



Використання загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ у передзмагальній підготовці альпіністів

Кийко А. С., Мулик В. В.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У статті представлені результати досліджень що до вкладу видів підготовки та рухових якостей альпіністів при підготовці до подолання гірських вершин.

Ключові слова: альпіністи, види підготовки, рухові якості, передзмагальна підготовка.

Вступ. Загально визнаними засобами спортивної підготовки є фізичні вправи, що прямо або опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів.

В свою чергу засоби підрозділяють на загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні [4].

До загально-підготовчих відносяться вправи, що сприяють всебічному розвитку функціональних систем організму. Допоміжні вправи такі, що формують спеціальний фундамент для наступного удосконалення специфічної змагальної діяльності, вони є складовою спеціально-підготовчих рухів в окремому виді спорту.

Спеціально-підготовчі вправи охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності і дій, які відповідають за структурою рухів, а також характером прояву якостей діяльності функціональних систем організму основній змагальній вправі.

Альпінізм поєднує використання двох видів спортивної діяльності – гірського туризму (пересування з вантажем по пологих частках траси) та скелелазіння (подолання крутих кам'янистих схилів з використанням спеціального обладнання) в умовах наростаючої гіпоксії [1, 2, 3].

Тому дуже важливо визначити перелік та вагу у використанні окремих засобів під час



передзмагальної підготовки альпіністів.

Мета дослідження – дослідити внесок і сполучення використання загально-і спеціально-підготовчих вправ у передзмагальній підготовці альпіністів.

Завдання:

- 1) визначити відсотковий вклад видів підготовки та рухових якостей в передзмагальну підготовку альпіністів;
- 2) встановити кореляційний взаємозв'язок між окремими загально-підготовчими та спеціально-підготовчими вправами, що використовуються в альпінізмі.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені нами дослідження дозволили виявити, що найбільший вклад в передзмагальну підготовку має фізична підготовка, яка складається із загально-підготовчих і спеціальних вправ і є основою для формування інших сторін підготовленості.

Серед фізичних якостей найбільш значущими є витривалість – 35,8%, координація – 26,4%, сила – 22,7%, у той час як спритність, швидкість та гнучкість (7,6%; 5,7%; 1,8% відповідно) менш значущі.

Найбільше значущою якістю у альпіністів при підготовці до змагань є витривалість, яка пов'язана, в першу чергу, з здійсненням переміщення в умовах гіпоксії, інші рухові якості проявляються в меншій мірі. Так, на технічну підготовку припадає 28,5%, психологічну – 10,3%, тактичну – 9,6%, та теоретичну – 5,1%.

Розвиток зазначених фізичних якостей з застосуванням спеціально підібраних вправ при оптимальному їх сполученні протягом підготовчого періоду дозволяє отримати:

- позитивний вплив на функціональні системи організму;
- злагодженість роботи м'язових груп відповідно до альпінізму;
- відповідність структури основних рухів альпініста;
- відповідну реакцію організму під впливом гіпоксії;
- достатній рівень підготовленості для подолання гірських висот 5000- 6000 м над рівнем моря.

Крім цього нами було визначено кореляційний взаємозв'язок між загально-підготовчими і спеціально-підготовчими вправами, що використовуються в альпінізмі (табл. 1).



Таблиця 1

Кореляційний взаємозв'язок показників загально- і спеціально-підготовчих вправ кваліфікованих альпіністів (n=26)

Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1		0,11	0,29	0,14	0,12	0,40	0,39	0,44	0,48	0,22	0,14
2			0,52	0,16	0,20	0,18	0,17	0,12	0,14	0,17	0,41
3				0,15	0,12	0,09	0,11	0,15	0,12	0,14	0,40
4					0,47	0,44	0,48	0,52	0,50	0,57	0,21
5						0,20	0,46	0,53	0,48	0,61	0,15
6							0,56	0,62	0,44	0,49	0,08
7								0,64	0,51	0,50	0,09
8									0,52	0,58	0,11
9										0,52	0,10
10											0,09

Показники: 1 – підймання ніг на поперечині; 2 – стрибок у довжину з місця; 3 – присідання на одній нозі; 4 – підтягування на поперечині; 5 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; 6 – кистьова динамометрія; 7 – вис на зігнутих руках; 8 – вис на одній зігнутій руці; 9 – вис в блоці; 10 – згинання кисті з обтяженням; 11 – інтервальний біг (6х1,4 км).

Висновки:

1. Отримані результати дозволяють при побудові тренувального процесу враховувати взаємозв'язок і вплив різних вправ на формування рухових якостей, передбачаючи використання спочатку загально-підготовчих засобів, які є базовими, а потім і спеціально-підготовчих на етапах підготовчого періоду, що дало змогу розробити зміст експериментальної програми підготовки.
2. Визначено, що найбільший вклад в фізичну підготовленість альпіністів має витривалість, яка є базовою основою для розвитку інших рухових якостей.
3. Встановлено кореляційний взаємозв'язок між окремими загально- і спеціально-підготовчими вправами, що дає можливість комплексного їх використання у передзмагальній підготовці альпіністів.

Перспективами подальших досліджень є впровадження експериментальної програми в передзмагальну підготовку кваліфікованих альпіністів.

Список використаної літератури.

1. Байковский Ю.В., Гиндия Д.Н. *Теория и методика спортивного ледолазания:*



программа повышения квалификации. М.: РИО РГУФК, 2006. 38 с.

2. Бершов С.И., Кийко А.С. Эльбрус – хронология, рекреация. *Слобожанський науково-спортивний*. 2017. № 2 (58). С. 18-22.

3. Кийко А.С., Мулик В.В. Влияние различных режимов прерывистой гипоксии на функциональное состояние квалифицированных альпинистов. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Випуск 5 (87) 17. С. 48-53.

4. Платонов В. Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения*. К.: Олимпийская литература, 2015. Т. 1. 680 с.