

УДК 796.926.093.61

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ДВОБОРЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олександр БЕРЕЖАНСЬКИЙ

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація: У статті розглянуто рівень фізичного розвитку та визначено інформативні критерії для оцінки підготовленості лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки.

Проаналізувавши дані дослідження нами встановлено пряму залежність між рівнем розвитку швидкісних якостей, спритності та вибухової сили м'язів ніг юних лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки та високим рівнем спеціальної фізичної підготовленості у стрибках на лижах з трампліна К-40 м.

Також, встановлено пряму залежність між рівнем розвитку спритності, показниками розвитку загальної витривалості і швидкісними якостями юних лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки та високим рівнем спеціальної фізичної підготовленості у бігу на лижах 5 км.

Ключові слова: лижне двоборство, попередня базова підготовка, юні спортсмени.

Постановка проблеми. Роль юнацького спорту у нашій країні неухильно зростає, оскільки він є найважливішою базою підготовки спортивних резервів.

Стрімке зростання досягнень у світовому спорті постійно вимагає невпинного пошуку нових, дієвих засобів і методів роботи з юними спортсменами [4, 5].

Спортивні досягнення юних лижників-двоборців обумовлюються багатьма факторами, велике значення серед яких має рівень розвитку фізичних якостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективна підготовка спортивного резерву і успішність спортивної діяльності юних спортсменів залежить від ряду важливих чинників, одним з яких є комплексна оцінка стану спортсменів. Основним компонентом оцінки стану юних лижників-двоборців є рівень їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості з визначенням динаміки розвитку основних фізичних якостей [8].

Відомо, що в перспективі досягнення високих спортивних результатів перевага надається лижнику-двоборцю з гармонійним розвитком основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, координації. Раціональний розвиток основних фізичних якостей юних лижників-двоборців здійснюється шляхом корекції тренувальних навантажень за основними засобами підготовки. При цьому розвиток окремих фізичних якостей відбувається залежно від рівня їх розвитку і етапів підготовки у річному циклі [2, 3].

Комплексна оцінка підготовленості і корекція показників тренувального навантаження допомагає досягненню запланованого рівня розвитку основних фізичних якостей у відповідності до вікових потреб підготовки юних лижників-двоборців.

Для спостереження динаміки рівня розвитку окремих фізичних якостей у річному циклі підготовки юних лижників-двоборців необхідно проводити тестування у вересні і травні наступного року з використанням розширеного комплексу інформативних тестів.

При нормальній адаптації до тренувальних навантажень сумарна оцінка знаходиться в межах: у лижників-двоборців 9-10 років – 40-46 балів, 11-12 років – 45-57 балів, 13-14 років – 47-59 балів, 15 років – 65-75 балів.

Спостереження за динамікою фізичної підготовленості необхідно проводити чотири рази в річному циклі підготовки юних лижників-двоборців: у вересні, грудні, березні і

червні. Якщо показники не перевищують звичайний віковий приріст, який складає 5-10 %, а для кидка набивного м'яча темп приросту результату в річному циклі може досягти 20-25 % при високому вихідному рівні, то можна стверджувати про адекватну адаптацію юних спортсменів до тренувальних навантажень [6].

Вище перераховане, зумовлює об'єктивну передумову до послідовного, поступового підвищення рівня фізичної підготовленості у відповідності з віковими вимогами, з однієї сторони, і гармонічний розвиток основних фізичних якостей – з іншої. Ми вважаємо, що це є основною умовою успішної спортивної діяльності лижників-дворборців.

Мета: встановлення рівня фізичного розвитку та визначення кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та спеціальної фізичної підготовленості лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки (навчально-тренувальні групи ДЮСШ, СДЮСШОР).

Завдання дослідження:

1. Визначити фізичний розвиток лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки.
2. Встановити кореляційні взаємозв'язки між показниками фізичного розвитку та спортивного результату лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.
2. Педагогічне спостереження із застосуванням інструментальних методик: динамометрія, хронометрія.
3. Кореляційний аналіз за Брауе – Пірсоном.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі Кременецької, Ворохтянської та Верховинської СДЮСШОР з лижного двоборства в грудні 2006 року. У дослідженні взяли участь 24 юних лижника-дворборця віком 9–15 років. Для вирішення поставлених завдань нами було проведено педагогічне тестування, яке включало серію тестів, а саме: витривалість оцінювалась за показником бігу на дистанції 1000 м та безперервним бігом 5 хвилин на стандартному колі; рівень розвитку вибухової сили м'язів ніг оцінювався за тестом Абалакова (стрибок у висоту з місця), та стрибком у довжину з місця; рівень розвитку швидкості оцінювався за швидкістю долання 60 м з низького старту і човниковим бігом 4×10 метрів; рівень розвитку сили м'язів рук тестували методом підтягування на поперечині [6, 7].

Отримані результати були переведені в бали, що дозволило одержати інтегральну оцінку фізичної підготовленості для діагностування рівня загальної фізичної підготовленості юних лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки [1] (табл. 1).

За даними кореляційного аналізу показники спортивних результатів у стрибках на лижах з трампліна К-40 м мають тісні кореляційні взаємозв'язки ($p < 0,01$) з показниками рівня розвитку швидкісних якостей на рівні 0,638; з показниками розвитку спритності 0,871; з показниками вибухової сили м'язів ніг ($p < 0,01$) за результатами стрибка у довжину з місця – 0,801 та стрибка у висоту з місця – 0,746 (рис. 1.).

Дослідження показали, що в юних лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки показники рівня розвитку загальної витривалості мають середні кореляційні взаємозв'язки ($p < 0,05$) за результатами бігу на 1000 м – 0,507 та безперервного бігу 5 хв – 0,429.

Рівень розвитку гнучкості за результатами такого тесту як нахил тулуба вперед з положення сидячи має середній взаємозв'язок зі спортивним результатом у стрибках на лижах з трампліна на рівні 0,450.

Нами також встановлено зворотній кореляційний взаємозв'язок між показниками у стрибках на лижах з трампліна К-40 м та рівнем розвитку силових якостей м'язів верхнього плечового поясу. Так за результатами підтягування на поперечині кореляційний взаємозв'язок встановлено на рівні -0,263, а за результатами кидка набивного м'яча – 0,668.

Таблиця 1

**Оцінка тестування фізичної підготовленості
юних лижників-двоборців 9-15 років**

№ з/п	П.І.П-б	Біг 60 м		Човн.біг 4 x 10		Стрибок у довж.з місяця		Стриб. у висоту з місяця		Кидок набивного м'яча		Підтяг. на переклад.		Гнучк.		Біг 1000 м		Безперер. біг 5 хв	
		с	бали	с	бали	м	бали	см	Бали	м	бали	разів	бали	см	Бали	с	бали	м	бали
1.	М-юк.О	8,47	9	10,23	8	2,18	7	55	8	5,32	7	13	7	18	9	202	8	1522	8
2.	Ж-кий В.	9,68	7	10,8	6	2,12	7	55	8	5,02	7	12	6	18	9	245	5	1274	5
3.	Б-да Р.	9,73	7	11,1	5	2,05	6	49	7	3,47	4	15	8	11	9	230	6	1321	6
4.	К-юк П.	10,0	6	10,92	6	1,92	5	41	6	2,88	2	13	7	6	7	243	5	1280	5
5.	Б-ко Я.	9,75	7	11,04	6	1,91	5	43	6	3,89	4	13	7	6	7	237	6	1382	6
6.	Д-ов С.	9,32	8	12,14	4	1,65	3	39	5	2,92	2	14	7	6	7	235	6	1387	6
7.	М-ко О.	10,73	5	11,73	5	1,93	6	33	4	3,11	3	11	6	9	8	260	4	1150	4
8.	Я-ук В.	10,82	5	12,5	4	1,71	4	41	6	2,65	2	11	6	5	7	262	4	1152	4
9.	Л-ик Д.	9,95	7	11,7	5	1,99	6	47	6	3,08	3	13	7	8	8	252	5	1286	5
10.	Ж-ло В.	9,68	7	10,65	6	2,02	6	52	7	3,12	3	13	7	8	8	201	8	1570	8
11.	П-ик В.	10,16	6	10,73	6	1,92	6	50	7	3,87	4	14	7	10	9	232	6	1380	6
12.	В-ук О.	9,85	7	11,14	6	1,84	5	57	8	3,62	4	13	7	14	9	215	7	1450	7
13.	М-к С.	10,11	6	11,78	6	1,81	5	47	6	3,37	3	5	3	8	8	248	5	1235	5
14.	К-ук А.	10,27	6	12,53	3	1,9	5	40	5	3,88	4	13	7	15	9	252	5	1238	5
15.	М-ов В.	9,92	6	10,84	6	1,87	5	30	3	2,82	2	13	7	8	8	232	6	1340	6
16.	П-ик С.	10,12	6	11,8	5	1,83	5	35	4	2,92	2	14	7	11	9	232	6	1342	6
17.	М-ик С.	10,37	6	12,03	4	1,75	4	38	5	2,83	2	9	5	12	9	281	3	1020	3
18.	С-ць В.	10,72	6	12,98	3	1,41	2	40	5	2	1	15	8	6	7	264	4	1145	4
19.	М-ин С.	8,32	9	10,12	6	2,41	9	55	8	6	8	7	4	11	9	192	9	1620	9
20.	М-юк О.	8,64	9	10,15	6	2,52	9	58	9	6,22	9	14	7	14	9	187	9	1608	9
21.	Ч-ий М.	8,45	9	9,93	8	2,42	9	52	7	6,3	9	15	8	10	9	201	8	1570	8
22.	М-ий Т.	10,14	6	11,72	5	1,75	4	42	5	3,65	4	7	4	6	9	265	4	1125	4
23.	С-як О.	10,32	6	12,5	3	1,52	3	34	4	2,43	1	7	4	8	8	285	3	1080	3
24.	К-ук Н.	10,79	6	12,86	3	1,47	2	38	5	2,72	2	13	7	5	7	268	4	1120	4
Ср. знач.		9,85	7	11,41	5	1,91	5	44,7	6	3,67	4	12,0	6	9,7	8	238,4	6	1317	6

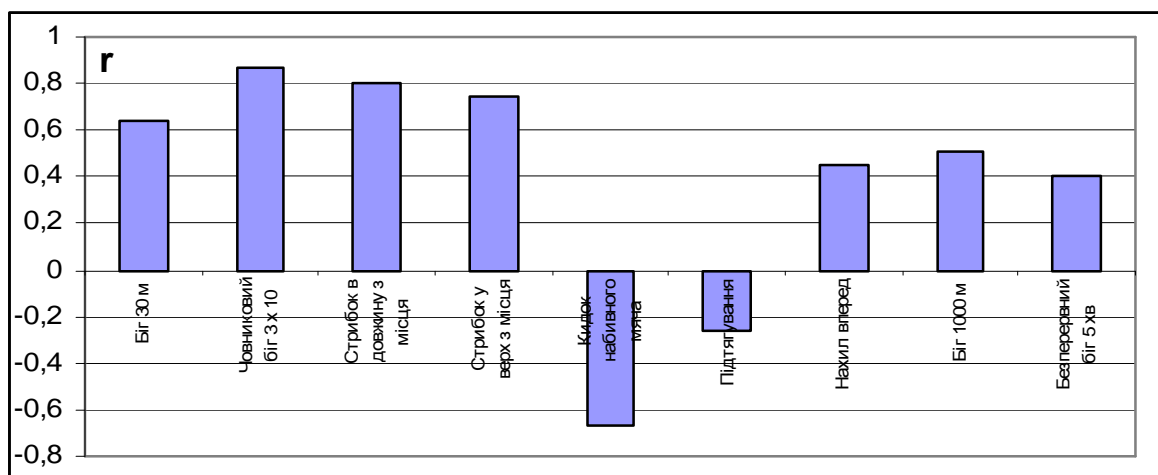


Рис. 1. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки при виконанні стрибків на лижах з трампліна К-40 м.

Примітка: Критичні значення $r = 0,515$; при $p < 0,05$; $r = 0,629$; при $p < 0,01$.

За даними кореляційного аналізу показники спортивних результатів у бігу на лижах мають тісні кореляційні взаємозв'язки ($p < 0,01$) з показниками рівня розвитку спритності за результатами човникового бігу 4×10 м на рівні 0,648; з показниками розвитку загальної витривалості за результатами бігу на 1000 м 0,827 та безперервного бігу 5 хв 0,892 (рис 2).

Дослідження показали, що в юних лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки показники рівня розвитку швидкісних якостей мають середні кореляційні взаємозв'язки ($p < 0,05$) за результатами бігу 30 м 0,437.

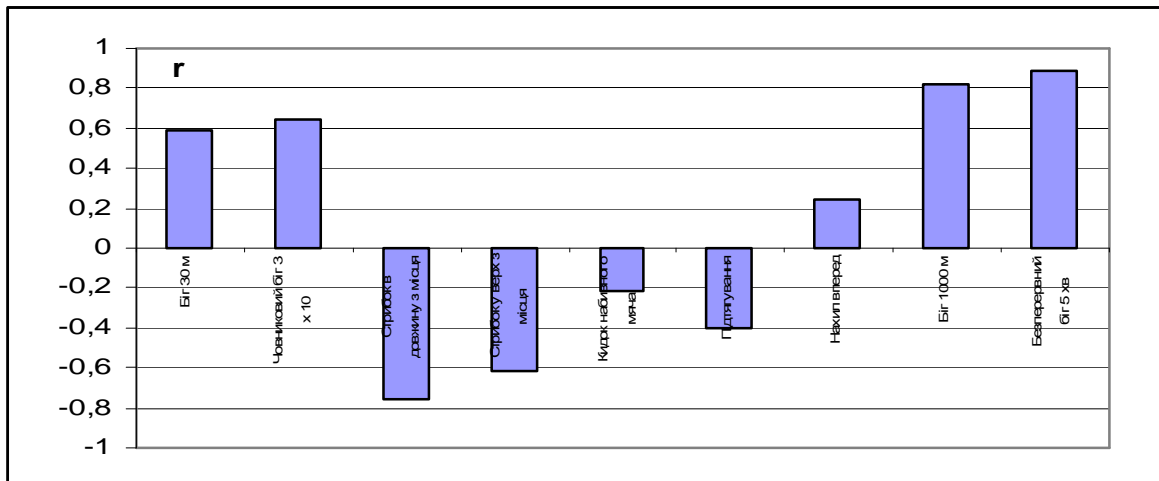


Рис. 2. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки при бігові на лижах 5 км.

Примітка: Критичні значення $r = 0,515$; при $p < 0,05$; $r = 0,629$; при $p < 0,01$.

Також нами встановлено низькі кореляційні взаємозв'язки з рівнем розвитку гнучкості за результатами такого тесту як нахил тулуба вперед з положення сидячи на рівні 0,245.

За даними кореляційного аналізу нами встановлено зворотній взаємозв'язок спортивного результату у бігу на лижах з показниками розвитку вибухової сили м'язів ніг, за результатами стрибка у довжину з місця – 0,757; та стрибка у висоту з місця – 0,621;

Також в юних лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки встановлено зворотній кореляційний взаємозв'язок в рівні розвитку силових якостей. Так за результатами підтягування на поперечині кореляційний взаємозв'язок на рівні -0,406, а за результатами кидка набивного м'яча -0,217.

Висновки

1. Проаналізувавши дані дослідження нами встановлено пряму залежність між рівнем розвитку швидкісних якостей, спритності та вибухової сили м'язів ніг юних лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки та результатами у стрибках на лижах з трампліна К-40 м.

2. Також, встановлено пряму залежність між рівнем розвитку спритності, показниками розвитку загальної витривалості і швидкісними якостями юних лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки та результатами у бігу на лижах 5 км.

Перспективи подальших досліджень: Отримані результати дозволять у подальших наших дослідженнях модернізувати та удосконалити навчально-тренувальний процес та внести корективи до навчально-тренувальної програми юних лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки.

Список літератури

1. *Бережанський О.* Взаємозв'язки показників фізичного розвитку та спортивного результату у стрибках на лижах з трампліна лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць аспірантів в галузі фіз. культури та спорту. – Львів: НВФ «Українські технології», 2007. – Вип. 10. – С. 62.
2. *Бережанський В.* Взаємозв'язок основних тренувальних засобів та спортивного результату у підготовці кваліфікованих лижників-двоборців // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць аспірантів в галузі фіз. культури та спорту. – Львів: Панорама, 2002. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 21-26.
3. *Жиляков А.А.* Особенности скоростно-силовой подготовки лыжников-двоборцев. // Методическая разработка. – Москва, 1990. – 5 с.
4. *Набатникова М.Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов: Навч. посібник. – Москва: Физкультура и спорт., 1982. – 280 с.
5. *Платонов В.Н., Сахновський К.П.* Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988. – 288 ст.
6. *Ушаков В.И.* Комплексный педагогический контроль в подготовке юных лыжников-двоборцев 11-14 лет / Автореф. дис.... канд. пед. наук – Санкт-Петербург, 1993. – 136 с.
7. *Фомін С.К., Малежик В.Ф.* Лижне двоборство: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: 2001. – 116 с.
8. *Шапошникова В.И.* Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков: Навч. посібник. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 135 ст.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Александр БЕРЕЖАНСКИЙ

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация: В статье рассмотрено уровень физического развития и определены информативные критерии для оценки подготовленности лыжников-двоборцев на этапе предварительной базовой подготовки.

Проанализировав данные исследования, нами установлена прямая зависимость между уровнем развития скоростных качеств, ловкости и взрывной силы мышц ног юных лыжников-двоборцев на этапе предварительной базовой подготовки и высоким уровнем специальной физической подготовленности в прыжках на лыжах с трамплина К-40 м.

Также, установлена прямая зависимость между уровнем развития ловкости, показателями развития общей выносливости и скоростными качествами юных лыжников-двоборцев на этапе предварительной базовой подготовки и высоким уровнем специальной физической подготовленности, в беге на лыжах 5 км.

Ключевые слова: лыжное двоборство, предварительная базовая подготовка, юные спортсмены.

**INDICES DESCRIPTION OF JUNIOR NORDIC COMBINATION
SKIERS PHYSICAL DEVELOPMENT AND SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS
AT THE STAGE OF PRELIMINARY PREPARATION**

Oleksandr BEREZHANSKIY

Lviv State University of Physical Culture

Abstract: The article considers of physical development and defines the criteria for the estimation of nordic combination skiers' preparedness at the stage of preliminary basic preparation.

Analysis of the researches data has established direct dependence between the development level of speed qualities, dexterity and explosive feet musculature strength of junior nordic combination skiers at the stage of preliminary basic preparation, and the high level preparedness in the ski jump of K-40 meters.

Direct dependence has been also established between the development level of development indices of general endurance and the speed qualities of junior nordic combination skiers at the stage of basic preparation, and the high level of special physical preparedness. In a 5 km skirace.

Key words: nordic combination, preliminary basic preparation, junior sportsmen.