

- Знання, 1999. – С. 164 с.
6. Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.П. Петров, – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
  7. Матвеев А.Е. Техническая подготовка прыгунов тройным на основе рационализации средств скоростно-силовой подготовленности. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1986. – 23 с.
  8. Попов В.Б. Система спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов (теория, методика, практика) Автореф. Дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1988. – 52с.
  9. Biomechanical analysis of Triple Jump // Nuova atletica. Udine – 18 (1990). –102. –P. 112–118.
  10. Biomechanics Reserch ft the Olimpic Games 1984–1994. – 1994. – 536 p.
  11. Scientific Research Project of the Games of the Olympiad Seoul 1988. - Italy Grafiche Danesi. - 1990. - 362 p.

Надійшла до редакції 11.12.2004р.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОХОДЖЕННЯ РІЗНИХ ЗА РЕЛЬЄФОМ ДЛЯНОК ДИСТАНЦІЙ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ**

Власенко С.О., Кузьомко Л.М.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. В роботі викладені результати визначення довжини відрізка, кількості повторень і інтервали відпочинку в тренуванні юних лижників для розвитку швидкості і швидкісної витривалості.

Ключові слова: лижні гонки, ковзанярські ходи, спортивне тренування, відрізки, швидкість.

Аннотация. Власенко С.А., Кузьомко Л.М. Особенности прохождения разных по рельефу отрезков дистанции в лыжных гонках. В работе изложены результаты определения длины отрезка, количества повторений и интервалы отдыха в тренировке юных лыжников для развития скорости и скоростной выносливости.

Ключевые слова: лыжные гонки, коньковые ходы, спортивная тренировка, отрезки, скорость.

Annotation. Vlasenko S.A., Kuzyomko L.M. The peculiarities of passing different tin barrier parts of distances in ski races. The work deals with the results of determining the length of the part of the distance, the number of repetitions and the intervals for rest at the training of young skiers for the development of speed and speed endurance.

Key words: ski races, skating moves, sports training, part of a distance, speed.

### **Вступ.**

Стрімкий ріст спортивних досягнень вимагає подальшого удосконалення методики спортивного тренування, особливо в юнацькому віці. По характеру рухових дій лижні гонки є одним із засобів різносторонньої підготовки підростаючого покоління і спортсменів високого класу.

В лижних гонках результат проходження змагальної дистанції в значній мірі визначається профілем даної дистанції і ступенем підготов-

леності лижників до подолання підйомів, рівнини і спусків. Якщо брати всю дистанцію в цілому, то профіль траси визначається кількістю і характером підйомів і спусків. Траси можуть бути рівнинні пересічні. Для лижних гонок використовуються пересічні траси, які також мають різний рельєф. Всі вони складаються із підйомів і спусків, різних за крутизною довжиною, ефективно подолання яких впливає на кінцевий результат змагальної дистанції.

Відомо, що техніка лижників-гонщиків має свої особливості і своєрідну варіацію швидкості проходження різних по рельєфу ділянок місцевості [2, 8].

З введенням в лижні гонки ковзанярських ходів, діапазон зміни швидкості на різних ділянках змагальних трас значно виріс. Середня змагальна швидкість у юнаків на найскладніших трасах наближена до 6 м/с, що раніше було не всім спортсменам під силу. Високі змагальні швидкості вимагають високих тренувальних швидкостей, особливо у юнаків на дистанціях 5 і 10 км.

В сучасній літературі широко висвітлені питання підготовки ведучих лижників-гонщиків і починаючих спортсменів, методики тренування і процесу управління спортивним тренуванням, системи педагогічного і медико-біологічного контролю [1, 3, 5, 6, 7].

Не зважаючи на це, є ще багато спірних і неясних питань в методиці підготовки юних лижників, груп спортивного удосконалення, особливо на заключному етапі підготовчого періоду.

Відсутність загальної думки про оптимальну довжину відрізків для розвитку швидкісних якостей юних спортсменів, режимах чергування навантажень і відпочинку в заняттях швидкісної направленості, оптимальним поєднанням таких занять в малих і середніх циклах підготовки на етапі входження в спортивну форму як в літературі, так і практиці спорту показує, що це питання потребує подальшого вивчення.

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

#### **Формулювання цілей роботи.**

Завданням цього дослідження було: визначити оптимальну довжину відрізка для розвитку швидкості у юних лижників-гонщиків при пересуванні ковзанярськими ходами.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувались методи: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, пульсометрія, динамометрія, методи математичної статистики.

#### **Результати дослідження.**

В лижних гонках результат проходження змагальної дистанції

визначається в значній мірі профілем даної дистанції і ступенем підготовки лижників до подолання різних за рельєфом частин місцевості – підйомів, спусків, рівнини. Якщо брати всю дистанцію в цілому, то профіль траси визначається кількістю і характером підйомів і спусків. Траси можуть бути рівнинні і пересічені. Для лижних гонок використовуються пересічені траси, які складаються із підйомів різних по крутизні і довжині.

На наш погляд, доцільно було б порівнювати швидкість подолання підйомів з середньою змагальною швидкістю, тому що майже всі траси не мають чисто рівнинних ділянок. Такі дослідження проводили в своїх роботах В.М.Манжосов і І.Г.Сотекова (1979). На основі вивчення залежності між швидкістю на різних ділянках траси і середньою швидкістю в гонці вони приводять експериментально отримані співвідношення, які не залежать від кваліфікації лижників і умов ковзання, що важливо для тренерів-практиків [4, 5].

Аналіз спеціальної літератури не дав даних про швидкість проходження цих дистанцій ковзанярськими ходами для юнаків в порівнянні з середньою змагальною швидкістю.

Проведена нами оцінка змагальних трас для юнаків в Україні показала, що вони відрізняються одна від другої по співвідношенню підйомів, спусків, рівнини. Одні є “швидкісними”, інші “силовими”, що залежить від превалювання підйомів або рівнини на дистанції.

Наші спостереження на змагальних трасах показали, що крутизна підйомів в середньому дорівнює 8-14 град. Ми взяли цю градацію тому, що при подоланні пологих підйомів швидкість не змінюється, а круті підйоми довжиною 40-50 м зустрічаються не часто на дистанції.

Результати наших досліджень дозволили встановити, що при проходженні лижниками середніх підйомів їх швидкість складала 74 % від змагальної, крутих підйомів – 50 % і рівнини – 93 %, що не зовсім співпадає з даними В.М. Манжосова і І.Г.Сотекової (1979), наведеними для класичних ходів [4].

Виходячи з цього, що на сучасних лижних трасах довжина підйомів досягає 40-50 % від загальної довжини дистанції, можна передбачити, що 60-70% успіху залежить від швидкості подолання підйомів. В тренуванні юних спортсменів необхідно, щоб вони могли долати середні підйоми зі швидкістю не нижче 70-75 %, а круті – не нижче 50 % від величини запланованої середньої дистанційної швидкості на основній змагальній дистанції.

Планування тренувального процесу необхідно будувати з урахуванням вибіркового розвитку спеціальної працездатності на підйомах

і рівнинних ділянках місцевості.

Із цього виникає необхідність уточнення методики розвитку швидкості і швидкісної витривалості при проходженні рівнини і підйомів з урахуванням таких факторів:

- середньої швидкості подолання дистанції;
- співвідношення рівнинних відрізків та підйомів;
- максимальної швидкості лижника.

У зв'язку з тим, що літературні дані стосовно визначення довжини відрізка для розвитку швидкості діаметрально протилежні і не дають конкретних рекомендацій для створення рухових моделей при використанні ковзанярських ходів нами були проведені дослідження по визначенню довжини відрізка і кількість повторень на відрізка 500 м.

Отримані дані свідчать про те, що спортсмени перевищують середньодистанційну швидкість, яка дорівнює 5,6 м/с тільки при проходженні 2, 3, 4 і 8 відрізків 500 м дистанції.

Якщо середню швидкість проходження спортсменами відрізка 500 м приймати за 100 % і порівняти з середньою швидкістю на кожному відрізка довжиною 50 м, то виходить, що спортсмени перевищують середньодистанційну швидкість тільки на перших 150-200 м, у всіх 500 м відрізках, із яких на перших 50 м набирають швидкість, а після цього спостерігається невеликий спад.

Як видно, абсолютна максимальна швидкість, яку показували досліджувані спортсмени, дорівнює 5,9 м/с. Порівнюючи цю швидкість зі швидкістю кращих спортсменів країни – 6,4 м/с показаної на змаганнях, можна зробити висновок, що наша група спортсменів не володіє високими швидкісними якостями і не має достатнього запасу швидкості.

### **Висновки.**

Аналізуючи отримані дані, можна зробити наступні висновки:

1. Недостатній запас швидкості та її низькі показники впливають на результат проходження дистанції в цілому.

2. Швидкість і швидкісно-силові якості необхідно розвивати в кожному окремо взятому занятті. Найбільш оптимальними ділянками для розвитку абсолютної швидкості при пересуванні на лижах ковзанярськими ходами, на нашу думку, є відрізок довжиною 200±50 м. Такий відрізок слід рекомендувати для розвитку максимальної швидкості кваліфікованих юних лижників.

3. Відрізок довжиною 200±50 м може бути рекомендований для розвитку швидкості на рівнині і на підйомах. Проходження якого з максимальною швидкістю викликає значне збільшення частоти серцевих

скорочень, яке відновлюється до 120-130 уд./хв. тільки за  $2,5 \pm 0,5$  хв. як на рівнині, так і на підйомах, що є оптимальним показником інтервалу відпочинку.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем проходження різних за рельєфом ділянок дистанцій в лижних гонках.

#### Список використаної літератури

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. –М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.
2. Власенко С.О. Визначення оптимальної довжини відрізка для розвитку спеціальної працездатності при подоланні підйомів лижниками-гонщиками під впливом різних режимів чергування праці з відпочинком і завдань дії //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наукових праць / Під ред. Єрмакова С.С. –Харків, 1999. –Вип. 19. –С.20-22.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –М.: Физкультура и спорт, 1980. –136 с.
4. Манжосов В.Н., Сотекова И.Г. Контроль за скоростью на участках различной крутизны у лыжников-гонщиков // Совершенствование системы подготовки спортсменов. –М., 1979. –С.74.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 96 с.
6. Петровский Организация спортивной тренировки. - К.: Здоров'я, 1978. – 96 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. –286 с.
8. Спиридонов К.Н. Лыжный спорт. Характеристика трас лыжных гонок. Метод. разработка для студентов института физической культуры и тренеров по лыжному спорту. –М.: ГЦОЛИФК, 1980. –30 с.

Надійшла до редакції 14.12.2004р.

## **ДИФЕРЕНЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ПЛАНУВАННЯ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ПОЛАТЛОНІ**

Литовченко Г.О.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. В роботі досліджуються психологічні аспекти змагальної поведінки спортсмена на змаганнях. Підготовка спортсмена до подій, які можуть виникати в процесі змагань.

Ключові слова: психологічні фактори, емоційне напруження.

Анотация. Литовченко Г.А. Дифференцированный подход до планирования в тренировочном процессе психологической подготовки спортсменов высшей квалификации в полатлоне. В работе исследуются аспекты построения соревновательного поведения спортсмена на соревнованиях. Подготовка спортсмена до событий, которые могут возникнуть в процессе соревнований.