**Котляр Сергій Миколайович. Особливості передзмагальної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням участі в класичних та ковзанярських гонках : Дис... канд. наук: 24.00.01 – 2004**

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

|  |
| --- |
| **Котляр С.М. Особливості передзмагальної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням участі в класичних та ковзанярських гонках.** – 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 передзмагальної підготовки в лижному спорті з урахуванням необхідності участі спортсменам в змаганнях класичним та ковзанярським стилем пересування. У роботі встановлені основні параметри, що відрізняють кінематичні та динамічні показники техніки однойменних лижних ходів класичного та ковзанярського стилю пересування.Піддані детальному і комплексному аналізу функціональні показники і антропометрія. Виявлені моделі лижників-гонщиків успішно виступаючих класичним та ковзанярським стилем пересування.Розроблена методика побудови передзмагальної підготовки кваліфікованих лижників з урахуванням поєднання стилю пересування. Експериментально встановлено, що поєднання тренувальних занять протягом дня, де основне і додаткове заняття проводяться різним стилем пересування на лижах зі змінною їх чергування на наступний день підвищує спортивні результати в гонках класичним та ковзанярським стилем пересування.Основні положення розробленої методики підготовки до змагань різними стилями пересування впроваджені в тренувальну практику кваліфікованих лижників-гонщиків. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз літературних джерел та педагогічних спостережень показав, що в цей час немає чітко вироблених рекомендацій, що стосуються методики використання індивідуально-групової побудови і корекції тренувального процесу по плануванню передзмагальної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків для участі в гонках класичним та ковзанярським стилем в одних змаганнях.
2. Визначено, що в безпосередній підготовці до змагань при дворазовому тренуванні в день найчастіше використовується наступне поєднання пересування на лижах:

- перше тренування – ковзанярський стиль, друге – класичний – 37%;- перше тренування – класичний стиль, друге – ковзанярський – 35%;перше і друге тренування – класичний або ковзанярський стиль – 28%.3. Проведені дослідження кінематичних параметрів техніки однойменних лижних ходів різних стилів пересування переконують в тому, що в техніці класичного та ковзанярського стилю є значні відмінності, в швидкості пересування (1,7-4,4 мс-1), довжині циклу (0,5-5,2 м), темпі циклів за хвилину (12,6-21,1 кіл.разів),часу відштовхування (0,3-0,7 с) та часу вільного ковзання (0,1-0,2 с) (р<0,01-0,05).4. Кореляційний і детерминаційний аналіз проходження дистанції різними стилями пересування на лижах показав тісний взаємозв'язок між показниками швидкості та часом подолання дистанції (r=-0,80), коефіцієнт детерминации (d=64%); швидкості та ЧСС на рівнинних дільницях траси (r=-0,74; d=55%) в класичному стилі; в ковзанярському стилі тісний взаємозв'язок був досягнутий лише між швидкістю та часом подолання дистанції (r=-0,79), коефіцієнт детерминации (d=62%).5. Змагальні навантаження з використанням різних стилів пересування на лижах не в однаковій мірі впливає на функціональні системи кваліфікованих лижників-гонщиків.Внаслідок змагання класичним стилем гіршають показники АМЄ на 4,4% (р<0,05), АНАМЄ на 2,8% (р>0,05), ЧСС ПАНО на 6,4% (р<0,05), МСК на 5,4% (р>005) та W ПАНО від МСК на 4,2% (р<0,05).При ковзанярському пересуванні знижуються показники АМЄ на 1,3% (р>0,05), АНАМЄ на 5,1% (р<0,05), ЧСС ПАНО на 1,1% (р>0,05), МСК на 3,5% (р<0,05) та W ПАНО від МСК на 3,0% (р<0,05).6. Виявлений тісний кореляційний зв'язок в гонці класичним стилем між АМЄ і показниками концентрації сечовини (r=0,83) і концентрацією молочної кислоти в крові (r=0,71), що свідчить про сильний вплив даного навантаження на аеробну похідну серцевого м'яза. У гонці ковзанярським стилем відмічений тісний кореляційний зв'язок між АНАМЄ та показниками концентрацією лактата (r=0,84) і сечовини в крові (r=0,73), що вказує на більш сильний вплив на анаеробну похідну серцевого м'яза.1. Найбільш значними модельними характеристиками функціональної підготовленості кваліфікованих лижників-гонщиків для участі в гонках класичним стилем пересування є показники: ЧСС в спокої – 54 удхв-1, ЧСС після навантаження –178 удхв-1, PWC170 – 105умв.од., ЖМЛ – 54 л., тест Руф’є – Діксона – 22 умв.од., коефіцієнта витривалості – 80 умв.од., ІГСТ – 112 умв.од., частота дихання – 26,8кіл.разів в хвилину, індекс Скибінського – 27,1, млкг-1.

У гонках ковзанярським стилем пересування оптимальними є показники: ЧСС в спокої – 52 удхв-1, ЧСС після навантаження – 186удхв-1, PWC170 – 107 ум.од., ЖМЛ – 53,3 л., тест Руф’є – Діксона – 25 ум.од., коефіцієнта витривалості – 77 ум.од., ІГСТ – 115 ум.од., частота дихання – 24,8 кіл. разів в хвилину, індекс Скибінського – 27,45млкг-1.8. Експериментально встановлене, що застосування методики побудови передзмагального мезоциклу, заснованої на обліку поєднання стилю пересування на лижах протягом дня, в якому основне і додаткове заняття проводяться різним стилем пересування на лижах зі зміною їх чергування на наступний день, є найбільш оптимальною, що дозволяє досягнути високих спортивних результатів в гонках класичним та ковзанярським стилем.9. Розроблена методика передзмагальної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків дозволила підвищити спортивні результати в гонці класичним стилем на 4,0% (р<0,01), в гонці ковзанярським на 7,6% (р<0,01), теж покращілись показники тестів відображаючий функціональний стан організму спортсменів ЗМЄ на 2,8% (р<0,05), АНАМЄ на 8,5% (р<0,05), АМЄ на 2,6% (р<0,05), індекс Скибінського на 11,7% (р<0,05) і тест Руфье-Діксона на 25,4% (р<0,05).10. Розроблена методика передзмагальної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням поєднання класичного та ковзанярського стилю пересування на лижах, може використовуватися не тільки на етапі безпосередньої підготовки до змагань, але і в інших мезоциклах. |

 |