

## ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДЕЯКИХ КОНТРОЛЬНИХ ВПРАВ ТА НОРМАТИВИ ПО ОЦІНЦІ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ВЕТЕРАНІВ

Василь КРУПІСЬКИЙ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень.** На протязі останніх років проблема підвищення ефективності управління процесом спортивного тренування з метою оптимального розвитку її окремих сторін є однією із актуальних у теорії і методиці фізичного виховання і спорту.

У зв'язку з тим, важливого значення набувають питання добору ефективних контрольних вправ і розробка на їх основі модельних характеристик спортсменів різних вікових груп на етапах підготовки річного циклу [1, 2, 3, 5].

Результати досліджень отримані провідними вченими [2, 4, 6, 7, 8] безумовно позитивно вплинули на управління процесом спортивного тренування лижників-ветеранів. Проте, невирішених питань ще досить багато, зокрема – побудова учбово-тренувального процесу лижників-ветеранів у даний час практично не розроблена і тому обраний напрямок досліджень є своєчасним і актуальним.

Дослідження проведене згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи на 2004–2005 рр. Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту за темою 1.1.1 “Фізкультурно-спортивні цінності і шляхи їх реалізації з метою підвищення рівня здоров'я різних груп населення України”.

**Формулювання цілей роботи.**

**Мета роботи** полягає у виявленні ефективності контрольних вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки лижників-ветеранів.

**Завдання роботи:**

1. Визначення контрольних тестів для лижників-ветеранів на різних етапах підготовчого періоду.
2. Виявлення індивідуальних особливостей структури підготовленості лижників-ветеранів.
3. Розробка оціночних нормативів загальної і спеціальної фізичної підготовки.

**Методи та організація дослідження:** аналіз теоретичних і методичних праць вітчизняних і зарубіжних авторів; вивчення практичного досвіду шляхом експериментальних спостережень, аналізу документів планування та обліку тренувального процесу; опитування тренерів і спортсменів; хронометраж та пульсометрія; статистична статистика.

Для дослідження ефективності окремих тестів та розробки оціночних нормативів загальної та спеціальної фізичної підготовки лижників-ветеранів у певний період ми використовували контрольні вправи, найбільше поширені у теорії лижного спорту. Із загальної фізичної підготовки – згинання та розгинання туловища лежачи. Десятискок, біг на 400 і 800 м, крос на 3, 5, 8 км. Із спеціальної фізичної підготовки – лижоролери (10 км), стрибкова імітація з палками у підйому на висоту 6° (середній час 4-х сходжень по 100 м зі стартом кожні 2 хв.), імітаційна ходьба у попереминому двокроковому ході на амортизаторі (резиновий джгут) з

силою опору у кінці поштовхового руху рукою 0,1 кг на 1 кг ваги спортсмена (кількість циклів за 1 хв.).

Результати в лижах і лижоролерах відображають рівень розвитку витривалості кросі – загальної витривалості, у бізі – швидкісної витривалості, згинання і розгинання рук та імітація роботи рук – силової витривалості, багатоскоки і стрибова імітація швидкісно-силової підготовки.

Ефективність контрольних вправ оцінювалась чинністю і надійністю по методу Х.Бубе і інших. Чинність тестів досліджувалась по величині їх взаємозв'язку спортивним результатом у лижних перегонах, а надійність методом напівтестування.

**Результати дослідження їх обговорення.** Отримані результати оцінювались за наступною шкалою: значення коефіцієнтів кореляції від 0,90 до 0,99, рахувались відмінною з надійності та чинності; 0,88-0,89 – добрими; 0,70-0,79 – низькими надійності і задовільними по чинності; 0,60-0,69 – можливими для визначення контрольних вправ, які входять у комплекс тестування лижників-ветеранів.

У контрольних випробуваннях, які проводились неодноразово на протязі підготовчого періоду 2004 року брали участь від 20 до 30 лижників-ветеранів, віком від 50-60 років і старші.

На основі отриманих середніх показників та їх стандартних відхилень у тестах, які досліджувалися, розроблялись оціночні нормативи ЗФП і СФП лижників-ветеранів.

Аналіз ефективності контрольних вправ, які вивчалися (табл. 1) свідчить, що вони мають високу надійність (<0,90), а показники чинності, які визначаються в основному ефективність тесту, мають значні розбіжності (0,070-0,806).

Дані, наведені у таблиці показують, що результати у кросі на 3,5 і 8 км можуть бути використані у якості основних показників для контролю за рівнем розвитку загальної витривалості, тоді як крос на 3 км доцільно використовувати у якості лише у комплексному тестуванні.

Біг на 400 і 800 м доцільно використовувати у якості тестів швидкісної витривалості у комплексному тестуванні при оцінці загальної тренованості лижників-ветерана.

Для контролю за силовою витривалістю тільки імітація роботи рук

Таблиця

**Показники дійсності і надійності контрольних вправ із ЗФП і СФП лижників-ветеранів**

Показники	Контрольні вправи із ЗФП							Контрольні вправи із СФП	
	Крос 8 км (хв.)	Крос 5 км (хв.)	Крос 3 км (хв.)	Біг 800 м (хв.)	Біг 400 м (хв.)	Згинання і розгинання рук (к-сть раз)	Десятистрибки (м.)	Лижеролери 10 км. (хв.)	Стрибова Імітація (сек.)
В одиницях виміру	38,47	22,35	15,17	3,16	1,25	46	18,94	38,15	45,4
Надійність	0,802	0,723	0,678	0,621	0,583	0,198	0,060	0,807	0,686
Дійсність	0,946	0,896	0,872	0,956	0,947	0,978	0,970	0,092	0,986

перемінному двокроковому ході на амортизаторі може використовуватися у комплексному тестуванні на протязі року.

Тест (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) має не виражене значення чинності у зв'язку з чим його доцільно застосовувати тільки у весняно-літньому етапі підготовки, де ця вправа найбільше широко використовується як засіб тренування лижника-ветерана. З тестів швидко-силової підготовки стрибкова імітація у літньому відповідає вимогам до контрольних вправ, які входять у комплексне тестування. З багатоскоків найбільш ефективним є десяти скок, однак у зв'язку з недостатньою чинністю його застосування обмежується у весняно-літнім етапом тренування.

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

Беручи до уваги ефективність тестів, які досліджувалися, були підібрані контрольні вправи для різних етапів підготовчого періоду лижників-ветеранів і на основі середніх результатів (X) та стандартних відхилень (S) розроблені оціночні

Таблиця 2

**Середні показники і оцінюючі нормативи з СФП і ЗФП для лижників-ветеранів у весняно-літньому етапі тренувань**

Вік	Контрольні вправи з СФП				Контрольні вправи із ЗФП			
	Лижі 10 км (хв.)	Лижеролери 10 км (хв.)	Стрибкова імітація (сек.)	Імітація роботи рук (к-сть циклів)	Крос 3 км (хв.)	Біг 800 м (хв.)	Згинання і розгинання рук (к-сть разів)	Десятистрибок (м)
18-24	43,56	38,15	45,4	50	15,17	3,16	46	18,94
25-34	2,98	2,86	2,3	6,1	0,65	0,114	2,9	4,44
35-44	38,05	32,25	40,2	64,0	13,40	2,45	50	20,30
45-54	38,06-41,15	32,26-36,10	40,3-43,12	62,5-57,00	13,41-14,50	2,46-2,51	50-42,2	20,31-17,10
55-64	41,16-43,00	36,11-41,00	43,13-46,00	57,01-51,13	14,50-15,56	2,52-3,05	42,2-32,7	17,11-14,26
65-74	43,01-45,30	41,01-45,11	46,01-50,30	51,13-48,20	15,56-17,10	3,06-3,30	32,8-20,4	14,27-10,54
75-84	45,51-49,18	45,11-50,00	50,30-54,20	48,21-44,15	17,11-19,00	3,31-3,48	20,5-14	10,55-7,12

Таблиця 3

**Середні показники і оцінюючі нормативи з СФП і ЗФП для лижників-ветеранів у весняно-осінньому етапі тренувань**

Вік	Контрольні вправи з СФП				Контрольні вправи із ЗФП			
	Лижі 10 км (хв.)	Лижеролери 10 км (хв.)	Стрибкова імітація (сек.)	Імітація роботи рук (к-сть циклів)	Крос 8 км (хв.)	Крос 5 км (хв.)	Крос 3 км (хв.)	Біг 800 м. (хв.)
18-24	43,56	37,25	41,23	60,2	39,47	22,27	14,21	2,58
25-34	2,98	2,56	2,1	6,3	4,12	0,87	0,54	0,100
35-44	38,05	34,20	38,13	70,5	35,56	21,10	13,50	2,32
45-54	38,06-41,15	34,21-37,18	38,13-41,8	70,0-66,0	37,57-40,11	21,11-23,17	15,51-17,11	2,3,31-2,51,5
55-64	41,16-43,00	37,19-40,47	41,9-44,10	66,5-60,7	40,12-44,38	23,17-25,07	17,11-19,21	2,52,5-3,01,00
65-74	43,01-45,30	40,48-44,10	44,11-46,12	61,0-55,0	44,39-49,51	25,07-28,10	19,22-21,14	3,02,00-3,18,3
75-84	45,51-49,18	44,11-47,18	46,13-48,17	55,5-47,5	49,52-53,0	28,11-31,02	21,20-23,10	3,19,3-3,41,5

нормативи із ФЗП і СФП лижників-ветеранів у весняно-літньому та літньо-осінньому етапах тренування (табл. 2,3). Рекомендовані нормативи дозволять встановити доцільний рівень розвитку ФЗП і СФП та визначити ступінь підготовки лижників-ветеранів як в окремих вправах, так і у комплексі вправ у цілому шляхом визначення середньої оцінки або суми оцінок результатів комплексного тренування лижників-ветеранів.

### Висновки

1. Вивчення ефективності контрольних вправ, які досліджувалися, показало, що результат у лижеролерах на 10 км може використовуватись у якості основного тесту по спеціальній витривалості, а показники у кросовому бізі на 3, 5, 8 км є тестами загальної витривалості лижників-ветеранів у безсніжну пору року підготовчого періоду.
2. Результати у кросі на 3 км і бізі на 400 і 800 м, у стрибковій імітації і в імітації роботи рук у поперемінному двокроковому ході на амортизаторі необхідно використовувати при оцінці загальної та спеціальної тренуваності лижників-ветеранів тільки у комплексному тестуванні.
3. У зв'язку з тим, що ефективність таких контрольних вправ, як згинання і розгинання рук в упорі лежачи, десяти стрибок є низькою доцільно застосовувати лише на весняно-літньому етапі підготовки.
4. Рекомендовані нами нормативи дозволять визначити рівень розвитку загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки лижників-ветеранів і дасть можливість доцільно планувати їх розвиток у підготовчому періоді.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем вікових особливостей у формуванні структури лижників-ветеранів на етапі річного циклу тренувань.

### Література

1. Годик М.А. Контроль в процессе спортивной подготовки // Подготовка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – С. 5-8.
2. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – К.: Здоров'я, 1988. – 144 с.
3. Карчаполов В.П., Грозин Е.А. Информативность средств комплексного оперативного контроля за специальной подготовленностью лыжников-гонщиков // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №12. – С. 13-15.
4. Крупський В.П. Порівняльний аналіз тренувальних навантажень лижників-ветеранів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАМ (ХЛІП), 2005. – № 16. – С. 62-68.
5. Крупський В.П. Використання вправ бігового спрямування у тренувальному процесі лижників-ветеранів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2005. – № 2, 3. – С. 23-25.
6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- Москва, 1988. – 120 с.
7. Платонов В.М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: 1997. – 584 с.

Л. Поголенчук Ю., Свечников Г., Свечникова Г. О защитных приспособительных реакциях в процессе старения ветеранов спорта // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Міжнародний науковий конгрес. – К., 2000. – С. 671.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДЕЯКИХ КОНТРОЛЬНИХ ВПРАВ ТА НОРМАТИВИ ЩОДО ОЦІНКИ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ВЕТЕРАНІВ

Василь КРУПСЬКИЙ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Анотація.** На основі експериментальних досліджень визначені контрольні тести та розроблені оціночні нормативи із загальної і спеціальної фізичної підготовки лижників-ветеранів 50-60 років і старших на різних етапах підготовчого періоду.

**Ключові слова:** вправи, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, оціночні нормативи, спеціальна витривалість, результати.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НЕКОТОРЫХ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И НОРМАТИВЫ ПО ОЦЕНКЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ- ВETERANOV

Василий КРУПСКИЙ

*Львовский государственный институт физической культуры*

**Аннотация.** На основе экспериментальных исследований определены контрольные тесты и разработанные оценочные нормативы из общей и специальной физической подготовки лыжников-ветеранов 50-60 лет и старших на разных этапах подготовительного периода.

**Ключевые слова:** упражнения, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, оценочные нормативы, специальная выносливость, результаты.

## RESEARCH OF THE EFFECTIVENESS OF SOME CONTROL EXERCISES AND STANDARTS BASED ON THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF SKIER-VETERANS

Vasyl's KRUPSKUY

*L'viv State Institute of Physical Culture*

**Abstract.** On the basis of experimental researches control tests are defined and standarts are developed for general and special physical preparation of skier-veterans.

**Key words:** the exerciser, general physical preparation. Special physical endurance, results.