

ДО ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Власенко С.О., Кузьомко Л.М.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. На основі експериментального дослідження наведені практичні рекомендації для розвитку швидкості і швидкісної витривалості у юних лижників-гонщиків з використанням ковзанярських ходів.

Ключові слова: спортивне тренування, ковзанярські ходи, швидкість, швидкісна витривалість, відрізки..

Аннотация. Власенко С.А., Кузьомко Л.М. К вопросу развития скоростной выносливости у юных лыжников-гонщиков. На основе экспериментальных исследований приведены практические рекомендации для развития скорости и скоростной выносливости у юных лыжников-гонщиков с использованием коньковых ходов.

Ключевые слова: спортивная тренировка, коньковые ходы, скорость, скоростная выносливость, отрезки.

Annotation. Vlasenko S.A., Kuzyomko L.M. To the problem of developing speed endurance in young ski racers. On the basis of experimental investigations the authors give some practical recommendations as to developing speed and speed endurance in young ski-racers while using skating moves.

Key words: sports training, skating moves, speed, speed endurance.

Постановка проблеми. Використання різних лижних ходів, особливо ковзанярських з одночасним відштовхуванням руками дозволяє значно збільшити швидкість пересування по трасі. Це викликає необхідність вести змагальну боротьбу за долі секунди в лижних перегонах, що змушує спортсменів і їх тренерів постійно шукати нові, більш ефективні підходи до процесу підготовки.

Необхідною умовою успішного виступу лижників-гонщиків є присутність високого рівня розвитку: сили, швидкості відштовхування. Часті, сильні і довготривалі відштовхування руками і ногами на високій швидкості вимагають розвитку швидкісної витривалості.

Разом з тим, необхідно враховувати й те, що паралельно з ростом розвитку швидкості підвищуються вимоги до енергетичних систем забезпечення організму. Для того, щоб ефективно використовувати ковзанярські ходи на трасі лижних гонок, необхідно всебічно розвивати специфічні швидкісно-силові і швидкісні якості, проводити більш ефективну роботу в анаеробних умовах.

В літературі є дані відносно ковзанярських ходів, але вони свідчать про кінематичні і біомеханічні характеристики техніки, не заглиблюючись в методику розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей юних спортсменів [3, 5].

На наш погляд, такі дослідження особливо необхідні для підготовки юнаків, тому що закономірності природного розвитку фізичних якостей свідчать про те, що періоди сенситивного формування сили, витривалості, швидкості змінюються періодами стабілізації, зменшення темпів розвитку цих рухових якостей [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ця проблема досить широко викладена в роботах В.Н.Плохого, де він пропонує розвивати фізичні якості в тому порядку, в якому вони вступають у фазу інтенсивного розвитку: швидкості, швидко-силових якостей, сили. Маючи необхідну базу загально-фізичної підготовки з 15-17 років можна приступати до розвитку витривалості. Помірна динаміка загального об'єму циклічного навантаження в період з 12 до 17 років дозволить повністю реалізувати потенційні можливості, вихованню основних фізичних якостей – сили, швидкості, швидко-силових [4]. Практика показує, що збільшення об'єму навантаження в юнацькому спорті не приносить бажаного результату, тому що, організм юних спортсменів не встигає відновлюватися, а виконана робота є малоефективною або ж негативно впливає на організм.

В той же час довготривала робота великого об'єму зі швидкістю, значно нижчою від змагальної, пристосовує організм до такої роботи, і в необхідний момент спортсмен не зможе показати швидкість, яку зміг би досягнути при другому режимі тренувань.

Проблема довжини відрізків для розвитку швидкості, їх оптимальна кількість в одному тренувальному занятті постійно знаходиться у центрі уваги всіх видів спорту. В лижних гонках це питання в останній час розглядалося дуже мало [1].

В лижних гонках ряд авторів пропонують в основному періоді використовувати відрізки від 100 до 400 м. (Аграновський М.А. – від 200 до 1000 м, Донський Д.Д. – 300 м; Бутін І.М., Фомін С.К. – від 100 до 500 м і т.п.) [1].

Другі автори радять для виховання швидкісної і спеціальної витривалості лижників-гонщиків розраховувати межі перевищення середньої змагальної швидкості в залежності від довжини відрізка (500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м) [1].

Треті пропонують для розвитку аеробних і анаеробних здібностей організму спортсменів використовувати інтервали відпочинку до 2 хв. і від 4 до 5 хв. й методи тренування (інтервальний і повторний), а оцінювати швидкість і швидкісну витривалість за зміною часу проходження відрізків і часу відновленню ЧСС в інтервалі відпочинку [1].

По даним К.Л.Чернова і Ю.Ф.Юдіна (1978), в лижних гонках са-

мий малий відрізок, де є можливість визначити максимальну швидкість гонщика – 500 м. В той же час спортсмен не може пройти змагальну дистанцію зі швидкістю, показаною на відрізку 500 м, і в першу чергу це залежить від рівня спеціальної витривалості. Таким чином чим ближче середня змагальна швидкість до максимальної швидкості на 500 м, тим більш високий рівень спеціальної витривалості [6].

Однак це не означає, що чим вище рівень максимальної швидкості, тим вище потенціальний резерв спортсмена. Для новачка це дійсно так, а для спортсмена високого класу підвищити рівень максимальної швидкості не зовсім реально. В той же час, зменшення різниці між середньодистанційною швидкістю і максимальною, показаною на відрізку 500 м, для багатьох спортсменів – задача реальна, а для юнаків – тим більше.

В спеціальній літературі нема конкретних даних на наступні питання:

- найбільш оптимальна довжина відрізків для розвитку швидкості у юнаків при проходженні на лижах ковзанярськими ходами;
- умови чергування цих відрізків з відпочинком і кількість повторень в занятті швидкісної направленості;
- оптимальні умови побудови циклів підготовки на етапі входження в спортивну форму.

На основі проведеного аналізу літератури можна зробити висновок, що розвиток швидкості і швидкісної витривалості в лижних гонках, особливо в юнацькому віці, в значній мірі визначає ріст спортивних результатів на більш пізньому етапі тренування, особливо при пересуванні ковзанярськими ходами на лижах.

Все це свідчить про необхідність експериментального визначення оптимальної довжини тренувального відрізка для розвитку швидкості лижників-гонщиків.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка.

Результати досліджень.

Метою даного дослідження є вивчення особливостей адаптації організму спортсменів до навантажень швидкісної направленості і розробка рекомендацій з методики розвитку швидкісної витривалості в навчально-тренувальному процесі юних лижників-гонщиків груп спортивного удосконалення на заключному етапі підготовчого періоду. Це дозволить якісно підвищити показники швидкісної і спеціальної витривалості за рахунок зниження об'єму і збільшення інтенсивності тренувальних навантажень циклічного характеру.

В дослідженнях приймали участь юні лижники-гонщики 14-16

років відносно однакової фізичної підготовленості, які були розділені на дві групи по 10 чоловік в кожній (експериментальна і контрольна). Контрольна група тренувалась з використанням загальноприйнятих методик для спортсменів даного віку. Експериментальна – з урахуванням розроблених нами методик диференційного розподілу навантажень швидкісного характеру в середніх циклах підготовки. Об'єм навантаження в обох групах був відносно однаковий. Визначалась довжина відрізка для розвитку швидкісних здібностей у юнаків, оптимальний режим чергування навантажень і відпочинку в заняттях швидкісної направленості на підйомах і рівнині, оптимальна кількість таких занять в середніх циклах підготовки, адаптація організму юних спортсменів до навантажень вибіркової направленості.

Суть досліджень на першому етапі заключалась у визначенні оптимальної довжини відрізка, включаючого підйоми, спуски, рівнинні ділянки для розвитку швидкості і швидкісної витривалості.

Для цього вирішувалось часткове завдання.

Вияснити, які відрізки дистанцій використовуються для розвитку швидкісно-силової витривалості в лижних гонках.

Всі дослідження, які викладені в спеціальній літературі проводились з використанням класичних лижних ходів і в основному для дорослих спортсменів, а ми досліджували на юних спортсменах з використанням ковзанярських ходів, які мають велику перевагу перед загально прийнятими лижними ходами.

Для визначення довжини відрізків з метою розвитку швидкості ми досліджували, яку середню швидкість (в м/с) показували спортсмени під час проходження змагальних трас 10 і 15 км і середню швидкість подолання підйомів різної крутизни. Із цього виходить, що середня швидкість дистанцій дорівнює 5,6 – 6,6 м/с, а підйомів крутизною 8-10 град. – 4,3 – 5,0 м/с і 12-14 град. – 3,0-3,4 м/с. Це свідчить про те, що на спусках спортсмени повинні показувати швидкість, яка перевищує середньодистанційну, щоб сума відсоткових співвідношень швидкості на підйомах, рівнині і спусках дорівнювала 100 %.

На основі рекомендацій спеціальної літератури ми досліджували як змінювалася максимальна швидкість проходження 500 м відрізка рівнинної ділянки ковзанярськими ходами і визначали середню швидкість кожного 50 м відрізка і в цілому 500 м.

Аналізуючи результати швидкості, яку показували спортсмени на кожному 50 м відрізку в дистанції 500 м, можна зробити висновок, що середня швидкість на 50 м відрізку мала тенденцію до збільшення швидкості відносно вихідного рівня і утрималася до 4 відрізка, а потім мала

тенденцію до зниження.

Висновки.

Виходячи із наших результатів відрізки 200-250 м є найбільш ефективним для розвитку швидкості як на рівнині так і на підйомах, а повторне проходження цього відрізка декілька раз (до 8) можна розвивати швидкісну витривалість лижника.

Це надасть можливість в практичній діяльності сприяти розвитку швидкості і швидкісної витривалості з урахуванням умов місцевості, кількості повторень, інтервалів відпочинку в тренувальному уроці.

В підготовці юних лижників на етапі входження в спортивну форму потрібні спеціальні тренування до подолання підйомів, розвитку швидкості на рівнині і спусках, тому що проходження цих ділянок вимагає специфічної функціональної і технічної підготовленості, а середня швидкість на змаганнях обумовлюється швидкістю проходження підйомів, рівнини і спусків.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем розвитку швидкісної витривалості у юних лижників-гонщиків.

Список використаної літератури

1. Власенко С.А. Эффективность влияния режимов чередования нагрузки с отдыхом и задач действия в тренировочном уроке на развитие специальной работоспособности лыжников-гонщиков на предсоревновательном этапе спортивной тренировки: Дис. на соискание степени канд. пед. наук. –К., 1993. – с.45.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. –К.: Здоров'я, 1984. –143 с.
3. Кондрашова И.М., Манжосов В.Н. О коньковом ходе в лыжных гонках // Теория и практика физической культуры. –1985. -№9. –с. 61-62.
4. Плохой В.Н. Некоторые требования, предъявляемые лыжными гонками к организму спортсмена и их возрастная изменчивость // Теория и практика физической культуры. –1981. -№2. –с. 31-33.
5. Фомин С.К. Полуконьковые и коньковые ходы на лыжах // Теория и практика физической культуры. –1986. -№10. –с. 26-29.
6. Чернов К.Л., Юдин Ю.Ф. Ловкость и выносливость лыжников-гонщиков // Лыжный спорт: Сб. ст. –М., 1978. –Вып. 2. –с.22-26.

Надійшла до редакції 10.12.2004р.

РОЗВИТОК ПРОСТОРОВИХ УЯВЛЕНЬ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИТЯЧОГО САДКА

Сторова К.Ю.

Харківський Національний педагогічний університет ім. Г.С.Сковороди

Анотація. Стаття описує рівень природної сформованості просторових уявлень у дошкільників підготовчої групи звичайного дитячого садка, рівень їх готовності до навчання в школі.