроках або стрибках з палицями та без, пересування на лижоролерах, роботи з гумовим амортизатором, вправ вибраного виду спорту.

2. Запропоновані засоби силової підготовки лижників-гонщиків протягом річного циклу тренування, які містять в собі вправи трудової діяльності, дозволяють підвищити спортивні результати в гонках на лижах не тільки на коротких спринтерських дистанціях (на 1,94%), але й у традиційних лижних дистанціях при пересуванні класичними ходами (на 3,6%) та коньбіжними ходами (на 4,05%).

3. Рациональне співвідношення засобів ЗФП та СФП, які сприяють розвитку сили у лижників-гонщиків 16 — 18 років, на протязі річного циклу тренування приблизно складає:

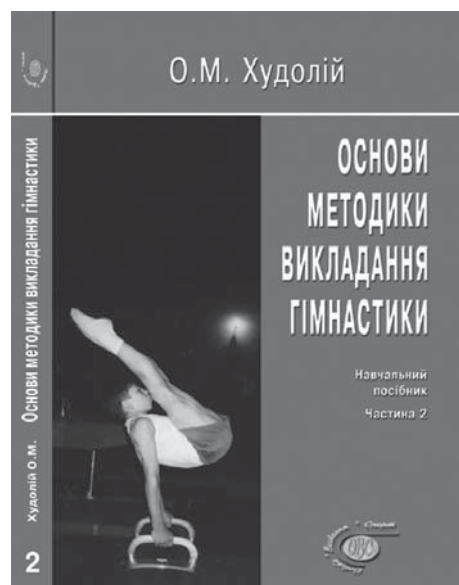
- квітень — ЗФП — 80%, СФП — 20%;
- травень — ЗФП — 61,5%, СФП — 38,5%;
- червень — ЗФП — 44,5%, СФП — 55,5%;
- липень — ЗФП — 39%, СФП — 61%;
- серпень — ЗФП — 33%, СФП — 67%;
- вересень — ЗФП — 32%, СФП — 68%;
- жовтень — ЗФП — 21%, СФП — 79%;
- листопад — ЗФП — 21%, СФП — 79%;
- грудень — ЗФП — 37,5%, СФП — 62,5%;
- січень — ЗФП — 20%, СФП — 80%;

- лютий — ЗФП — 20%, СФП — 80%;
- березень — ЗФП — 20%, СФП — 80%.

#### Література

1. Ажиппо О.Ю. Критерії та структура спеціальної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. — Львів: ЛДІФК, 1999. — Вип. 3. — С. 290—293.
2. Камаев О.И., Хохлов Г.Г. Особенности влияния скоростных упражнений на функциональное состояние юных лыжников // Матер. 19 Всесоюзной конф. — Волгоград, 1988. — С. 54—55.
3. Хохлов Г.Г., Нестеренко А.Ю. Основы спортивной тренировки лыжников. — Метод. реком. для студ., и трен. и слушателей ФПК — Харьков: ХаГИФК, 1990. — 42 с.
4. Квацук П.В., Коженевский А.Н. Влияние нагрузок различной интенсивности на функциональное состояние юных лыжников // Теория и практика физической культуры. — № 1. — 1989. — С. 27—29.
5. Клемба А.А. Педагогические критерии оценки меры нагрузки в лыжных гонках // Теория и практика физической культуры. — № 12. — 1988. — С. 29.
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. — М: ФИС, 1986. — 98 с.
7. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. — Киев: Здоровье, 1989. — 48 с.
8. Чернов К.Л., Солдатов А.Д. О принципах подготовки детей, подростков и юношей к лыжным гонкам // Теория и практика физической культуры. — № 11. — 1989. — С. 83.
9. Хохлов Г.Г. Эффективность применения средств и методов тренировки для развития скоростно-силовых качеств лыжника-гонщика в подготовительном периоде при подготовке к соревнованиям по спринту // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. — Харків: ХХПІ, 2003. — № 9. — С. 80—93.

*Готується до друку*



**Худолій О.М.**

X98 Основы методики преподавания гимнастики: Навчальний посібник. В 2-х частинах. — Вид. 3-є. — Харків: «ОВС», 2004. — Ч. 2.

Навчальний посібник «Основы методики преподавания гимнастики» рекомендується студентам факультетів фізичного виховання і спрямований на оволодіння базовим рівнем підготовки.

*Рекомендовано*

*Міністерством освіти і науки як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 14/18.2-1928 від 17.11.2003 р)*