

Чемпіонат Європи, (Stockholm, 2011). У структурі другого змагального мезоцикла було виділено два змагальних мікроциклах, де спортсменки взяли участь у підвідних стартах в кожному з мікроциклів. У третьому змагальному мезоциклі були заплановані головні змагання всього передолімпійського циклу - Чемпіонат Світу, (Daegu, 2011).

Висновки. Проведений аналіз основних структурних утворень тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок дозволив констатувати, що календар національних і міжнародних змагань, а також закономірності придбання спортивної форми були основними факторами, що визначають структуру і зміст тренувального процесу в передолімпійському макроциклі підготовки. З урахуванням цих чинників в сезоні третього року підготовки в основу моделі планування тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок в спринті була покладена двоциклова система побудови річного макроциклу з завершенням макроциклу відповідальними (головними) змаганнями.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у подальшому вивченні структури і змісту тренувального процесу спортсменок.

Список використаної літератури:

1. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М. : Олимпия пресс, 2007. – 271 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 1991. – С. 6-16.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

КОТЛЯР С.М., к.фіз.вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

ПІДГОТОВКА ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ 17-18 РОКІВ НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ В УМОВАХ УКРАЇНИ

Анотація. Мета: вдосконалення передзмагальної підготовки лижників-гонщиків 17-18 років. **Матеріал:** у дослідженні взяло участь 20 кваліфікованих лижників-гонщиків від 2 розряду до КМС. **Результати:** Результатами дослідження було участь спортсменів у Чемпіонаті та Кубку України серед юніорів в лижних гонках.

Ключові слова: лижні гонки, тренувальний процес, передзмагальна підготовка.

Вступ. Високий рівень спортивних досягнень, подальше зростання спортивних результатів у лижних-гонках тісно пов'язане з докладно продуманою, науково-обґрунтованою системою підготовки спортивного резерву [1, 4, 5].

В умовах малого фінансування в Україні в сучасній практиці лижного спорту проблем з побудовою тренувального процесу залишається достатньо [2, 3]. Тому, основні закономірності по співвідношенню засобів підготовки в умовах, коли сніжного покриву недостатньо (України), у лижників-гонщиків 17-18 років на різних етапах річного циклу вивчені неповній мірі.

Саме вирішення цих проблем і визначає актуальність нашої роботи.

Мета роботи полягає у вдосконаленні передзмагальної підготовки лижників-гонщиків 17-18 років в умовах України.

Відповідно до мети дослідження у роботі вирішувалися такі **завдання**:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури, що стосується передзмагальної підготовки лижників-гонщиків в різні пори року.

2. Розробити передзмагальну підготовку лижників-гонщиків 17-18 років з урахуванням різних засобів підготовки в умовах безсніжжя.

Об'єкт дослідження є навчально-тренувальний процес лижників-гонщиків 17-18 років.

Предмет дослідження – засоби підготовки лижників-гонщиків на етапі передзмагальної підготовки.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз спеціальних літературних джерел, аналіз науково-методичної літератури та узагальнення досвіду передової спортивної практики, педагогічне спостереження, аналіз офіційних протоколів змагань, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані показники проведення прямого паралельного експерименту, що стосовно передзмагальної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків 17-18 років контрольної і експериментальної груп приведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники змагань контрольної і експериментальної груп лижників-гонщиків 17-18 років після експерименту ($n_k=n_e=10$)

Показники	Контрольна група		Експериментальна група		Оцінка достовірності	
	σ_k	$X_k \pm m_k$	σ_e	$X_e \pm m_e$	t	p
Гонка класичним стилем 10 км, с	83,49	2062,3 \pm 70,96	116,14	2175,4 \pm 104,32	2,88	p<0,05
Гонка ковзанярським стилем 10 км, с	92,46	1880,2 \pm 76,94	64,29	1995,6 \pm 37,19	3,24	p<0,01
Спринт класичним стилем, пролог, с	16,68	170,2 \pm 25,04	15,81	180,8 \pm 22,50	1,46	p>0,05
Спринт ковзанярським стилем, пролог, с	10,08	129,1 \pm 9,14	8,63	130,9 \pm 6,71	0,43	p>0,05

Відмінність підготовки контрольної і експериментальної груп було то, що

контрольна група готувалась на снігу з застосуванням лижної підготовки, а експериментальна група перших три мікроцикли готувалась в умовах безсніжжя з застосування різних засобів підготовки, тільки останній мікроцикл готувалась на снігу.

За результатами проведених змагань після передзмагальної підготовки контрольної і експериментальної груп видно, що час подолання дистанції 10 км класичним і ковзанярським стилем достовірно вище в контрольній групі ($p < 0,05 - 0,01$).

Проведений нами порівняльний аналіз середньої часу подолання дистанції і швидкості подолання дистанції класичним і ковзанярським стилем, виявив більш кращі показники в контрольній групі лижників-гонщиків, які готувались до змагань в умовах снігу.

Спортсмени експериментальної групи з кожним стартом поліпшали свої результати, а в змаганнях зі спринту показали результати, які були однакові з показниками контрольної групи.

Дослідження показників функціонального стану, виявили значні зрушення у показниках спеціальної підготовленості у спортсменів контрольної і експериментальної груп, але у лижників експериментальної вони достовірно вище ($p < 0,05$) (табл. 2).

За період проведення прямого паралельного експерименту виявлено покращення в показниках тестів, що характеризують серцево-судину і дихальну систему кваліфікованих лижників-гонщиків 17-18 років (табл. 2), проте достовірних відмінностей між показниками контрольної і експериментальної груп не отримано ($p > 0,05$), окрім тесту індексу Скібинського, де достовірність відмінності між середніми величинами склала $t = 2,39$ ($p < 0,05$).

Таблиця 2

Показники функціонального стану контрольної і експериментальної груп лижників-гонщиків 17-18 років після експерименту ($n_k = n_e = 10$)

Показники	Контрольна група		Експериментальна група		Оцінка достовірності	
	σ_k	$X_k \pm m_k$	σ_e	$X_e \pm m_e$	t	p
Індекс Руфье-Диксона, ум. од.	0,43	2,64 \pm 1,68	0,25	2,72 \pm 0,58	0,51	$p > 0,05$
Індекс Скібинського, ум. од.	6,56	45,1 \pm 3,87	5,36	51,5 \pm 2,59	2,39	$p < 0,05$
Тест РWC ₁₇₀ , ум. од.	0,34	12,72 \pm 0,11	0,41	12,69 \pm 0,15	0,18	$p > 0,05$
ЖЄЛ, л	3,71	3,61 \pm 1,23	2,73	3,59 \pm 1,36	0,15	$p > 0,05$
ЧСС спокою, уд·хв ⁻¹	4,99	71,0 \pm 2,24	4,26	71,2 \pm 1,64	0,10	$p > 0,05$

Результати спеціальної підготовленості кваліфікованих лижників-гонщиків так само в обох групах мали позитивну динаміку за період проведення експерименту. Так отриманий достовірний приріст спортивних результатів у лижників контрольної і експериментальної груп в гонках класичним і ковзанярським стилями пересування, проте в контрольній групі,

яка готувалась в умовах снігу результат в гонках на 10 км достовірно вище, ніж в експериментальній ($p < 0,05$).

Слід зазначити, що дана передзмагальна підготовка в умовах мало сніжної зими України, в якій враховувалося поєднання тренувальних занять різними засобами і стилями, сприятливо впливає на розвиток швидкісно-силових якостей спортсменів, що потрібно для швидкісного проходження дистанції у спринті. Для розвитку спеціальної витривалості і техніко-тактичної майстерності потрібно більше часу для тренування в умовах снігу. Окрім цього, на нашу думку велике значення мало проведення ударного (модельного) мікроциклу, що дозволив сприяти вдосконаленню перемикання структури рухів відповідно до програми змагань.

Таким чином, проведений прямий паралельний експеримент показав, що використане методики підготовки спортсменів до змагань без застосування періоду вкати на лижах (сніжної підготовки) впливає на показники в гонках на середніх та довгих дистанціях, а на змаганнях зі спринту вплив не суттєвий. Проте значніший приріст спортивних результатів стався в контрольній групі, яка проводила тренувальний процес з лижної підготовки в умовах снігу всю передзмагальну підготовку.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел і педагогічних спостережень показав, що нині немає чітко вироблених рекомендацій, що стосуються методики побудови і корекції тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків 17-18 років до змагань в умовах безсніжної підготовки.

2. Розроблена методика передзмагальної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків 17-18 років в умовах відсутності сніжного покрову, може бути застосована для підготовки спортсменів молодших розрядів, а також в умовах відсутності коштів для виїзду в райони де є сніжний покрив, але потребує корекції на снігу.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку індивідуальних моделей змагальної підготовки кваліфікованих спортсменів в лижних гонках в умовах України, не достатнього сніжного покрову.

Список використаної літератури:

1. Ажиппо О.Ю. Теорія та методика викладання лижного спорту / уклад: О. Ю. Ажиппо. – Харків : Вид-во ТОВ «Щедра садиба плюс», 2013. – 188 с.

2. Камаев О.И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков / О. И. Камаев – Харьков: ХаГИФК, 1999. – 172 с.

3. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (1-а частина): [навчально-методичний посібник] / С. М. Котляр, А. Ю. Нестеренко. –Х.: ХДАФК, 2014. – 214 с.

4. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): [навчально-методичний посібник] / С. М. Котляр, О. Ю. Ажиппо, В. В. Мулик. –Х.: ХДАФК, 2015. – 120 с.

5. Мулик В.В. Планування змагальної діяльності юних біатлоністів протягом річного макроциклу / В. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. - теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 4(48). – С. 54–58.