

ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ТРЕНУВАННЯ ЛИЖНИКІВ-ВЕТЕРАНІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ БАГАТОРІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАНЬ

Василь КРУПСЬКИЙ, Орест СТЕФАНІШИН,
Любомир ЗУБРИЦЬКИЙ, Андрій КУБІН

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті подано дані, які характеризують спеціальні засоби тренувань лижників-ветеранів 60-65 років і старших; експериментально доведена ефективність їх застосування у підготовчому періоді. Вивчення ефективності контрольних вправ показало, що використання бігу на локоролерах (100 км) може використовуватися у якості основного тесту зі спеціальної витривалості, а крос на 5 км - для загальної витривалості у безсніжну пору року.

Рекомендовані нами нормативи дозволять визначити рівень розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки лижників-ветеранів і дають можливість доцільно планувати їх розвиток у підготовчому періоді багаторічного циклу тренувань.

Ключові слова: загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, витривалість, тренування, спеціальна працездатність, тести, степ-тести, контроль, структура.

Постановка проблеми. Раціональна побудова тренувального процесу є однією із центральних проблем теорії і методики спортивного тренування.

Найбільш проблематичним питанням, пов'язаним з побудовою спортивного тренування у підготовчому періоді вважають послідовність розподілу тренувальних навантажень за напрямками спрямованості.

У теорії і практиці лижного спорту велика увага приділяється спеціальним засобам підготовки лижників-гонщиків. Однак, до теперішнього часу погляди фахівців [1, 4, 7, 9] на класифікацію фізичних вправ, які застосовують лижники у підготовчому періоді тренування, свідчать суттєві розбіжності. Це ускладнює науково обгрунтоване планування та облік навантажень тренування.

Планування тренувальних навантажень у лижних перегонах передбачає чітке визначення співвідношення загального та спеціального обсягів тренувань. Однак, рекомендовані у спеціальній літературі чисельні величини цього співвідношення, на нашу думку, мають занадто широкий діапазон [5, 8].

Робота виконана згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2006-2010 р.р. Інституту фізичної культури України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.1.8. «Структура, зміст підготовки спортсменів змагальної діяльності в спорті ветеранів».

Методика останніх досліджень і публікацій. У науково-методичній літературі біг, який застосовується у тренуванні лижників-ветеранів, одні спеціалісти відносять до засобів загальної фізичної підготовки [4], інші – до засобів спеціальної підготовки [6]. Ефективність його як до засобів загальної, так і спеціальної підготовки залежно від його інтенсивності [8, 9].

Важливо вивченим залишається питання про імітацію лижних ходів – одного із засобів спеціальної підготовки лижників. Одні спеціалісти рекомендують використовувати імітацію лижних ходів з палицями тільки наприкінці підготовчого періоду [8]. Інші рекомендують застосовувати її уже на початку періоду, але не вказують як краще імітувати лижні ходи з палицями або без них [5, 7].

Найбільший інтерес викликають роботи тих спеціалістів [1, 5, 6, 9], в яких рекомендується у підготовчому періоді тренування розвивати силу ніг, застосовуючи стрибки у довжину, багатоскоки, імітаційні вправи, а також силу рук, використовуючи гумові джгути.

ти, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, різні гімнастичні вправи. Низка авторів [3, 4, 8, 9] стверджують, що найбільший ефект активізації рухового режиму досягається за рахунок спеціального підбору фізичних вправ, які забезпечують оптимальний рівень навантаження.

Сьогодні у лижному спорті неоднаково трактується побудова тренувального процесу, немає єдиної думки про співвідношення загального та спеціального навантаження у багаторічній підготовці спортсменів-ветеранів. Також відсутня єдина система оцінки планування тренувального навантаження, яка передбачає комплекс відповідних показників та оцінюючих норм, що не дозволяє охарактеризувати оптимальну структуру підготовленості та ускладнює об'єктивне планування тренувальних навантажень у процесі багаторічної підготовки лижників-ветеранів.

Метою роботи є дослідження впливу основних тренувальних засобів на підвищення загальної та спеціальної працездатності лижників-ветеранів у підготовчому періоді багаторічного циклу тренувань.

Завдання роботи:

1. Визначити контрольні вправи для загальної і спеціальної фізичної підготовки лижників-ветеранів.
2. Визначити рівень обсягів загального і спеціального навантаження лижників-ветеранів.
3. Дослідити вплив засобів спеціальної підготовки на зростання спортивних результатів у річному циклі тренувань.

Методи та організація дослідження: аналіз теоретичних та методичних концепцій вітчизняних і зарубіжних авторів; вивчення практичного досвіду шляхом педагогічних спостережень, аналізу документів планування та обліку тренувального процесу; соціологічні методи (опитування тренерів та спортсменів); спортивно-педагогічне тестування; хронометраж та пульсометрія; математична статистика.

Для визначення рівня та контролю за динамікою загальної фізичної працездатності проведено Гарвардський степ-тест, який є інтегральним показником і широко використовується для оцінки функціональних можливостей організму.

Рівень розвитку спеціальних фізичних якостей лижників-ветеранів на початку та кінці підготовчого періоду визначали за допомогою спеціальних тестів: біг на лижоролерах 10 км, імітація роботи з гумовими амортизаторами.

Спеціальна витривалість оцінювалася по часу проходження дистанції пересіченою місцевістю (5 км) у співвідношенні бігу з імітацією в підйом з використанням лижних палок.

Для дослідження ефективності окремих тестів загальної фізичної підготовки лижників-ветеранів у підготовчому періоді ми використовували контрольні вправи найбільше поширені у практиці лижного спорту: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, крос 3000 м. Умови тестування були ідентичні на усіх етапах дослідження.

Реєстровані показники забезпечували оцінку стану та потужності основних функціональних систем організму (серцево-судинної, дихальної та енергетичної), за якими оцінювався рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-ветеранів.

При проведенні тестування враховувалися фактори, які в певній мірі впливають на надійність тестів. Тестування проводилися у формі змагання після стандартної розминки. Результати реєструвалися за допомогою комплексу технічних засобів і інструментів за стандартними методиками.

Педагогічний експеримент проводився впродовж двох років. У ньому прийняли участь 15 лижників – ветеранів віком 60-65 років і старші. У перший рік у підготовчому періоді тренувальні заняття будувалися по загальноприйнятій програмі (I варіант) – лімітаційні вправи виконувалися без лижних палок, а пересування на лижоролерах виконувалися у невеликому обсязі. Одночасно значно збільшився обсяг бігової підготовки та імітації роботи рук з гумовими амортизаторами (табл. 1)

У тренувальних заняттях другого року (II варіант) при зберіганні загального обсягу навантажень ми значно збільшили обсяг імітаційних вправ, які виконувалися з лижними палками та кілометраж бігу на лижоролерах, скоротили обсяг бігової підготовки (див. табл. 1)

Таблиця 1

Обсяг навантажень підготовчого періоду, який виконували лижники-ветерани

Досліджувані показники	I варіант	II варіант
Кількість тренувань (разів)	120	122
Загальна фізична підготовка (год.)	80	79
Загальний кілометраж циклічної роботи (км):	1800	1900
З них:		
- біг (км)	1260	1130
- імітація лижних ходів без лижних палок	190	-
- імітація лижних ходів з лижними палками (км)	-	170
- біг на лижоролерах (км)	350	600
Імітація роботи рук з гумовими амортизаторами (год.)	30	25

Результати досліджень їх обговорення. Отримані результати (табл. 2) свідчать про відмінність у засобах тренувань лижників-ветеранів у підготовчих періодах обох років при збереженні загального обсягу навантажень не виявила переваги в розвитку їх загальної фізичної працездатності.

Таблиця 2

Контроль загальної та спеціальної фізичної підготовки лижників-ветеранів у підготовчому періоді ($M \pm m$)

Тести фізичної підготовки	Підготовчий період			
	початок		кінець	
	I варіант	II варіант	I варіант	II варіант
Біг 5 км (з імітацією у підйом з лижними палками)	30,30±3,12	30,28±3,09	28,10±2,49	28,01±2,47
Біг на лижоролерах 10 км (хв.с)	42,27±6,28	42,10±4,32	39,28±4,18	38,44±3,51
Виснаження та розгинання рук в упорі на рівні дів	43,4±3,15	44,2±2,24	53,4±3,20	54,2±3,14
Біг 5 км (хв.с)	14,53±1,57	14,22±1,19	12,56±1,21	13,05±1,31
Робота рук з гумовими амортизаторами, (кількість циклів)	54,5±2,40	52,4±2,12	64,10±2,15	62,6±2,18
Виснаження довжину з місця, (см)	156,6±16,2	160,2±17,4	170,4±16,6	171,3±16,3
Індекс фізичної працездатності за Гарвардським степ-тестом,	0,5±2,11	96±1,24	123±3,21	125±2,12

Рівність стану працездатності лижників-ветеранів за показниками Гарвардського степ-тесту, що як на початку, так і в кінці підготовчого періоду тренування була статистично не достовірною ($P > 0,5$).

Результати контрольного тесту (час проходження дистанції 5 км по достатньо пересіченій місцевості – біг у сполученні з імітацією двохкрокового позмінного лижного ходу у використанні лижних палок) свідчать про більш вагоме підвищення спеціальної працездатності лижників-ветеранів при підготовці за II варіантом (див.табл. 2) час проходження дистанції 5 км покращився в середньому на 1 хв 31 сек, порівняно з I варіантом. Ця різниця статистично достовірною ($p > 0,01$)

Результати у кросі на 3 000 м можуть бути використані у якості основних показників для контролю за рівнем відновлення загальної витривалості.

Для контролю за силовою витривалістю тільки імітація роботи рук у позмінному двокроковому ході на гумовому амортизаторі може використовуватися у комплексному тестуванні впродовж року.

Тест (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) має невиражене значення, у зв'язку з чим його доцільно застосовувати тільки у весняно-літньому етапі підготовки. Саме ця вправа найбільш широко використовується як засіб тренування лижника-ветерана. З тестів швидко-силової підготовки стрибкова імітація у підйом відповідає вимогам до контрольних вправ, які входять у комплексне тестування. Зі стрибків найбільш ефективним є стрибок у довжину з місця. Однак, у зв'язку з недостатнім його використанням, його застосування обмежується весняно-літнім етапом тренування.

Біг на лижоролерах як контрольну вправу зі спеціальної витривалості необхідно використовувати у якості основного тесту у безсніжну пору року підготовчого періоду.

Порівнюючи результати виступу лижників-ветеранів на початку змагального періоду тренувань встановлено, що при підготовці за II варіантом спортсмени-ветерани домоглися кращих результатів у лижних перегонах.

Таким чином, педагогічний експеримент показав, що спеціальна працездатність лижників-ветеранів значно підвищилась тоді, коли спортсмени виконували великий обсяг імітаційних вправ з лижними палками та пересувалися на лижоролерах.

Оскільки кожний вид фізичних вправ характеризується своєю особливою структурою мобілізуючих компонентів вегетативних і рухових функцій, можна припустити, що біг та імітація лижних ходів без палок підвищують головним чином загальний функціональний стан спортсмена-ветерана (зростання умовних одиниць по Гарвардському степ-тесті у різні етапи дослідження). Це означає, що ці вправи слід віднести до тренувальних засобів, які підвищують, в основному, загальну фізичну працездатність. Вправи, які близькі за структурою до різноманітних ходів (імітація лижних ходів з палками по пересіченій місцевості та пересування на лижоролерах) як найбільш адекватні за своїм впливом на організм лижника-ветерана, повинні бути віднесені до спеціальних тренувальних засобів.

Висновки

1. Тренування за I варіантом не сприяє створенню адекватних судинних реакцій, які підвищують спортивну працездатність під час пересування на лижах. Очевидно, що на початку змагального періоду тренувань необхідний значний період часу на перебудову тих реакцій, що негативно відображаються на зростанні спортивних результатів.

2. Тренування за II варіантом вже у підготовчому періоді сприяє створенню необхідних судинних реакцій, які допомагають найбільш раціональному перерозподілу крові в процесі лижних перегонів.

3. Результати у кросі 3 км, у стрибковій імітації і в імітації роботи рук у позмінному двокроковому ході на гумовому амортизаторі необхідно використовувати при оцінці загальної та спеціальної тренованості лижників-ветеранів тільки у комплексному тестуванні.

4. Ефективність таких контрольних вправ як: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця є низькою, тому їх доцільно застосовувати лише у весняно-літньому етапі підготовки.

5. Рекомендовані нами нормативи дозволяють визначити рівень розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки лижників-ветеранів і дають можливість доцільно планувати їх розвиток у підготовчому періоді.

Перспективи подальших досліджень. Пошук раціонального співвідношення тренувальних засобів і режимів для розвитку провідних фізичних якостей лижників-ветеранів у багаторічній підготовці є перспективним напрямком для подальших досліджень.

Список літератури

1. Баталов А. Г. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних циклических видах спорта (статья вторая) // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2 – 813 с.
2. Годик М. А. Контроль в процессе спортивной подготовки // Подготовка футболистов. – М., 1997. – С. 5 – 8.
3. Верхошанський Ю. В. Актуальні проблеми сучасної теорії та методики спортивної тренування // Теорія і практика фізическої культури. – М., 1993. – № 8. – С. 21 – 28.
4. Крупський В. П. Динаміка змагальної швидкості лижників-ветеранів в основних циклічних вправах у річному циклі підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2003. – № 8. – С. 77 – 81.
5. Крупський В. П. Дослідження ефективності деяких контрольних вправ та нормативи щодо оцінки загальної і спеціальної фізичної підготовки лижників-ветеранів // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2005. – Вип. 10, к. 2. – С. 207 – 211.
6. Крупський В. П. Розподіл засобів та методів фізичної підготовки на різних етапах річного циклу в системі багаторічних тренувань лижників-ветеранів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 16 – 18.
7. Лыжный спорт : учебник для ин-тов и техникумов физ. Культуры / под. ред. В. Д. Евстратова, Б. И. Сергеева, Г. Б. Чукардина. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
8. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта / В. С. Мартынов. – М. : [б. н.], 1990. – 120 с.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : [учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

**ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ
ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ВETERANOV**

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ МНОГОЛЕТНЕГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОК

**Василь КРУПСКИЙ, Орест СТЕФАНИШИН,
Любомир ЗУБРИЦКИЙ, Андрей КУБИН**

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье изложены новые данные, характеризующие специальные средства тренировки лыжников – ветеранов и экспериментально доказано эффективность их применения в подготовительном периоде. Изучение эффективности исследуемых контрольных упражнений, показало что результат в лыжероллерах на 10 км. может использоваться в качестве основного теста по специальной выносливости, а показатели в кроссовом беге на 10 км – тесты общей выносливости лыжников – ветеранов бесснежную пору года

Рекомендованные нами нормативы позволят определить уровень развития общей и специальной физической подготовки лыжников-ветеранов и дадут возможность целенаправленно контролировать их развитие в подготовленном периоде многолетнего цикла тренировок.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, выносливость, тренировка, специальная работоспособность, тесты, степ – тест, координаторная структура.

**APPLICATION OF SPECIAL TRAINING METHODS
OF SKIER-VETERANS IN PREPARATORY PERIOD WHICH CONTAINS
THE PERENNIAL CYCLE****Vasyl KRUPSKYJ, Orest STEFANYSHYN,
Lubomyr ZUBRYTSKYJ, Andrij KUBIN***Lviv State University of Physical Culture*

Abstract. Some new information which characterizes special training methods of skier-veterans about 60-65 and older is presented in the article. Recommended rates will allow the development level of general and special physical preparation of skier-veterans and give the capability expediently to plan their growth in preparatory period which contains the perennial cycle.

Key words: general physical preparation, special physical preparation, endurance capacity, tests, steepest, control, structure.