

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У СПОЛУЧЕННІ З ТЕХНІЧНИМИ ЗАСОБАМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Олена ОВСЯННИКОВА¹, старший вчитель
Сабіна БАГІЯНЦЬ², старший викладач

*КЗ Харківський фаховий коледж спортивного профілю¹
Харків, Україна
Харківська державна академія фізичної культур²
Харків, Україна*

Анотація. Дана робота присвячена пошуку шляхів підвищення ефективності тренувального процесу. Цьому сприяють спеціально підібрані вправи й технічні засоби, що забезпечують додаткове обтяження, що є стимулюючим чинником до підвищення адаптаційних можливостей організму спортсмена.

Ключові слова: швидкісно-силова витривалість, лижники-гонщики, стрічковий джгут, десятиразовий стрибок.

Вступ. Застосування нових засобів у тренувальному процесі викликає позитивні зрушення в організмі спортсмена, що створюють резерв для адаптації до величини обсягу й рівня інтенсивності. Особливо це актуально для юнаків і дівчат (15-17 років), коли підліткам необхідно показати високий рівень спортивних результатів для відбору у команду.

Метою дослідження є розробка й обґрунтування ефективних засобів розвитку швидкісно-силової витривалості кваліфікованих лижників-гонщиків.

Завдання дослідження пов'язані з пошуком нових додаткових технічних засобів, що забезпечують підвищення ефективності вправ для розвитку швидкісно-силової витривалості кваліфікованих лижників-гонщиків.

Матеріали й методи дослідження. Для рішення поставленого завдання нами було запропоновано новий пристрій, що створює додаткове обтяження при виконанні вправ швидкісно-силового характеру. Обладнання складається із двох частин – поясного ремня й товстого стрічкового джгута. Джгут необхідно закріпити на ремені так, щоб він утворював 4 однакові петлі – 2 з правого й 2 з лівого боку. Довжина отриманих петель залежить від рівня підготовленості й антропометричних даних спортсмена. Ремінь надягається на пояс, стопами петлі притискаються до землі. Далі спортсмен починає виконувати присідання. Особливістю даних присідань є скорочена амплітуда рухів – від 120° до 160° у колінному суглобі. Це обумовлено робочою амплітудою виконання відштовхування ногою у лижних ходах, а також запобіганням травматизму, тому що зв'язки колінного суглоба під час навантаження розтягнуті не так сильно.

Для перевірки ефективності розвитку швидкісно-силової витривалості за допомогою даного засобу на тренувальній базі КЗ ХФКСП було проведено педагогічний експеримент. У дослідженні приймали участь юнаки 15-17 років.

У перехідний період річного циклу, у рамках підготовки до травневих змагань із ЗФП, був проведений тренувальний цикл із загальною спрямованістю на силову підготовку. Тривалість даного циклу становила 21 календарний день. Спортсмени були поділені на дві однакові за рівнем підготовленості групи – експериментальну й контрольну, по 7 осіб у кожній. Тренувальні заняття проходили за єдиним спортивним планом. Контрольна група використовувала стандартні засоби силової підготовки – випадки з різною варіацією складності, стрибкові вправи й присідання. В експериментальній групі лижники використовували для розвитку швидко-силових можливостей ніг інтервальний метод тренування із хвилинним робочим інтервалом і півхвилинним періодом відпочинку. Тренувальне заняття містило 4 серії, по 5 підходів у кожній. Період відпочинку між серіями становив 3 хвилини.

Інтенсивність виконання вправи у кожній серії була однаковою – поступово збільшувалася від першого до останнього підходу. У першому підході інтенсивність становила 80%, в останньому – 100% від максимуму. Усього було проведено 9 тренувальних занять на розвиток швидко-силової витривалості м'язів ніг з використанням експериментальних і традиційних засобів підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений на початку експерименту тест десятиразовий стрибок з місця з ноги на ногу показав приблизно однаковий рівень швидко-силової витривалості м'язів ніг і потужності відштовхування. Контрольна група в першому тесті показала довжину стрибка $21,4 \pm 1,65$ метра, експериментальна – $21,5 \pm 2,08$ метра. Відмінності між показниками контрольної й експериментальної груп не достовірні ($t=0,04$; $p>0,05$).

Наприкінці експерименту цей показник у контрольній групі збільшився на 0,61 м і склав $22,01 \pm 0,37$ м. В експериментальній групі середній показник довжини стрибка виріс на 2,33 м і склав $23,8 \pm 0,7$ м. Приріст цього показника достовірний ($t=2,26$; $p<0,05$).

Різниця між середнім приростом довжини стрибка контрольної й експериментальної груп склала 0,81 м. Однак максимальна довжина була зафіксована у спортсмена, який займається із джгутами, і склала 2,2 метра. У той час як у групи, яка застосовує традиційні засоби підготовки, максимальний приріст склав 1,1 м.

Висновки. Отримані дані показали, що тренувальні заняття у перехідний період підготовки з використанням обладнання, яке складається з ременя й джгута, впливають на приріст швидко-силової витривалості у спортсменів 15-17 років більше, ніж застосування стандартних вправ. Можливо, це пов'язано з різким адаптаційним зрушенням під впливом нового «подразника».

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Необхідно продовжити дане дослідження й визначити його вплив на змагальну результативність у зимовий період.

Список використаної літератури.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

2. Ратов А.М. Динамічна робота м'язів у спеціальній підготовці лижника-гонщика. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ.: Олімпійська література, 2001. №2-3. С. 32-34.

3. Muller M., Ebert C., Senner V. Approach for a realtime training feedback algorithm in skiing. In Proceedings of the 4th International Congress on Science and Skiing. 2007: 47.

4. Spitzenpfeil P., Niessen N., Rienacker N., Hartmann U. Evaluation of a specific training device in alpine skiing. Science and Skiing III. 2005: 204215.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДБОРУ ВЕЛОСИПЕДУ ДЛЯ ПОХОДІВ

Марина ПРУДНІКОВА, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У роботі розглядається підбір рами, підбір діаметру коліс, підбір гальмівної системи, підбір велобагажнику для походів.

Ключові слова: велосипед, похід.

Вступ. Велосипедний туризм є одним з найбільш популярних та доступних видів активного відпочинку. Для занять цим видом необхідно тільки бажання і велосипед, а маршрут і фізичне навантаження підбираються відповідно до категорії складності.

Мета дослідження – проаналізувати складові частини велосипеда для походу. **Завдання дослідження:** вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Матеріал і методи дослідження. Використовувалися загальноприйняті методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури. Аналітичний огляд спеціальної літератури дозволив визначити особливості параметрів велосипеда в поході.

Результати дослідження та їх обговорення. В велопохід може відправитися будь-яка здорова людина, але від того як правильно ви підберете свого «залізного коня» залежить результат і емоційне задоволення після пройденого маршруту. Як відомо велосипед складається з рами, основних вузлів і навісного обладнання. Для підбору велосипеда необхідно знати свій зріст і довжину руки, потім за допомогою таблиці підібрати розмір рами, довжину виносу та кривошипів (табл. 1).

Також необхідно правильно встановити висоту сидла, керма та підібрати діаметр коліс, покришки (рис. 1а). На теперішній час виробляють колеса діаметром 26", 27,5", 28". Вибір діаметру коліс для велопоходу все ще є предметом полеміки і суперечок. Далі підбираємо покришки, різновиди представлені на рисунку 1 (б). Потім вибір падає на передню вилку, вона може бути жорстка або амортизована. Амортизована вилка зменшує стомлюваність