**Хохлов Геннадій Граціанович. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді з урахуванням їх участі в змаганнях зі спринту : Дис... канд. наук: 24.00.01 – 2003**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Хохлов Геннадій Граціанович. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді з урахуванням їх участі в змаганнях зі спринту. – Рукопис. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2003.Дисертація присвячена проблемі удосконалення системи підготовки в лижному спорті з урахуванням необхідності участі спортсменів в змаганнях на дистанціях різної довжини. У роботі встановлені основні параметри, що відрізняють змагальну діяльність лижників-гонщиків, що беруть участь у змаганнях зі спринту, визначені розходження факторної структури підготовленості лижників, які успішно виступають у традиційних лижних гонках і в спринті, розроблені й обґрунтовані тренувальні програми розвитку силових якостей у кваліфікованих лижників в підготовчому періоді з урахуванням їх підготовки до змагань зі спринту.Основні положення розробленої методики підготовки до змагань на різні дистанції впроваджені в тренувальну практику лижників-гонщиків різної кваліфікації, включаючи збірні команди України, а також у теоретичні розділи підготовки й підвищення кваліфікації фахівців з лижного спорту. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз літературних джерел й узагальнення практичного досвіду підготовки лижників-гонщиків різної кваліфікації дозволили виявити відсутність наукових розробок, що стосуються шляхів і методів підготовки спортсменів до змагань на спринтерські дистанції й розробити методологію досліджень, засновану на обліку:

закономірностей формування основних сторін підготовленості лижників;особливостей виховання фізичних якостей, що сприяють формуванню основних сторін підготовленості спортсменів;теорії функціональних систем;процесів стомлення, відновлення й адаптації організму до фізичних навантажень для оптимізації спортивної підготовки лижників;застосування науково-обґрунтованих співвідношень різних засобів і методів підготовки лижників.1. Встановлено основні параметри, що відрізняють змагальну діяльність лижників-гонщиків, що беруть участь у змаганнях зі спринту. Ними є нелінійні співвідношення залежності швидкості пересування від довжини дистанції, викликані перевагою анаеробних систем енергозабезпечення м'язової діяльності лижників при пересуванні з максимальною швидкістю короткий час; значне збільшення потужності роботи з дистанції в спринті і, як наслідок, підвищені вимоги до рівня розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів; зміна техніки пересувань, спрямованої на підтримку максимально можливої швидкості на шкоду економічності рухів.
2. Дослідженнями встановлено, що найбільш інформативним показником швидкісно-силової підготовленості лижників при пересуванні по дистанції з максимальною швидкістю є довжина кроку (r=0,72), у той же час у лижників, що успішно беруть участь у змаганнях зі спринту найбільша кореляційна залежність спостерігається між результатом змагань і довжиною кроку на підйомах (r=0,75), кореляційна залежність між частотою кроків і результатом практично відсутня (r=0,08).
3. Виявлено значимий кореляційний зв'язок між швидкістю подолання третього відрізка спринтерської дистанції і підсумковим результатом (r=0,95). Крім того, встановлено, що зниження швидкості на третьому відрізку дистанції в порівнянні зі швидкістю, що показана на другому відрізку, особливо виражена в аутсайдерів, може послужити критеріумом спортивної форми гонщика і характеризувати можливості його анаеробной гліколітичної системи енергозабезпечення м'язової діяльності і рівень розвитку швидкісно-силових якостей.
4. Проведені дослідження показали, що коефіцієнти кореляції між результатом змагань у спринті і зростом (r=0,31) та вагою (r=0,12) є позитивними, хоча і не значно вираженими, на відміну від традиційних лижних гонок, де коефіцієнт кореляції між результатом і ваго-зростовим фактором є негативним (r=-0,45). Отримані дані говорять про те, що в спринтерських змаганнях збільшення зросту й ваги (до визначеної межі) спортсменів відіграє позитивну роль у досягненні результату.
5. Факторний аналіз структури підготовленості лижників, що успішно беруть участь у змаганнях на традиційних дистанціях і в спринті виявив їхнє істотне розходження, що полягає в значному збільшенні значимості силового фактора (25% проти 15% у гонках на довгі дистанції), у той час як загальна форма структури підготовленості гонщиків залишається незмінної. Тому є доцільним поділ лижників, що готуються тільки до коротких, чи до довгих дистанцій з урахуванням індивідуальних анатомо-фізіологічних показників.
6. Експериментально встановлено, що застосування одного з методів розвитку швидкісних, гліколітичних чи аеробних можливостей організму лижників у підготовчому періоді є не досить ефективним. Найбільш оптимальним є поєднання різних методів застосування швидкісно-силових вправ: спочатку з великими навантаженнями для розвитку оптимального рівня силових якостей, надалі - з меншими навантаженнями, спрямованими на розвиток в основному гліколітичних систем організму і за своєю структурою, групам м'язів, що включаються в роботу, величині прикладених зусиль, наближених до змагальних.
7. Аналіз кореляційних залежностей між результатами змагань у спринтерській лижній гонці і засобами тренування, застосовуваними в підготовчому періоді показав, що найбільший взаємозв'язок спостерігається між результатами в спринті і результатами в гонках на лижеролерах (r=0,73), особливо на короткі дистанції, що свідчить про більш вагому значимість м'язів верхнього плечового пояса в лижників для результату в спринтерській гонці, ніж на традиційних лижних дистанціях.
8. Розроблена методика розвитку швидкісно-силових якостей у лижників-гонщиків у підготовчому періоді дозволяє підвищити спортивні результати в гонках на лижах не тільки на коротких спринтерських дистанціях, але й у традиційних лижних дисциплінах при пересуванні ковзанярськими ходами (р<0,05). При цьому рівень розвитку швидкісно-силових якостей, досягнутий спортсменами в підготовчому періоді, не викликає достовірного (р>0,05) погіршення результатів у змаганнях на довгі дистанції класичним стилем.
 |

 |