

ІНФОРМАТИВНІСТЬ КРИТЕРІЇВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Ажиппо О.Ю., Серета І.В., Дорофєєва Т.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У даній статті розглянуті деякі проблеми контролю фізичної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків.

Ключові слова: інформативний, контроль, лижники-гонщики.

Вступ. Однією із необхідних умов вирішення проблеми управління підготовкою спортсменів є розробка ефективної системи педагогічного контролю. Останній створює об'єктивні передумови для диференціації та індивідуалізації тренувальних навантажень у різних структурних ланках макроциклу підготовки. У лижному спорті розглядається велике число різноманітних тестів й контрольних вправ, по яким рекомендується оцінювати стан підготовленості спортсменів різної кваліфікації [1—9]. Проте не всі з них є специфічними для лижників і відповідають вимогам надійності та інформативності.

Крім того, проведення етапного педагогічного контролю у лижному спорті ускладнюється яскраво вираженим сезонним характером використання тренувальних засобів. Тести, що використовуються взимку, неможливо провести у безсніжному періоді підготовки та навпаки. Відсутність стандартної методики контролю ускладнює працю тренера, не дозволяє оцінювати динаміку стану підготовленості спортсменів у різні періоди макроциклу. У таких умовах основою контролю, відбору та прогнозування результатів у лижних гонках може стати методика комплексного тестування із взаємозамінними контрольними вправами.

Тому **мета** цієї роботи полягала у виявленні найбільш інформативних засобів етапного педагогічного контролю лижників-гонщиків у різні періоди сезону.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення оптимального діагностичного комплексу за даними науково-методичної літератури було відібране 17 тестів. Вибір показників ґрунтувався на чинниках, що обумовлюють спортивний результат у лижних гонках. Експериментальна робота проводилася у декількох напрямках:

- оцінювалася інформативність діагностичних комплексів та проводився відбір найбільш вагомих критеріїв по мірі кореляцій-

ного зв'язку із середнім результатом в сезоні на дистанції 10 км вільним стилем;

- вивчався взаємозв'язок між тестами у підготовчому та змагальному періодах підготовки, що розрізнялися;
- аналізувалася динаміка коефіцієнтів кореляції упродовж сезону.

В обстеженнях взяли участь 40 лижників-гонщиків у віці від 14 до 20 років, що мали кваліфікацію від 2 розряду до кандидата у майстри спорту.

Результати досліджень були піддані парному та множинному кореляційному аналізу з використанням системи статистичного аналізу даних "Statistica".

Аналіз взаємозв'язку результатів контрольних випробувань зі спортивним результатом у гонці на 10 км вільним стилем виявив високу міру інформативності тестових програм (табл. 1).

Слабкий кореляційний зв'язок зі спортивним результатом у підготовчому періоді підготовки продемонстрували показники ЖМЛ, рівноваги, поштовху руками, приведення ноги, імітації роботи рук у поперемінному двокроковому ході та бігу на 400 м. У змагальному періоді недостовірною кореляція спортивного результату виявлена лише з двома показниками: рівновагою та поштовхом ногами. Розрахунок інтеркореляційної матриці показав, що ці критерії впливають на рівень спортивних досягнень не прямо, а опосередковано. Так, результат у бігу на 400 м тісно взаємозв'язан із результатом у бігу на 5 км, життєвою місткістю легень та силою різноманітних груп м'язів, а рівновага — із середнім часом подолання 200 м підйому поперемінним двокроковим ходом.

Сумарний вплив на спортивний результат у гонці на 10 км вільним стилем запропонованого комплексу контрольних випробувань виявився достатньо високим: коефіцієнти множинної кореляції та детермінації у підготовчому періоді склали $r=0,938$ і $r^2=0,879$, у змагальному — $r=0,912$ і $r^2=0,832$. Це означає, що діагностичні комплекси етапного педагогічного контролю на 87,9 % та 83,2 % визначають

Інформативність показників спеціальної підготовленості лижників-гонщиків у річному циклі

Показники, що оцінюються		Коефіцієнти кореляції контрольних вправ	
		Підготовчий період	Змагальний період
Дихальна система	Життєва місткість легень	0,252	0,349 p=0,95
Функціональна підготовленість	Гарвардський степ-тест	0,582 p=0,999	0,769 p=0,999
Рівновага	Утримання одноопірного положення лижника	0,055	0,210
Спеціальна сила	Постава рук	0,369-0,324* p=0,99-0,95	0,448-0,326* p=0,99-0,95
	Поштовх руками	0,267-0,242*	0,436-0,473* p=0,99
	Сума сили рук	0,369 p=0,99	0,465 p=0,99
	Поштовх ногами	0,422 p=0,99	0,023
	Відведення ноги	0,331 p=0,99	0,460 p=0,99
	Приведення ноги	0,235	0,391 p=0,95
	Сума сили ніг	0,397 p=0,999	0,327 p=0,95
Силова витривалість	Імітація роботи рук на тренажері (3 хвилини)	0,210	0,779 p=0,999
	6x150 м імітація поперемін. двокроковим у підйом 9°	0,725 p=0,999	
	6x200 м поперемінним двокроковим у підйом 6-9°		0,630 p=0,999
	між тестами	0,380 p=0,95	
Анаеробна витривалість	Біг 400 м максимально	0,305	
	400 м двокрок. ковзаняр.		0,577 p=0,999
	між тестами	0,447 p=0,99	
Аеробна витривалість	Біг 5000 м максимально	0,708 p=0,999	
	Лижі 10 км		0,894 p=0,999
	між тестами	0,696 p=0,999	
Коефіцієнт множинної кореляції		0,938	0,912
Коефіцієнт множинної детермінації		0,879	0,832

* Перша цифра — показник сильнішої руки, друга — обома руками.

рівень спортивних результатів лижників-гонщиків на цій змагальній дистанції.

Важливим моментом у нашому дослідженні стала оцінка взаємозамінності контрольних вправ, що застосовуються лижниками у різні пори року. Розрахунок парних коефіцієнтів кореляції між цими тестами показав їхній високий взаємозв'язок. На рівні значущості $p=0,95$ корелюють між собою середні результати імітації 6x150 м поперемінного двокрокового ходу та 6-кратного подолання підйому поперемінним двокроковим ковзанярським ходом. Позитивна кореляція ($p=0,99$) виявлена між швидкістю бігу на 400 м та 400 м одночасним двокроковим ковзанярським ходом. Відмічена найбільш висока взаємообумовленість ($p=0,999$) результатів в кросі на 5 км та контрольним стартом на лижах на 10 км.

Висновки. Аналіз динаміки коефіцієнтів кореляції показників спеціальної підготовленості лижників-гонщиків упродовж сезону вказує на зростаючий вплив більшості із запропонованих критеріїв тренуваності на успішність змагальної діяльності. Найбільші прирости коефіцієнтів кореляції спостерігаються у показників життєвої місткості легень, функціональної підготовленості, рівноваги та силової витривалості м'язів рук. Відзначається зниження рівня взаємозв'язку спортивного результату у гонці вільним стилем із силовими показниками при поштовху ногою та збільшення — із силою приведення й відведення ноги, а також поштовхом руками. Така тенденція свідчить про суттєву зміну структури підготовленості спортсменів, що, безумовно, необхідно враховувати при плануванні тренувальних навантажень.

Таким чином, результати дослідження підтверджують можливість об'єктивної оцінки рівня спеціальної підготовленості лижників-гонщиків на етапах річного циклу по запропонованим діагностичним комплексам тестів. На підставі наведеної системи етапного педагогічного контролю можна:

1. Визначити динаміку розвитку тренуваності кваліфікованих лижників упродовж макроциклу.
2. Виявити структуру спеціальної підготовленості у лижних гонках вільним та класичним стилем.
3. Розробити модельні характеристики лижників-гонщиків різного віку та кваліфікації для контролю за ходом тренувального процесу на етапах річного циклу.

Список літератури

1. *Дорофєєва Т.І.* Вплив віку, кваліфікації та періоду річного циклу на динаміку показників спеціальної підготовленості лижниць-гонщиць /Дорофєєва Т.І., Ажиппо О.Ю. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2009. — № 4. — С. 15—18.
2. *Гибадуллин И.Г.* Зависимость спортивного результата от общей и специальной физической подготов-

- ленности //Теория и практика физической культуры. — 1984. — № 3. — С. 30—31.
3. *Кошкарёв Л.Т.* Педагогический контроль в подготовке лыжников-гонщиков: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Малаховка, 1987. — 16 с.
4. *Кузнецов В.К.* Силовая подготовка лыжника. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 96 с.
5. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжников-гонщиков (очерки теории и методики). — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 96 с.
6. *Мартынов В.С., Черемняков Б.Ф.* Информативность педагогических и медико-биологических показателей физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков //Теория и практика физической культуры. — 1986. — № 1. — С. 20—21.
7. *Набатникова М.Я., Жилкина Л.Г., Кабачкова П.И.* Система педагогического контроля в подготовке юных лыжников-гонщиков //Лыжный спорт. — 1978. — Вып. 2. — С. 25—27.
8. *Стародубцев Г.В.* Исследование эффективности отдельных контрольных упражнений и оценочные нормативы по общей и специальной физической подготовке лыжников-гонщиков //Лыжный спорт. — 1980. — Вып. 1. — С. 21—23.
9. *Фомин С.К.* Лыжный спорт. — К.: Радянська школа, 1988. — 176 с.

Надійшла до редакції 05.05.2009

Ажиппо А.Ю., Середя І.В., Дорофєєва Т.І. Информативность критериев специальной подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков.

В данной статье рассмотрены некоторые проблемы контроля физической подготовленности квалифицированных лыжников гонщиков.

Ключевые слова: информативный, контроль, лыжники-гонщики.

Agippo A.YU., Sereda I.V., Dorofeeva T.I. Informing of criteria of the special preparedness of skilled skiers-racing drivers

In the given article considered some problems of control of physical preparedness of skilled skiers of racing drivers.

Keywords: informing, control, skiers racing drivers.