

## ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

### ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛИЖНИЦЬ-ГОНЩИЦЬ ІЗ РІЗНИМИ ВЕДУЧИМИ СТИЛЯМИ ПЕРЕСУВАННЯ

**Ажиппо О.Ю., Дорофєєва Т.І.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,  
Харківське обласне вище училище фізичної культури і спорту

**Анотація.** У даній статті розглядаються питання, які пов'язані з тренуванням лижниць-гонщиць, на етапах базової підготовки, яке повинно здійснюватися з урахуванням їх рівня фізичної підготовленості і забезпечувати однаково високу результативність змагальної діяльності лижниць у гонках різними стилями: як класичним, так і вільним.

**Ключові слова:** лижниці-гонщиці, рівень фізичної підготовленості, стилі пересування.

**Вступ.** Необхідність індивідуалізації тренувального процесу є загально визнаною. Педагогічний принцип індивідуалізації вимагає побудови та проведення тренування з урахуванням особливостей, можливостей і рівня підготовленості кожного окремого спортсмена. Зокрема, фахівцями висувається вимога забезпечення кожного, хто займається, необхідною інформацією про рівень його рухових здібностей з рекомендаціями щодо вибору оптимальних варіантів фізичного вдосконалення і рухової активності з метою досягнення індивідуально-можливого високого результату [1, 2, 3, 4, 5 і інші].

**Формулювання цілей роботи.** В ідеалі розробка індивідуальних критеріїв тренувальних програм на етапах базової підготовки повинна здійснюватися з урахуванням рівня фізичної підготовленості, що забезпечує однаково високу результативність змагальної діяльності лижників у гонках різними стилями: як класичним, так і вільним. Тому в дослідженні були поставлені наступні **задачі:**

- 1) установити ведучі стилі пересування у лижниць-гонщиць різних вікових і кваліфікаційних груп;
- 2) вивчити особливості фізичної підготовленості лижниць-гонщиць із різними ведучими стилями пересування.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; вивчення практичного досвіду шляхом педагогічних спостережень, аналізу документів планування навчального процесу, опитування, педагогічні контрольні випробування з використанням хрономет-

ражу та пульсометрії, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати дослідження, їх обговорення.** Результати дослідження дозволили установити, що не всі юні лижниці-гонщиці виступають у гонках різними стилями з однаковою мірою результативності (табл. 1). Спостерігається значна варіативність у кваліфікації спортсменок щодо розрядних нормативів для класичного та вільного стилю, яка в окремих випадках сягає двох розрядів (наприклад, I-й розряд у гонці вільним стилем і III-й розряд у гонці класичним стилем). При цьому виявлена цікава закономірність — виконання розрядних нормативів у гонці вільним стилем, як правило, випереджає виконання відповідного нормативу в гонці класичним стилем.

У вікових групах спостерігається тенденція до поступового збільшення частини спортсменок, що однаково успішно виступають у гонках різними стилями.

Так, у молодшій віковій групі, тренувальний процес яких передбачає переважне використання класичних стилів пересування, спостерігається така ситуація: 35,0 % молодших дівчат демонструють рівне володіння стилями пересування, тобто є «універсалами». Частка спортсменок, у яких один із стилів пересування є ведучим, значно більше: 55,0 % лижниць показують більш високі результати в гонці класичним стилем і, відповідно, 10,0 % — у гонці вільним стилем.

У старших дівчат рівне володіння стилями демонструють 54,6%, у юніорок цей показник зни-

*Продовження на сторінці 35*

Ведучі стилі пересування у спортсменів різних вікових та кваліфікаційних груп

Групи		Класичний стиль		Вільний стиль		Рівне володіння стилями	
		n	%	n	%	n	%
Вікові	Молодші дівчата	11	50,00	2	10,00	7	35,00
	Старші дівчата	5	45,45	—	—	6	54,55
	Юніорки	4	30,77	4	30,77	5	38,46
Кваліфікаційні	III р. — II р.	7	41,18	—	—	10	58,82
	I р. — кмс	13	48,15	6	22,22	8	29,63
Разом:		20	45,45	6	13,64	18	40,91

**Примітки:**

- 1. При визначенні** кваліфікаційного рівня спортсменок у гонках різними стилями враховувалися міжрозрядні нормативи.
- 2. Рівне володіння** стилями, якщо різниця між кваліфікацією спортсменки в гонках різними стилями складає менш одного розрядного нормативу.

жується до 38,5 %. Однак, під час аналізу цих даних треба брати до уваги, що в старших вікових групах одночасно зростає число осіб, що відстають від віково-кваліфікаційних нормативів.

У розподілі спортсменок по кваліфікаційних групах (див. табл. 1) просліджується прямо протилежна закономірність — поступово зменшується кількість спортсменок, які однаково успішно виступають у гонках різними стилями.

Так, серед лижниць-гонщиць третього та другого розрядів частина «універсалів» є дуже великою — 58,8 %. Спортсменки, у яких ведучим стилем пересування є класичний стиль, є другими по чисельності — 41,8 %.

Зовсім інша картина спостерігається на більш високому кваліфікаційному рівні — у першорозрядників і кандидатів у майстри спорту. Тут частина лижниць-гонщиць, які виступають у гонках різними стилями з однаковою мірою успішності, знижується вдвічі і складає 29,6 %. Частина спортсменок, які краще виступають класичним стилем, трохи зростає в порівнянні з попередньою кваліфікаційною групою і складає 48,2 %. Не виявлено спортсменок, ведучим стилем яких був би класичний стиль. Проте різко зростає чисельність лижниць, у яких виконання розрядного нормативу в гонці вільним стилем випереджає виконання відповідного нормативу в гонці класичним стилем — 22,2 %.

Виникнення такого явища можна пояснити декількома причинами: різними вимогами до підготовки трас і змащення лиж, особливостями техніки і тощо. Однак, ще однією і, можливо, головною причиною, є специфічні вимоги, які різні стилі пред'являють до рівня розвитку окремих показників фізичної підготовленості лижниць-гонщиць.

Вивчення особливостей фізичної підготовленості лижниць-гонщиць із різними ведучими сти-

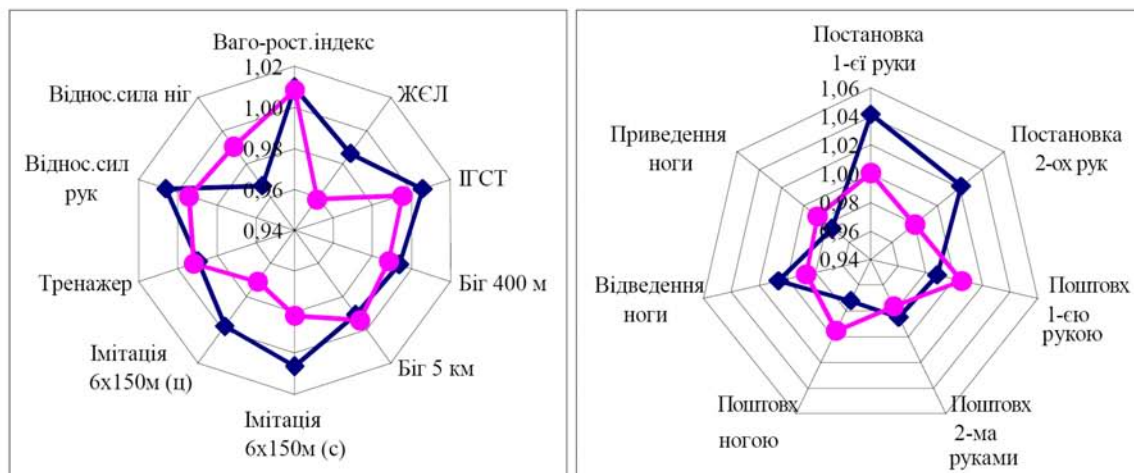
лями пересування здійснювалося за допомогою порівняння нормованих значень показників фізичної підготовленості лижниць-гонщиць стосовно показників «ідеальної» спортсменки («універсала») відповідної кваліфікації.

Зіставлення нормативних вимог до фізичної підготовленості лижниць-гонщиць різної кваліфікації щодо гонок класичним і вільним стилями переконливо показує, що динаміка показників у процесі багаторічної підготовки в цілому односпрямована і розходження у стилях виражені не дуже яскраво. У дівчат — неоднозначна динаміка відносної сили ніг: у підготовчому періоді нормативи вище для вільного стилю, у змагальному періоді — для класичного стилю.

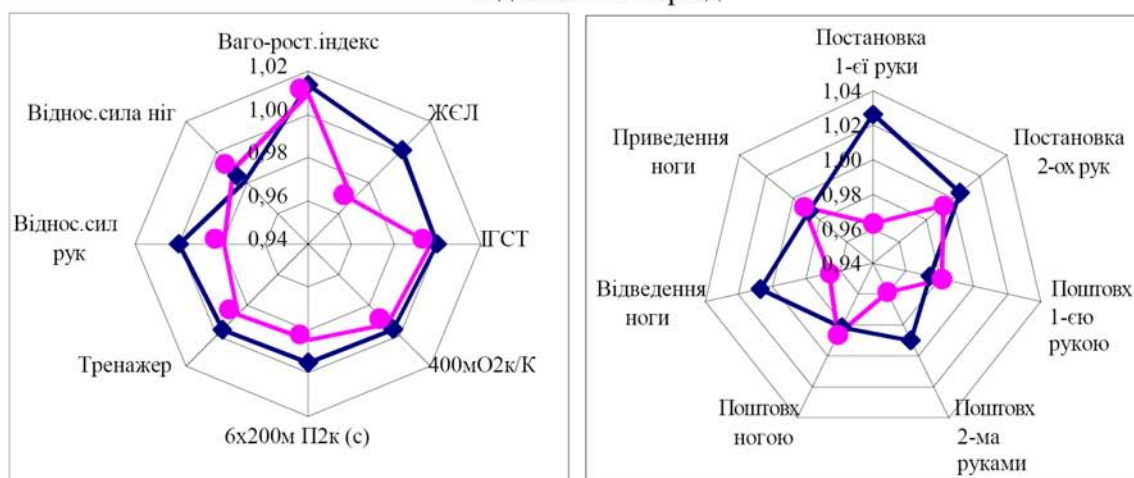
На рівні третього розряду більш високого рівня розвитку окремих показників фізичної підготовленості лижниць-гонщиць вимагає вільний стиль пересування. Це виявляється насамперед у нормативах, що характеризують різні види витривалості — спеціальну та силову витривалість м'язів рук. Потрібна також більш велика відносна сила м'язів ніг. Класичний стиль пред'являє більш високі вимоги лише до показників індексу гарвардського степ-тесту і загальної (аеробної) витривалості.

У лижниць-гонщиць відповідної кваліфікації вільний стиль вимагає більш високого рівня розвитку індексу гарвардського степ-тесту і силову витривалості м'язів рук. Для класичного стилю характерні підвищені вимоги за критеріями загальної (аеробної), швидкісної (анаеробної гліколітичної) і спеціальної витривалості, силову витривалості м'язів ніг.

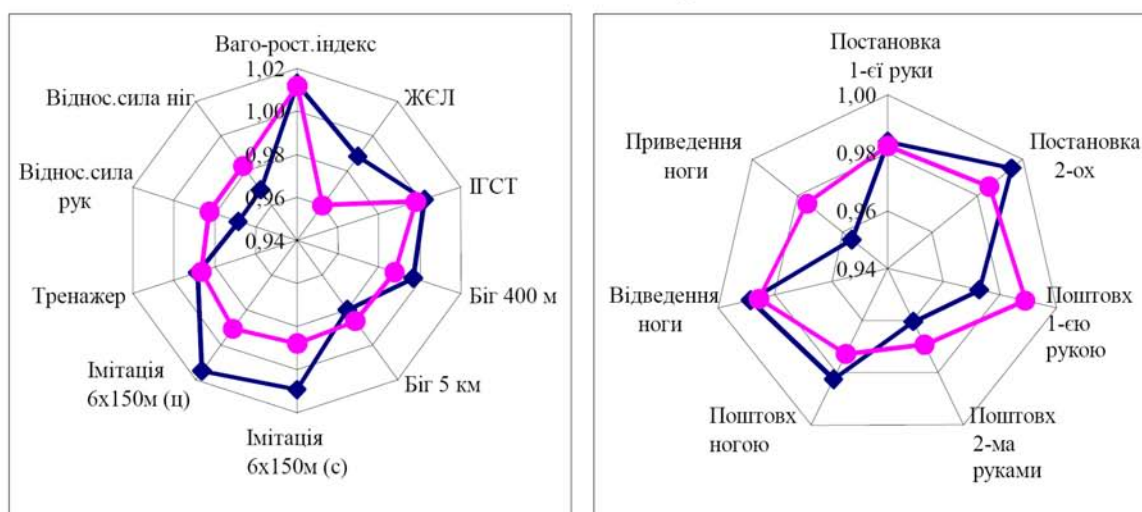
На рівні другого та першого розрядів нормативні вимоги стосовно різних стилів пересування мають тенденцію до зближення. Однак, у молодших дівчат на перше місце по вимогливості до рівня роз-



Підготовчий період



Змагальний період



Перехідний період

Рис. 1. Структура фізичної підготовленості лижниць-гонщиць із різними ведучими стилями пересування (нормовані величини).

Умовні позначення — вільний стиль — класичний стиль

виту окремих показників фізичної підготовленості виходить класичний стиль пересування.

Так, для виконання другого та першого розрядів у гонці класичним стилем лижницям-гонщицям потрібні більш високі величини індексу гарвардського степ-тесту, спеціальної та силової витривалості м'язів ніг (включаючи згаданий вище показник життєвої ємкості легень). Вільний стиль пред'являє більш високі вимоги лише до показників відносної сили м'язів ніг.

Наявність визначених розходжень у нормативних вимогах до показників фізичної підготовленості дозволяє рекомендувати тренерам для підготовки спортсменів-універсалів орієнтуватися на більш високі нормативи, тобто на рівні третього розряду — працювати по нормативах для вільного стилю, на більш високих розрядах — по нормативах для класичного стилю. Мабуть, ступінь виразності виборчого характеру функціональної спеціалізації спортсменок обумовлена, головним чином, спрямованістю тренувальних впливів.

Більш високі вимоги класичного стилю пересування до фізичної підготовленості лижниць-гонщиць пояснюють той факт, що при зіставленні нормованих значень показників стосовно «ідеальної» спортсменки («універсала») відповідної кваліфікації розходження між стилями стають більш вираженими. В усіх періодах річного циклу спостерігається відставання нормованих значень показників фізичної підготовленості лижниць-гонщиць переважно до даних щодо класичного стилю пересування (рис. 1).

Чітко просліджується, що основною причиною, яка не дозволяє більшості спортсменок однаково успішно виступати в гонках різними стилями, є слабкий рівень розвитку окремих показників фізичної підготовленості.

У молодших дівчат у підготовчому періоді зафіксовано сім (із десяти) таких показників (слабких ланок), що свідчать про значні прогалини в структурі фізичної підготовленості спортсменок до початку спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду. Найбільш істотне відставання виявляється по чотирьох параметрах: життєвої ємкості легень, відносній силі м'язів ніг (як для класичного, так і для вільного стилів), спеціальній і силовій витривалості м'язів ніг (тільки для класичного стилю). У порівнянні з нормативами для класичного стилю трохи знижені показники швидкісної та загальної (аеробної) витривалості, а також силової витривалості м'язів рук.

У той же час стосовно нормативів для вільного стилю спостерігається невеликий «функціональний запас» по двох показниках: спеціальній витривалості і відносній силі м'язів рук. Є лише один параметр — відносна сила м'язів ніг, по якому найбільш істотне відставання виявляється вже не стосовно класичного, а навпаки — до вільного стилю пересування.

Як показує рисунок 1, що відбиває нормовані величини відносної сили основних м'язових груп, це відбувається через низький рівень силових можливостей м'язів, які виконують відштовхування і приведення ноги.

До початку змагального періоду (після етапу «вкочування») фізична підготовленість лижниць-гонщиць характеризується найбільшою відповідністю «усередненому ідеалу» щодо вільного стилю пересування. Тут сім із восьми показників близькі до нормативних величин (рис. 1). Такий самий низький рівень лише в одного показника — відносної сили м'язів ніг.

Що стосується класичного стилю, то відставання показників фізичної підготовленості щодо нормативних вимог до цього моменту ще більш збільшується. Крім того, додаються ще дві слабкі ланки: силова витривалість м'язів рук і відносна сила м'язів рук.

За період підготовки на снігу фізична підготовленість лижниць-гонщиць зазнає істотних змін. Тестування, проведене в перехідному періоді, дозволяє, по-перше, визначити спрямованість довгострокових пристосувальних змін, що відбулися в організмі спортсменок протягом змагального періоду, по-друге, дати характеристику фізичної підготовленості лижниць-гонщиць у фазі тимчасової втрати спортивної форми.

Дані на рисунку 1 указують, що, як і колись, фізична підготовленість лижниць-гонщиць у перехідному періоді характеризується найбільшою відповідністю нормативним показникам щодо вільного стилю пересування. Трохи перевищують нормативні вимоги показники, які характеризують спеціальну і силову витривалість м'язів ніг. Значно «підтяглася» до необхідного рівня відносна сила окремих м'язових груп (особливо щодо класичного стилю). Як видно, ці зміни є наслідком виконання великих обсягів специфічної роботи, що мала силову спрямованість.

Тим часом, окремі показники фізичної підготовленості мають тенденцію до зниження в перехідному періоді. Фаза тимчасової втрати спортивної форми характеризується відставанням від нормативних величин наступних показників фізичної підготовленості лижниць-гонщиць: життєвої ємкості легень, загальної (аеробної) витривалості, силової витривалості м'язів рук. Що стосується показників відносної сили м'язових груп, то погіршення силових можливостей торкнулося насамперед м'язів, що приводять стегна, та розгиначів плеча. Імовіріше всього, зміна спрямованості тренувального процесу привела до того, що органи та системи, що відповідають за прояв цих якостей, перестали одержувати необхідне навантаження і, як наслідок, це призвело до швидкого зниження їхніх функціональних можливостей.

**Висновки.** Таким чином, були виявлені принципи розходження у фізичному стані лижниць-гонщиць, обумовлені специфічними вимогами змагальної діяльності в гонках класичним і вільним стилями. Порівняння нормованих величин фізичної підготовленості лижниць-гонщиць стосовно класичного й вільного стилів дає можливість установити сильні та слабкі місця в підготовленості спортсменки, правильно визначити її амплуа, знайти недоліки в плануванні засобів і методів тренування, скорегувати спрямованість тренувальних навантажень.

### Список літератури

1. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спорт-

сменов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. — Л., 1987. — 45 с.

2. Мартынов В.С. Управление тренировочным процессом в видах лыжного спорта на основе комплексного контроля // Современный олимпийский спорт: Тезисы докл. междунар. конгресса. — К.: КГИФК, 1993. — С. 160—162.
3. Мартынов В.С., Степаненкова О.И. Сравнительная оценка различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок у лыжников-гонщиков 14—17 лет // Лыжный спорт. — 1980. — Вып. 2. — С. 30—34.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.

Надійшла до редакції 16.04.2007

**Ажипшо А.Ю., Дорофеева Т.И.** Особенности физической подготовленности лыжниц-гонщиц с разными ведущими стилями передвижения.

В данной статье рассматриваются вопросы, которые связаны с тренировкой лыжниц-гонщиц, на этапах базовой подготовки, что в свою очередь должно осуществляться с учетом их уровня физической подготовленности и обеспечивать одинаково высокую результативность соревновательной деятельности лыжниц в гонках разными стилями: как классическим, так и свободным.

**Ключевые слова:** лыжницы-гонщицы, уровень физической подготовленности, стили передвижения.

**Aghyppo A.U., Dorofeeva T.I.** Features of physical preparedness of skiers-racing drivers with different anchorwomens by styles of movement.

Questions which are related to training of skiers-racing drivers are examined in the given article, on the stages of base preparation, that in same queue must be carried out taking into account their level of physical preparedness and provided identically high effectiveness of sostyazatel'noy activity of skiers in races by different styles: both classic and free.

**Key words:** skiers-racing drivers, level of physical preparedness, styles of movement.

### Нова книжка

**Єфіменко П.Б.**

Є91

Техніка та методика класичного масажу. — Харків: «ОБС», 2007. — 216 с.

ISBN 966-7858-49-9.

Навчальний посібник вміщує докладний опис техніки виконання основних та додаткових масажних прийомів. Детально описано методику масажу окремих частин тіла людини з точки зору процедури загального гігієнічного масажу. Значна увага приділяється спрямованості механічної дії окремих прийомів, що сприятиме більш чіткому диференціюванню структури часткового масажу з урахуванням анатомічної побудови масажованої ділянки тіла. Автором зроблено спробу уніфікувати термінологію щодо назв окремих масажних прийомів.

Розділи зі спортивного та лікувального масажу вміщують необхідний методичний матеріал для роботи як у спортивній команді, так і лікувальних установах.

Навчальний посібник розрахований на студентів та викладачів вищих навчальних закладів де викладається масаж, а також для тренерів, реабілітологів і масажистів різного профілю.

