

**ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЦИКЛІЧНИХ  
ВИДАХ СПОРТУ**

**БАГІЯНЦ С.А., ЧИРВІНА Ю.О.**

**МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ  
ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ 10-12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ  
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Анотація.** У статті наведені результати дослідження, у якому розглянуті раціональні підходи до розвитку витривалості шляхом добору й визначення співвідношення засобів, методів тренування й тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки у багаторічній підготовці лижників-гонщиків 10-12 років.

**Ключові слова:** юні лижники-гонщики; методи і засоби тренування; фізичні якості; витривалість.

**Вступ.** Лижні перегони відносяться до видів спорту, де результат великою мірою обумовлений рівнем розвитку витривалості, тому розвиток і вдосконалювання даної фізичної якості – одне з головних завдань у загальній системі підготовки лижників-гонщиків, у тому числі й молоді. Треба визнати, що витривалість потрібна всім спортсменам, і тут не може бути виключень. До того ж витривалість необхідна спортсменам не тільки в процесі змагань, але й для виконання великого обсягу тренувальної роботи, щоб не утомлюватися від тривалої розминки й тривалих очікувань між стартами для більш швидкого відновлення [1].

Практика роботи з лижного спорту показує, що часом юні лижники, що занадто рано приступили до систематичних тренувань, досягають (і відносно рано) високих результатів. Однак, як правило, раннє досягнення успіхів у лижних перегонах дуже часто приводить до того, що лижники зупиняються у

спортивному рості, повністю не розкривають своїх можливостей або рано закінчують виступи [2].

Не слід вважати, що це пов'язано із тривалими (з раннього віку) заняттями лижним спортом. Причини слід шукати в невірній побудові багаторічного процесу підготовки, найчастіше в надмірному завищенні обсягу навантаження, однобічній підготовці, занадто ранньою спеціалізацією по лижних перегонах.

**Мета дослідження.** Визначити ефективність побудови тренувального процесу лижників-гонщиків 10-12 років для розвитку витривалості на етапі попередньої базової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вивчення розвитку витривалості було проведено дослідження, у якому взяли участь 30 юних лижників-гонщиків 10-12 років. За допомогою методів, засобів і дозування фізичних навантажень розробили певну методику розвитку витривалості на етапах підготовчого періоду: уся фізична робота була розбита на загальну й спеціальну, циклічну й ациклічну. Спортсмени тренувалися за однаковою методикою, відмінність у підготовці груп виражалася в співвідношенні обсягів тренувальних засобів в окремих заняттях. Так, у 1-й групі співвідношення вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, сили й швидкості, становило відповідно 35 %, 35 % і 30 % від загального часу заняття (рекомендації програми для ДЮСШ) [3], у 2-й групі – 50 %, 25 % і 25 % (запропонований нами експериментальний варіант).

Уся багаторічна підготовка лижників-гонщиків повинна бути побудована так, щоб підвести спортсмена до вищих досягнень. При побудові багаторічної підготовки необхідно враховувати періоди більш швидкого природнього розвитку витривалості, сили й інших фізичних якостей, що дозволить успішно проводити фізичну підготовку й домагатися високих результатів у майбутньому [1, 2].

Важливе значення для ефективного розвитку витривалості має раціональний розподіл основних методів тренування на окремих заняттях. У лижників 10-12 років відмінною рисою тренувальної програми в групах було застосування на заняттях різних комбінацій методів тренування, спрямованих на розвиток витривалості. Так, за період проведення експерименту середнє співвідношення обсягів рівномірного, змінного й ігрового методів тренування при розвитку зазначеної фізичної якості у лижників-гонщиків 1-ї і 2-ї груп становило відповідно 60 %, 30 %, 10 % і 30 %, 60 % і 10 %.

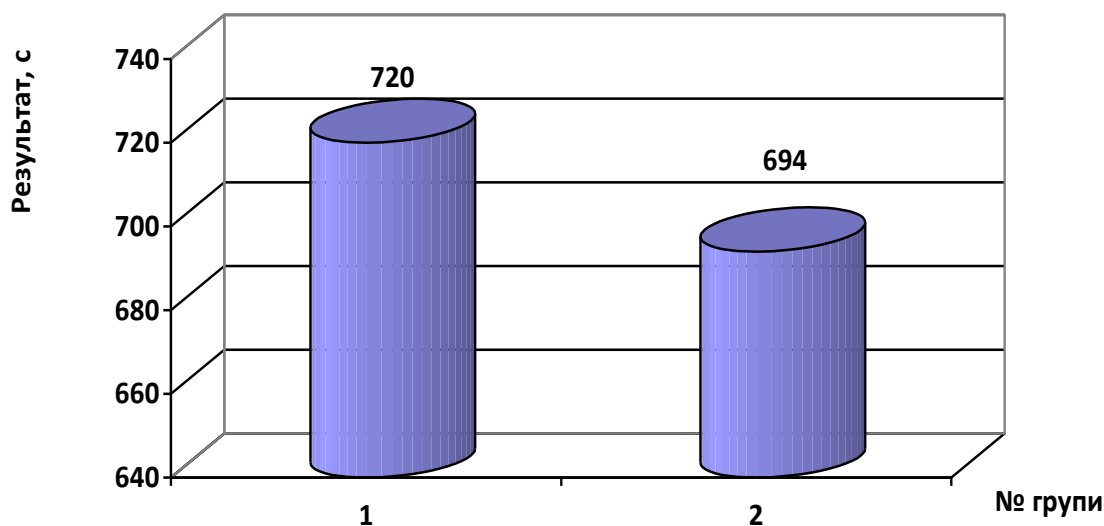
**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати дослідження показали, що варіант тренування, застосований в 1-ї групі, не виявив значного впливу на підвищення рівня загальної витривалості. Середньогрупова величина приросту даної фізичної якості (за результатами подолання дистанції 1000 м) склала 3,5 % ( $p > 0,05$ ). Найбільший приріст показників витривалості до кінця експерименту спостерігався в 2-ї групі – 17,5 % ( $p < 0,05$ ), що свідчить про більш раціональний розподіл обсягів тренувальних засобів у заняттях з лижниками-гонщиками зазначеного віку.

Результати педагогічного експерименту відповідають даним фізіологічних досліджень про доцільність застосування для розвитку загальної витривалості у лижників-гонщиків 10-12 років у підготовчому періоді режиму тренувальної програми 2-ї групи.

Аналіз результатів лікарського обстеження, який був проведений в Харківському лікувально-фізкультурному диспансері, показав, що до кінця експерименту найбільш виражена економізація в діяльності серцево-судинної й дихальної систем (зниження показників частоти серцевих скорочень), артеріального кров'яного тиску й збільшення життєвої ємності легенів у стані спокою виявилася у лижників-гонщиків 2-ї групи. У спортсменів 1-ї групи зміни досліджуваних систем організму з лікарської точки зору виявилися менш сприятливими.

Отримані результати свідчать про те, що з метою ефективного цілеспрямованого розвитку витривалості й поліпшення спортивних результатів у лижників-гонщиків 10-12 років виконання фізичних навантажень необхідно планувати до початку 2-ї стадії зниження працездатності (при роботі з інтенсивністю 70 % від максимальної 2-а стадія характеризується зниженням темпу на 15-20 %, а з інтенсивністю 90 % від максимальної □ на 8-10 %).

Також виявлено, що юні лижники-гонщики 2-ї групи мали більш стабільні й у середньому більш високі спортивні результати протягом змагального періоду (запропонований нами експериментальний варіант) у порівнянні зі спортсменами 1-ї групи (рекомендації програм для ДЮСШ) (рис. 1, 2).



**Рис. 1. Середній результат у гонці на 3 км у лижників-гонщиків 10-12 років ( $n_1=15$ ;  $n_2=15$ )**

За період експерименту час подолання зазначеної дистанції лижниками-гонщиками 2-ї групи покращилося в середньому на 4,9 % ( $p<0,05$ ), 1-ї – на 2,8 % ( $p>0,05$ ).

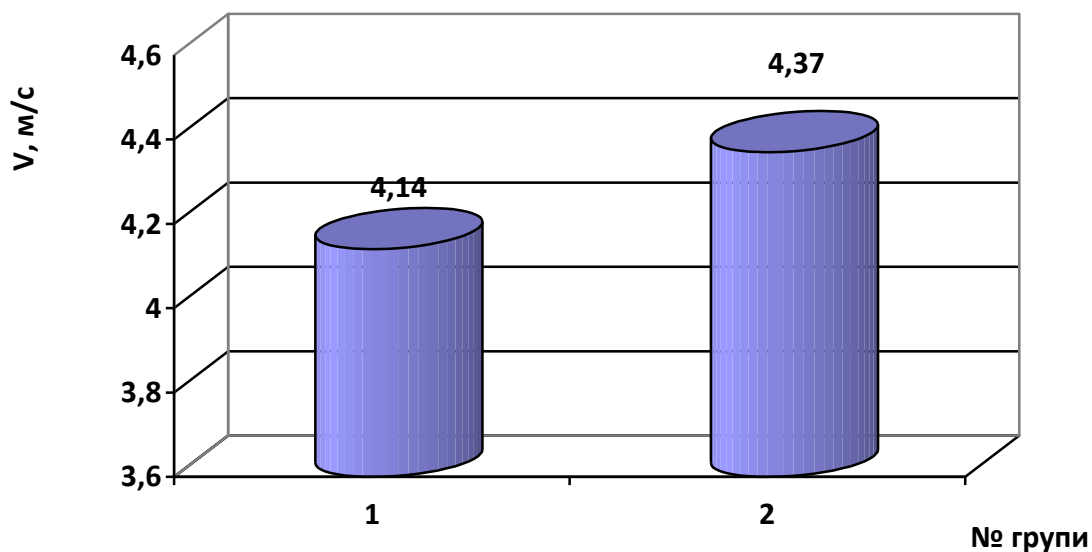


Рис. 2. Середня швидкість у гонці на 3 км у лижників-гонщиків 10-12 років ( $n_1=15$ ;  $n_2=15$ )

**Висновки.** Багато аспектів проблеми розвитку витривалості у лижників-гонщиків, особливо дітей 10-12 років, вивчені недостатньо повно й потребують серйозної наукової розробки.

За даними педагогічних спостережень, у випадку використання нашої методики, поряд з ефективним розвитком фізичних якостей і поліпшенням спортивних результатів у дітей 10-12 років відзначається підвищення показників цілеспрямованості, волевих якостей, зібраності, уваги, що позитивно впливає на успішність у загальноосвітній школі й сприяє дотриманню режиму дня.

Результати дослідження свідчать, що в підготовчому періоді тренування найбільший ефект у підвищенні рівня витривалості й інших фізичних якостей при їхньому комплексному розвитку у лижників-гонщиків 10-12 років виявляє застосування співвідношення обсягів тренувальних засобів, при якому 50 % загального часу занять приділяється засобам розвитку витривалості й по 25 % - вправам на силу й швидкість, а комбінація обсягів рівномірного, змінного й

ігрового методів становить відповідно на першому етапі 70 %, 20 % і 10% і на другому – 50 %, 40 % і 10 %.

**Список використаної літератури:**

1. Алабін В. Г., Алабін А. В., Бізін В. П. Багаторічна підготовка юних спортсменів. Навчальний посібник. Харків.: «Основа», 1993.-244с.
2. Камаев О. И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. Диссертация на соиск. учен. ст. д-р. пед. наук. Москва, (2000). 357с.
3. Лижні гонки: Навчальна програма з лижних гонок для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2017.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. : Олимпийская литература, 2004. С.301-314.

**Відомості про авторів:**

**Багіянц Сабіна Альбертівна** - викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), **Sabik1709@gmail.com**

**Чирвіна Юлія Олександрівна** - здобувач 1 курсу (магістрант 1 року навчання), Харківська державна академія фізичної культури, (м. Харків), **Ulacirvina69@gmail.com**