

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

РАЦІОНАЛЬНЕ СПІВВІДНОШЕННЯ ЗАСОБІВ ЗФП ТА СФП ЦИКЛІЧНОГО ХАРАКТЕРУ В ТРЕНУВАННІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ І–ІІ РОЗРЯДІВ НА ІІІ ЕТАПІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАННЯ

Кубрак О.С., Сніцин В.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У даній статті мова йде про деякі методики підготовки та раціональне співвідношення у застосуванні засобів ЗФП та СФП циклічного характеру у тренувальному процесі лижників-гонщиків І–ІІ розрядів на ІІІ етапі підготовчого періоду.

Ключові слова: засоби, тренування, лижники-гонщики, ІІІ етап, підготовчий період, лижний спорт.

Лижна підготовка відіграє велику роль у фізичному вихованні дітей та підлітків. Регулярні заняття лижами сприяють всебічному розвитку юних спортсменів. Під час ходи на лижах рівниною та подоланні спусків та підйомів у роботу втягуються всі основні групи м'язів кінцівок і тулуба. Виключно благотворно впливають заняття на лижах на серцево-судинну, дихальну та нервову системи. Під час пересування на лижах розвиваються всі основні фізичні якості, особливо позитивно впливають заняття, які спрямовані на розвиток витривалості, сили, спритності.

Лижна підготовка і лижний спорт взаємопов'язані. На основі масової лижної підготовки збільшується кількість людей, які займаються лижним спортом, із приходом талановитих спортсменів підвищується загальний рівень розвитку лижного спорту, зростають спортивні досягнення. У свою чергу, розвиток лижного спорту приводить до подальшого поліпшення системи лижної підготовки.

Актуальність. Безперервне зростання спортивних результатів, ускладнення трас і модифікація спортивного інвентарю вимагають перегляду співвідношення загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки в методиці річного циклу тренування лижників-гонщиків.

Дослідження співвідношення загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки, що були викладені в науково-методичній літературі, проведені на спортсменах високого класу, що стосується лижників-гонщиків І–ІІ розрядів, то ці методичні питання не досліджувались. У практиці тренери з лижних гонок, що працюють з цим контингентом спортсменів, керуються рекомендаціями для гонщиків високого класу, роблячи при цьому скидку в обсягах навантаження і співвідношен-

нях загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки для лижників-гонщиків І–ІІ розрядів. Все це і визначає актуальність роботи.

Мета дослідження. Обґрунтувати раціональні співвідношення засобів ЗФП та СФП циклічного характеру в разі використанні їх в підготовці лижників-гонщиків І–ІІ розрядів на ІІІ етапі підготовчого періоду.

Методи дослідження. У дослідженні були використані наступні методи:

1. Метод аналізу науково-методичної літератури.
2. Метод педагогічного спостереження.
3. Метод математичної статистики.
4. Метод графічного порівняння.

Тренування лижника — це спеціалізований педагогічний процес, який спрямований на досягнення високих результатів в обраному виді лижного спорту. Він складається з фізичної (загальної і спеціальної), технічної, морально-вольової, тактичної і теоретичної підготовки.

Фізична підготовка лижника спрямована на розвиток рухових якостей, необхідних в спортивній діяльності, укріплення органів і систем, а також підвищення їх функціональних здібностей. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) має основне завдання — досягнення високої працездатності організму. У процесі ЗФП вдосконалюються основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, поліпшується здоров'я спортсмена.

Протягом року, в залежності від завдань, навчально-тренувальні заняття в лижному спорті поділяються на три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний.

З метою більш оперативного використання методів навчання і тренування та підбору засобів є кожному періоді визначаються етапи, за якими відбуваються навчально-тренувальні заняття.

Підготовчий період має 3 етапи: 1-й етап — весняний; 2-й етап — літній; 3-й етап — осінньо-зимовий.

Перед III (осінньо-зимовий) етапом ставляться наступні задачі:

- 1) розвиток силової та спеціальної витривалості;
- 2) підвищення загальної фізичної підготовленості;
- 3) покращення технічної підготовленості;
- 4) розвиток вольових якостей.

Перше завдання вирішується за допомогою циклічних вправ (біг, імітація лижних ходів, пересування на роликівих лижах, веслування, їзда на велосипеді і т. ін.), що виконуються на середньо пересічній та сильно пересічній місцевості.

Вирішення другого завдання забезпечує ту базу, на якій будується спеціальна підготовка.

Технічна підготовка здійснюється за допомогою спеціальних засобів — роликівих ковзанів, роликівих лиж і т. ін.

Вольова підготовка здійснюється на самих заняттях. Тренування за будь-яких погодних умов на складному рельєфі сприяє розвитку специфічних вольових якостей.

На думку багатьох авторів (Є.С. Рижков (1989), В.П. Маркін (1991), І.Г. Огольцев (1989), М.А. Аграновський (1984), О.Ю. Ажиппо (1998, 1999), Г.Г. Хохлов (2002, 2003) та ін.) всі задачі III етапу підготовчого періоду треба вирішувати за допомогою наступних засобів та методів, у разі відповідних обсягів тренування:

- Засоби — пересування на лижах по середньо пересічній місцевості (15—20 км), загально розвиваючі вправи, багаторазове проходження спусків та підйомів.
- Методи — рівномірний та перемінний.
- Загальний обсяг. Пересування на лижах: у листопаді — 500—550 км; у грудні — 450 км.

Дослідження проводилось з лижниками-гонщиками I—II розрядів у кількості 30 юнаків: по 10

лижників-гонщиків з трьох різних спортивних товариств. Всі ці лижники приймали участь у змаганнях з «ЗФП та СФП лижника-гонщика» на початку вересня-місяця за такою програмою:

- перший день: ЗФП — 12-скоч з місця та кросовий біг на 5 км;
- другий день: СФП — гонка на лижоролерах на 15 км (вільний стиль).

Наступні змагання з «ЗФП та СФП лижника-гонщика» за такою ж програмою були проведені наприкінці листопаду, де в них взяли участь ті ж самі спортсмени. У період між двома змаганнями було проведено аналіз методик підготовки лижників-гонщиків трьох різних товариств (далі групи №№ 1, 2, 3).

Група № 1 проводила тренувальні заняття за планом 5 разів на тиждень (таблиця 1).

Інтенсивність тренувань у групі № 1 на протязі вересня та першої половини жовтня складала приблизно 50—55 % від максимальних навантажень, де практично використовувались рівномірний та перемінний методи тренування. З другої половини жовтня та в листопаді інтенсивність тренувань збільшилась до 75 % від максимальних навантажень. До рівномірного та перемінного додалися інтервальний та повторний методи тренувань. Динаміку інтенсивності тренувального процесу групи № 1 відображено на графіку 1.

Група № 2 проводила тренувальні заняття за планом 5 разів на тиждень (таблиця 2).

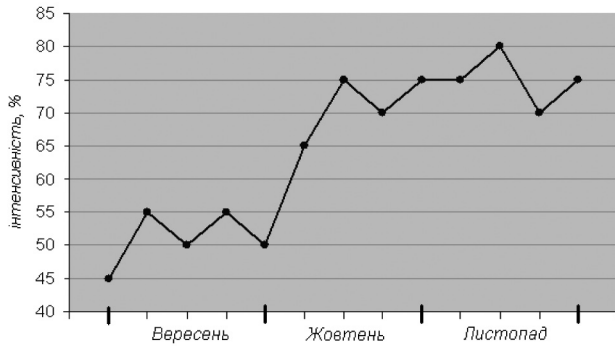
Інтенсивність тренувань у групі № 2 на протязі вересня-листопада була практично незмінною (65—70 %) і складала в середньому 68 % від максимальних навантажень. У цей період використовувались рівномірний, перемінний, інтервальний та повторний методи тренувань. Динаміка інтенсивності тренувального процесу групи № 2 відображена на графіку 2.

Група № 3 проводила тренувальні заняття за планом 5 разів на тиждень (таблиця 3).

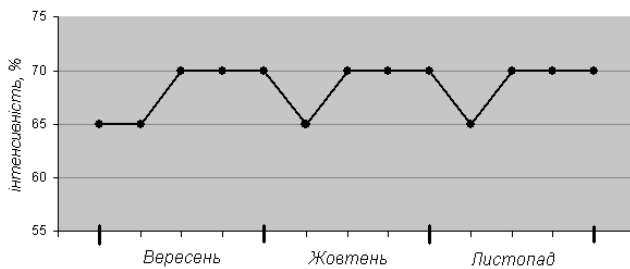
Інтенсивність тренувань у групі № 3 на протязі вересня-листопада змінювалась хвилясто у межах 50—70 % від максимальних навантажень. У цей період використовувались в більшій мірі рівномірний та перемінний методи тренувань, інтервальний та повторний методи тренувань застосовувались мен-

Таблиця 1

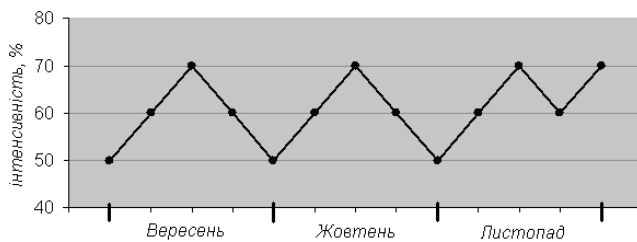
Засоби тренування	Вересень		Жовтень		Листопад	
	км	%	км	%	км	%
Кросовий біг	60	20	80	21,1	80	21,1
Біг з імітацією у підйоми з палицями	80	20,7	100	26,3	100	26,3
Біг на лижоролерах	160	53,3	200	52,6	200	52,6
Загальний обсяг навантаження засобів ЗФП та СФП циклічного характеру	300	100	380	100	380	100



Графік 1



Графік 2



Графік 3

ше. Динаміка інтенсивності тренувального процесу групи № 3 відображена на графіку 3.

Аналізуючи результати спортсменів груп №№ 1, 2, 3, які були показані на перших ($\bar{\Sigma}_1$ — середній результат перших змагань у групі) та других змаганнях ($\bar{\Sigma}_2$ — середній результат других змагань у групі), знаходимо на скільки змінився середній результат у кожній групі за окремими видами змагання. Результати наводимо в таблиці 4.

Аналізуючи результати таблиць 1—4, ми бачимо, що групи №№ 1, 2, 3 використовували на III етапі підготовчого періоду однакові засоби ЗФП та

СФП в тренувальному процесі, але методики підготовки в цих групах суттєво відрізнялись.

В групі № 1 на протязі III етапу значно збільшувався загальний обсяг навантаження засобів ЗФП та СФП циклічного характеру (від 300 до 380 км), а інтенсивність використання зростала східчасто від 45 % і перевищила навіть 75 % від максимальних навантажень. Особисті результати і середні показники спортсменів групи № 1 у 12-скоку, кросовому бігу та гонці на лижоролерах значно зросли наприкінці III етапу підготовчого періоду.

У групі № 2 на протязі III етапу поступово збільшувався загальний обсяг навантаження засобів ЗФП і СФП циклічного характеру (280 км — 310 км — 330 км), а інтенсивність виконання вправ на протязі III етапу знаходилась у межах 65—70 % від максимальних навантажень і змінювалась хвилясто у ту чи іншу сторони. Індивідуальні результати та середні показники спортсменів групи № 2 у 12-скоку, кросовому бігу та гонці на лижоролерах значно зросли, але у кросовому бігу і гонці на лижоролерах середні показники значно поступають середнім показникам спортсменів групи № 1.

У групі № 3 на протязі III етапу поступово збільшувався загальний обсяг навантаження засобів ЗФП та СФП циклічного характеру (210 км — 245 км — 260 км), а інтенсивність виконання вправ на протязі III етапу збільшувалась хвилясто у межах 50—70 % від максимальних навантажень. Індивідуальні результати та середні показники спортсменів групи № 3 у 12-скоку, кросовому бігу та гонці на лижоролерах наприкінці III етапу зросли не багато у порівнянні з його початком. У порівнянні з середніми показниками спортсменів груп №№ 1, 2 — вони значно поступаються.

Висновки. Аналізуючи результати дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури показує, що серед авторів єдиної думки щодо використання засобів ЗФП та СФП циклічного характеру на III етапі підготовчого періоду у тренуванні лижників-гонщиків I—II розрядів не існує. Але вирішення дискусійних питань з удосконалення методик розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей в лижному спорті буде сприяти подальшому прогресу спортивних результатів лижників-гонщиків.

Таблиця 2

Засоби тренування	Вересень		Жовтень		Листопад	
	км	%	км	%	км	%
Кросовий біг	50	17,8	50	16,1	50	15,2
Біг з імітацією у підйомі з палицями	80	28,6	80	25,8	80	24,2
Біг на лижоролерах	150	53,6	180	58,1	200	60,6
Загальний обсяг навантаження засобів ЗФП та СФП циклічного характеру	280	100	310	100	330	100

Таблиця 3

Засоби тренування	Вересень		Жовтень		Листопад	
	км	%	км	%	км	%
Кросовий біг	90	42,8	90	36,7	90	34,6
Біг з імітацією у підйоми з палицями	60	28,6	75	30,6	90	34,6
Біг на лижоролерах	60	28,6	80	32,7	80	30,8
Загальний обсяг навантаження засобів ЗФП та СФП циклічного характеру	210	100	245	100	260	100

Таблиця 4

№ групи	12-скок, м			Кросовий біг (5 км), хв.			Гонка на лижоролерах (15 км), хв.		
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	$\bar{X}_2 - \bar{X}_1$	\bar{X}_1	\bar{X}_2	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	\bar{X}_1	\bar{X}_2	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$
1	18,94	19,29	0,35	20,06	19,51	0,15	55,12	52,54	2,18
2	18,47	18,76	0,29	19,25	19,08	0,17	55,46	54,15	1,31
3	17,35	17,49	0,14	21,16	20,55	0,21	60,40	58,54	1,46

2. Засоби ЗФП та СФП циклічного характеру, які використовуються у тренуванні лижників-гонщиків на ІІІ етапі підготовчого періоду, складаються переважно з кросового бігу по пересічній місцевості, бігу зі стрибковою імітацією поперемінних ходів з палицями у підйомах та бігу на лижоролерах.

3. Раціональне співвідношення засобів ЗФП та СФП циклічного характеру у тренуванні лижників-гонщиків І—ІІ розрядів на ІІІ етапі підготовчого періоду складає приблизно у відсотковому співвідношенні:

- а) вересень: ЗФП — 20 %, СФП — 80 %;
- б) жовтень: ЗФП — 21 %, СФП — 79 %;
- в) листопад: ЗФП — 21 %, СФП — 79 %.

Список літератури

1. Ажитто О.Ю. Критерії та структура спеціальної підготовленості кваліфікованих лижників-гонщиків // Молода спортивна наука України: Зб. наук.статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. — Львів: ЛДДФК, 1999. — Вип.3. — С. 290—293.
2. Ажитто О.Ю. Структура спеціальної підготовленості лижників-гонщиків // Теорія та практика навчання та виховання: Зб. наук. праць. — Вип. 3. — Харків: ХДПУ, 1998. — С. 66—69.
3. Ажитто О.Ю., Спіцин В.В. Топографія силової підготовки лижників-гонщиків // Теорія та методика

навчання та виховання: Зб. наук. праць. — Харків: ХДПУ, 1998. — Вип.3. — С. 69—72.

4. Камаев О.И., Хохлов Г.Г. Особенности влияния скоростных упражнений на функциональное состояние юных лыжников // Матер. 19 Всесоюзной конф. — Волгоград, 1988. — С. 54—55.
5. Камаев О.И., Хохлов Г.Г. Программно-целевое направление обучения лыжному спорту // Матер. IV межрегиональной науч.-метод. конф. — Харьков: ХаГИФК, 1997. — С. 187—188.
6. Хохлов Г.Г. Исследование взаимосвязи между скоростью передвижения на отдельных отрезках дистанции и результатом в соревнованиях по спринту // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків: ХДАФК, 2001. — Вип. 4. — С. 35—37.
7. Хохлов Г.Г. Тестирование лыжников-гонщиков в естественных условиях // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків: ХДАФК, 2002. — Вип. 5. — С. 120—122.
8. 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.

Надійшла до редакції 23.03.2008.

Кубрак А.С., Спіцин В.В. Рациональное соотношение средств ОФП и СФП циклического характера в тренировке лыжников-гонщиков І—ІІ разрядов на ІІІ этапе подготовительного периода годового цикла тренировки. В данной статье речь идет о некоторых методиках подготовки и рациональном соотношении в применении средств ЗФП и СФП циклического характера в тренировочном процессе лыжников-гонщиков І—ІІ разрядов на ІІІ этапе подготовительного периода.

Ключевые слова. Средство, тренировка, лыжник-гонщик, ІІІ этап, подготовительный период, лыжный спорт.

Kubrak A.S., Spitsin V.V. Rational correlation of tools of general and special physical preparation of cyclic character in training of skiers-racing drivers of the І—ІІ digits on the ІІІ stage of setup time of annual cycle of training. In the given article the question is some methods of preparation and rational correlation in application of tools of general and special physical preparation of cyclic character in the training process of skiers-racing drivers of the І—ІІ digits on the ІІІ stage of setup time.

Keywords. Tools, trainings, skiers-racing drivers, ІІІ stage, setup time, ski sport.