

ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛИЖНИХ ПЕРЕГОНІВ

Анатолій КЛЕМБА, Андрій КУБІН, Іванна НЕСТЕРУК;
Лідія ФОЛИЗЮК

Львівський державний університет фізичної культури
Львівський національний університет ім. І. Франка

Анотація. В роботі обґрунтована важлива роль здатності утримувати рівновагу, як передумови для успішного оволодіння технікою лижних ходів. Встановлено приріст спеціальної здатності утримувати рівновагу при подоланні рівнинного відрізка 50 м ковзним кроком на лижах. Упродовж тижневого курсу щоденних занять, групи студентів Львівського ДУФК на лижах, приріст цього показника в середньому склав 3,2 %.

Ключові слова: рівновага на лижах, лижні ходи, координаційні якості, приріст результату, одноопорне ковзання на лижі.

Постановка проблеми. Зацікавлення дітей лижними перегонами в значній мірі залежить від успішності оволодіння технікою лижних ходів. Враховуючи той факт, що основним лижним ходом є ковзний крок і зокрема вільне одноопорне ковзання на лижі, вивчення цієї здатності є важливим. Оскільки така здатність є неодмінною передумовою ефективного оволодіння технікою лижних ходів необхідно знати як її формувати і до якого рівня доводити. В спеціальній літературі відсутня інформація стосовно цього питання, а це означає, що проблема формування координаційних якостей на заняттях з лижних перегонів є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рівновага як здатність утримувати положення тіла проявляється як в статичних, так і в динамічних умовах, або в певному положенні [1, 3, 4].

У лижних перегонах прояв рівноваги менш різноманітний у порівнянні з акробатикою, гімнастикою, проте здатність утримувати стійке положення тіла відіграє важливу роль в досягненні високих спортивних результатів. Скажімо, основою техніки ковзного лижних ходів являється ковзний крок. В свою чергу вільне одноопорне ковзання на лижі можна вважати не лише основою техніки, але й визначальною ланкою цього кроку.

За винятком одночасного безкрокового ходу всі інші класичні лижні ходи в своїй структурі обов'язково мають одноопорне ковзання на лижі. Від техніки виконання цього елементу залежить не лише зовнішня технічна сторона, але й те, що є більш важливим – здатність пересування на лижах [2].

Мета. Підвищити ефективність навчання техніці лижних ходів за рахунок розвитку здатності утримувати рівновагу при ковзанні на одній лижі.

Завдання.

1. Дослідити роль і особливості прояву рівноваги в лижних перегонах.
2. Визначити особливості формування здатності утримувати рівновагу при ковзанні на лижах.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, теоретичне узагальнення, педагогічне спостереження, хронометраж, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В лижних перегонах механізми формування здатності утримувати рівновагу відрізняються ефективністю.

Слід враховувати те, що механізми утримування рівноваги при дії однотипних навантажень не змінюються. А отже логічно вважати, що існує позитивне перенесення

здатності підтримувати стійкість у споріднених умовах (наприклад, утримувати рівновагу на одній або двох ногах при пересуванні на лижах лижними ходами). Проте стосується вправ, які споріднені за основними біомеханічними характеристиками руху. Якщо ж умови відрізняються, то зв'язок практично відсутній.

Кожне відхилення тіла від оптимального положення потребує прояву відповідної коригуючої зусиль спортсмена. При цьому часто виникає «гіперкомпенсація», коли проекція загального центра мас переходить по інерції найкраще положення. В такому випадку виникають зворотно-коливальні рухи, які ще називають балансування. Очевидно, що чим менша амплітуда руху при балансуванні, тим вища якість виконання спортивної вправи.

Статодинамічну стійкість характеризують показники амплітуди, частоти коливань та часу фіксування положення тіла і їх співвідношення. В акробатиці, наприклад, в процесі зросту спортивно-технічної майстерності амплітуда коливань тіла зменшується, зростає частота корекцій і часу утримання складних рівноваг. Характеристикою високого рівня регулювання постави є поєднання малої амплітуди і частоти коливань, при тривалому фіксуванні робочої постави. Знання згаданих вище факторів стосовно специфіки лижних перегонів було взято нами за основу при проведенні досліджень. Завданням дослідження передбачалось встановити, як впливають навчальні заняття на лижах на формування здатності утримувати рівновагу на ковзаючій лижі. Доречно зазначити, що тестування здатності утримувати рівновагу на одній лижі проводилося по простій і доступній методиці. Студенти різних спеціалізацій (не лижники) успішно виконували тестування вправу навіть на початку досліджень, після першого практичного заняття на лижах.

Короткотривалі дослідження виявили, що практичні навчальні заняття на лижах проводилися кожного дня упродовж тижня, суттєво вплинули на здатність утримувати рівновагу більшої кількості учасників досліджень. Повторне тестування, яке проводилося в кінці досліджень дозволило виявити приріст показника середньої довжини ковзання на одній лижі на рівнинному відрізку 50 метрів, ковзним класичним кроком (табл. 1.).

Для визначення впливу навчальних занять з лижної підготовки на формування здатності утримувати рівновагу, нами проводилось тестування, яке передбачало проходження рівнинного відрізка довжиною 50 м. ковзним класичним кроком з найменшою кількістю кроків.

Оскільки перед студентами ставилось завдання пройти відрізок 50 м. з найменшою кількістю кроків, то вони намагались ковзати довше на одній лижі. Із трьох спроб реєстрували найкращий результат. У восьми із 17 учасників досліджень, кількість кроків у другому тестуванні не змінилась. Проте у більшості студентів встановлено істотний приріст показників, які свідчать про покращення здатності утримувати рівновагу. Та поруч із показниками 3,5-3,9 % приросту, який характерний для 5 учасників досліджень ми спостерігаємо поодинокі випадки більшого приросту результату. Зокрема у Ш.І. складає 6,9 %, а у студента З.О. аж 10,3 %. Безумовно, на фоні середньогрупового показника це істотний приріст здатності утримувати рівновагу і очевидно свідчить про індивідуальні здібності окремих студентів. В загальному, тенденцію формування здатності утримувати рівновагу характеризує приріст середньогрупових показників кількості кроків на тестовому відрізку 50 м. з 27,4 до 26,5 кроків. Що складає в середньому приріст результату на 3,2 %.

Таким чином, проходження рівнинного відрізка 50 м. ковзним класичним кроком з найменшою кількістю кроків, є об'єктивною вправою для визначення здатності утримувати рівновагу. Названа вправа може претендувати на статус тестової вправи для моніторингу координаційних здібностей.

Серед координаційних якостей лижника особлива роль належить здатності утримувати рівновагу. Для підвищення рівня цієї здатності важливе значення має адаптаційна діяльність різних аналізаторів у відповідності до специфіки лижних перегонів. Під впливом навчально-тренувальних занять, які проводилися на лижах упродовж тижня фу-

Більшох аналізаторів покращились. Це проявилось, наприклад, у зниженні порога пропептивної чутливості.

Отримані результати досліджень дозволяють константувати, що здатність утримувати рівновагу на ковзаючій лижі, в одноопорному положенні, на етапі початкового навчання, істотно покращується під впливом навчальних занять з лижної підготовки. Зокрема, сприяє навчання техніці класичних лижних ходів. Так короткотривала, інтенсивна, програма навчання основ техніки лижних ходів сприяла покращенню здатності утримувати рівновагу в середньому на 3,2 %. Однак, упродовж досліджень з'ясувалось, що на результати тестування здатності утримувати рівновагу на одній лижі істотно впливає стан снігового покриву: якість ковзання, щеплення лижі із снігом, бокове ковзання лижі під час руху по лижні. В свою чергу названі фактори залежать від температури повітря, його вологості, структури снігового покриву тощо. Щоб нівелювати вплив перерахованих факторів на результати тестування, ми вважаємо за доцільне стандартизувати погодно-кліматичні умови тестування.

Таблиця 1.

**Приріст показників здатності утримувати рівновагу на лижах
у студентів ЛДУФК протягом короткотривалого курсу
з лижної підготовки (1-7.02.2007 р.)**

№ п/п	Прізвище, ім'я	1.02.07	7.02.07	Приріст, у %
		К-сть кроків	К-сть кроків	
1	Б.А.	26	26	0
2	П.Р.	26	26	0
3	Ю.В.	26	25	3,9
4	С.І.	27	26	3,7
5	Ш.А.	22	22	0
6	С.С.	29	28	3,5
7	Ш.Л.	29	27	6,90
8	Д.О.	28	27	3,6
9	З.О.	29	26	10,3
10	Г.С.	26	26	0
11	Б.Р.	30	30	0
12	К.О.	29	28	3,5
13	Д.Б.	20	20	0
14	В.В.	30	28	6,7
15	К.М.	38	35	7,9
16	К.М.	31	31	0
17	Д.Я	20	20	0
$\bar{x} \pm \delta$		27,4±1,04	26,5±0,90	3,2±0,38

Висновки

1. Здатність утримувати рівновагу на лижах є необхідною передумовою успішного оволодіння технікою лижних ходів. Частіше всього вона проявляється при пересуванні лижними ходами в формі одноопорного ковзання на лижі.

2. Заняття з лижних перегонів ефективно формують відчуття рівноваги на лижах. Проведені дослідження дозволили виявити, що навчально-тренувальні заняття упродовж сезону сприяли покращенню здатності утримувати рівновагу на лижах на 3,2 %.

Список літератури

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів – Л.: Українська спортивна Академія, 1993. – 270 с.
2. Лыжный спорт: Учеб. Для ин-тов, техн. физ. культ. / Под ред. В.Д. Евстратовича, Б.Н. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – М.: физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки в Олимпийском спорте. – М.: Олимпийская литература, 1997 – 340 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Анатолій КЛЕМБА, Андрій КУБІН, Іванна НЕСТЕРУК;
Лідія ФОЛІЗЮК

*Львовский государственный университет физической культуры
Львовский национальный университет им. И. Франка*

Аннотация. В работе обоснована важная роль способности удерживать равновесие, как предпосылки для успешного овладения техникой лыжных ходов. Установлен прирост специальной способности удерживать равновесие при преодолении равнинного отрезка 50 м. скользящим шагом на лыжах. На течении недельного курса занятий, группы студентов Львовского ДУФК на лыжах, прирост этого показателя в среднем составил 3,2 %.

Ключевые слова: равновесие на лыжах, лыжные ходы, координационные качества, прирост результата, одноопорное скольжение на лыже.

FORMING OF CO-ORDINATING QUALITIES DURING THE COURSE OF SKI RACES

Anatoliy KLEMBА, Andriy KUBIN, Ivanna NESTERUK;
Lidiya FOLIZYUK

*Lviv State University of Physical Culture
Lviv National University named after I. Franko*

Abstract. This work is devoted to the important role of ability to retain an equilibrium, as pre-conditions for a successful capture by the technique of ski motions. The increase of special ability is set to retain an equilibrium at overcoming of flat distance 50 m. by a sliding step on ski.

Key words: an equilibrium on ski, coordinating qualities, increase of result, onesupport sliding on a ski.