

ВПЛИВ ПОВТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ШВИДКІСНО-СИЛОВУ ПІДГОТОВКУ ЛИЖНИКІВ- ГОНЩИКІВ

Анотація. У статті наведено дослідження з визначення ефективності застосування повторного тренування на швидкісно-силову підготовку лижників-гонщиків у підготовчому періоді.

Ключові слова: засоби тренування; швидкісно-силова підготовка; повторне тренування; комплекси спеціальних вправ, лижники-гонщики.

Вступ. Сучасний спорт висуває високі вимоги до фізичної підготовки й функціонального розвитку спортсмена.

Під швидкісно-силовою підготовкою розуміється ефективна комбінація засобів і методів комплексного виховання швидкості й сили [4]. Дана якість є визначальним в ефективності виконання змагальної вправи. З кожним роком фахівці знову вертаються до питань підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, у тому числі й підвищення швидкісно-силових властивостей нервово-м'язового апарату спортсмена.

Основними засобами розвитку швидкісно-силових якостей є біг на короткі дистанції, усілякі стрибкові вправи, метання й спеціальні вправи, вправи з невеликими обтяженнями, акробатичні вправи, динамічні вправи на різних гімнастичних снарядах. Методами виховання швидкісно-силових здатностей у юнаків є методи повторного, інтервального виконання вправ швидкісно-силової спрямованості без обтяження, з обтяженням, вправи, що виконуються при змішаному режимі роботи м'язів.

Ефект таких тренувань проявляється в підвищенні здатності центральної нервової системи до мобілізації максимального числа рухових одиниць, до

збільшення швидкості скорочення м'язів у заданому русі, а також у формуванні рухового навичу діяльності, розвитку основних фізичних якостей. Фізіологічні фактори, що сприяють удосконалюванню параметрів рухової діяльності, проявляються в поліпшенні регуляції м'язової діяльності, а також у розвитку основних систем організму.

У джерелах, присвячених тренувальному процесу лижників-гонщиків, багато авторів приділяють особливу увагу розвитку як силових, так і швидко-силових якостей. Рекомендуються вправи динамічного характеру з подоланням власної ваги й з обтяженнями в різному темпі з великою кількістю повторень або збільшенням кількості вправ з невеликими обтяженнями. Також пропонуються вправи, пов'язані із трудовими процесами, метаннями. Особлива увага приділяється всіляким стрибковим вправам для розвитку сили м'язів ніг, а також вправам для розвитку сили м'язів рук [2, 4].

У науково-методичній літературі пропонуються різні комплекси спеціальних вправ для розвитку як силових, так і швидко-силових здатностей. Зокрема, рекомендується використовувати переважно метод колового тренування. Крім цього, ефективним засобом швидко-силової підготовки є кросовий біг та імітація лижних ходів у підйоми різної крутості, а також пересування на лижоролерах у підйоми різної крутості з роботою й без роботи рук. Розвиток швидко-силових якостей повинний бути оптимальним. Особливе значення мають вправи, виконувані на тренажерах різної конструкції [2].

Найбільш ефективно використовувати спеціальні швидко-силові вправи для наближення режиму роботи м'язів до функціональних параметрів моторики змагальної діяльності, що дозволяє створити найбільш сприятливі умови для підготовки спортсмена до підвищення наявних функціональних можливостей. Спеціальні вправи, спрямовані на розвиток швидко-силових здатностей, доцільно класифікувати за цільовою спрямованістю й залежно від етапу підготовки, а також від виду спорту. До першої групи відносяться вправи,

орієнтовані на подальше нарощування рухових можливостей спортсмена, до другої групи – вправи, спрямовані на реалізацію рухових можливостей через оптимізацію режиму виконання рухів спортивної спеціалізації.

Також слід зазначити, що в літературі багато уваги приділяється різним засобам розвитку швидкісно-силових здатностей спортсменів. Однак недостатньо інформації про застосування простих, доступних і ефективних засобів.

Мета дослідження. Метою наших досліджень було визначення ефективності застосування повторного тренування на швидкісно-силову підготовку лижників-гонщиків у підготовчому періоді

Матеріал і методи дослідження. Для розв'язку поставленої мети визначені наступні завдання: проаналізувати за літературним даними засоби й методи розвитку швидкісно-силових здатностей; виявити показники розвитку швидкісно-силових здатностей у лижників-гонщиків молодших розрядів; визначити вплив повторного тренування на рівень розвитку швидкісно-силових якостей лижників-гонщиків молодших розрядів у підготовчому періоді; розробити практичні рекомендації із застосування повторного методу тренування для розвитку швидкісно-силових якостей лижників-гонщиків молодших розрядів у початковому періоді.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, контрольні випробування, метод математичної обробки результатів.

Дослідження проведені в умовах Харківської державної академії фізичної культури. В експерименті брали участь лижники-гонщики молодших розрядів кількістю 16 осіб у віці 18-21 років. Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей були використані наступні контрольні випробування: згинання-розгинання тулуба з положення лежачи на спині із зігнутими під кутом 90° у колінних суглобах ногами, руки схресно на груди; «тридцятискок», відштовхуючись двома ногами, з місця; приведення рук з положення лежачи на

животі на візку, що стоїть на похилій площині (28°). Таким чином, протестовані окремі м'язові групи, що беруть участь у виконанні змагальної вправи.

Випробувані були розділені на дві групи. Для експериментальної групи передбачалося тримісячне тренування для розвитку швидкісно-силових якостей різних м'язових груп. Контрольні випробування проведені до й після експерименту.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати першого тестування показали, що спортсмени контрольної групи деякою мірою перевершують випробуваних експериментальної групи. Однак відмінності між групами не достовірні.

Протягом трьох місяців спортсмени експериментальної групи застосовували засоби повторного тренування для розвитку швидкісно-силових якостей різних м'язових груп. При повторному тестуванні виявлено, що змінилися показники виконання всіх контрольних вправ.

У контрольній групі кількість згинань-розгинань тулуба за період експерименту практично не змінилося. В експериментальній групі результати значно покращилися. У середньому по групі результат збільшився на 2 рази за 30 с (табл. 1). Таким чином, засоби повторного тренування сприяють розвитку швидкісно-силових властивостей м'язів тулуба.

Таблиця 1

Показники тестування «згинання-розгинання тулуба з положення лежачи»

Група	Результат тестування, кільк. разів		Зміни, виявлені за період спостережень	
	на початку дослідження	наприкінці дослідження	± до первісного результату	% до первісного результату
Контрольна	27,00±2,7	27,38±1,6	+0,38	101,41
Експериментальна	26,88±1,7	29,00±2,1	+2,12	107,89

За період експерименту всі спортсмени поліпшили результати «тридцятискока» (табл. 2). Більшою мірою результати покращилися у

спортсменів контрольної групи, однак зміни між результатами експерименту в групах не достовірні. Припускаємо, що засоби повторного тренування, що використовувались нами, виявилися недостатньо ефективними для розвитку швидкісно-силових властивостей нижніх кінцівок.

Таблиця 2

Показники тестування «тридцятискока»

Група	Результат тестування, м		Зміни, виявлені за період спостережень	
	перший	другий	± до первісного результату	% до первісного результату
Контрольна	72,23±1,4	74,52±1,7	+2,29	103,17
Експериментальна	68,97±2,1	70,54±1,5	+1,57	102,28

Найбільші зміни відбулися через три місяці застосування засобів повторного тренування в експериментальній групі при оцінці функціонального стану м'язів верхнього плечового поясу (табл. 3). Результати у спортсменів експериментальної групи в середньому змінилися на 2,5 рази, або 27,78 %. Отже, застосовувані нами засоби повторного тренування ефективні для поліпшення швидкісно-силових показників верхнього плечового пояса.

Таблиця 3

Показники тестування – приведення рук з положення лежачи на візку

Група	Результат тестування, кількість разів		Зміни, виявлені за період спостережень	
	перший	другий	± до первісного результату	% до первісного результату
Контрольна	9,75±1,6	9,63±2,1	-0,12	98,77
Експериментальна	9,00±1,8	11,50±2,2	+2,5	127,78

Висновки. При плануванні навчально-тренувального процесу необхідно враховувати значну роль швидкісно-силової підготовки лижників-гонщиків. Навантаження в лижних перегонах розподіляється на всі основні м'язові групи.

У швидкісно-силовій підготовці необхідно навантажувати м'язи верхнього плечового поясу, м'язи поясу нижніх кінцівок і м'язи тулуба.

Засоби повторного тренування збільшують прояв швидкісно-силових якостей лижників-гонщиків. Найбільший ефект виявило повторне тренування на швидкісно-силові властивості м'язів верхнього плечового поясу, поліпшення склало в експериментальній групі 27,78%, а також збільшилися швидкісно-силові властивості м'язів тулуба на 7,89%.

Для розвитку швидкісно-силових властивостей м'язів нижніх кінцівок необхідно застосовувати в комбінації із засобами повторного тренування й інші, наприклад, колове тренування. Кількість повторень у кожному тренувальнім занятті збільшувати на 1-2 рази.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть присвячені пошуку ефективних шляхів побудови тренувального процесу в лижному спорті.

Список використаної літератури:

1. Alexandr Aghyppo, Oleg Kamaev, Viacheslav Mulyk, Kateryna Mulyk, Tetiana Grynova, Serhii Kotliar. Influence of the level of development of motive qualities on the technique of ski styles and shooting of 14-16-year-old biathletes. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 17(4), Art 303, 2017, pp. 2643-2648.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. : Олимпийская литература, 2004. С.301-314.

3. Сидорова Т. В., Сак А. Є., Котляр С. М. Особливості побудови тренувального процесу лижників-гонщиків 17-18 років до змагань різними стилями пересування на лижах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні

проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків: ХХІІІ, 2013. № 5. С.62-68.

4. Хохлов Г. Г. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді з урахуванням їх участі в змаганнях зі спринту : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" ХДАФК. Харків, 2003. 20 с.

Відомості про автора:

Сидорова Тетяна Вячеславівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), Sidorova.tetyana@gmail.com