

здібностей, які є одним з важливих показників тактико-технічної підготовленості боксерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активности. Москва: Наука, 1990. 492 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
3. Глоба Г. В. Оптимізація системи фізичного виховання боксерів ЗОШ на основі інноваційної технології аеробного спрямування. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту*. Львів. 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 169–173.
4. Дегтяров И. П. Тренированность боксеров. Киев: Здоровье, 2005. –144 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. С. 52–58.
6. Круцевич Т. Ю., Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта боксерівської молоді: концептуальні підходи до розгляду. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2009. № 3. С. 48–51.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. / за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., переробл. та допов. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. 456 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного досягнення. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.

Поліщук Владислав, Ворона Віта

ОСНОВИ РОЗВИТКУ ПРОВІДНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглянуто основи розвитку провідних фізичних якостей лижників-гонщиків. Визначено, що умови розвитку силової витривалості і швидкісно-силових якостей лижників залежать від етапу підготовки. Розвиток швидкісної сили лижників-гонщиків потребує комплексного використання різних методів.

Ключові слова: лижники-гонщики, фізичні якості, засоби, методи.

Polishchuk Vladislav, Vorona Vita. FUNDAMENTALS OF DEVELOPMENT OF EXCELLENT PHYSICAL QUALITIES OF SKIERS-RACERS

Abstract. The article considers the basics of the development of the leading physical qualities of skiers-racers. It is determined that the conditions for the development of strength endurance and speed-strength qualities of skiers depend on the stage of training. The development of speed strength of skiers requires the integrated use of various methods.

Key words: skiers-racers, physical qualities, means, methods.

Постановка проблеми. В останній час суттєво зросла швидкість пересування трасою у лижній гонці, як класичним, так і у вільним стилем. Все це забезпечило високу щільність результатів

і призвело до змін програм багатьох зарубіжних змагань. Введення до програми змагань спринтерських гонок поставило серйозне питання щодо розвитку швидкісно-силових якостей [1].

Суттєвих змін зазнали і підходи до тренувального процесу в лижних гонках. Виникла необхідність провадження нових методів і засобів розвитку як спеціальної витривалості, так і швидкісно-силових якостей [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових робіт таких авторів, як Н.А. Багин, 2000; А.М. Ратова, 2000; О.Ю. Ажиппо, 2001; С.М. Котляра, 2019, 2020 та інших, дозволив розширити уявлення про використання спеціальних вправ для розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей у підготовці лижників-гонщиків.

Удосконаленню підготовки і розвитку фізичних якостей лижників присвячені роботи С.М. Котляра, Т.В. Сидорової, О.Ю. Овсянникової (2020); Г.Г. Хохлова (2003); С.А. Багіянц, Ю.О. Чирвіної (2021) та інших.

Мета дослідження – розглянути основи розвитку провідних фізичних якостей лижників-гонщиків.

Результати дослідження. Силова витривалість характеризує рухливу діяльність, в якій потрібне довготривалий прояв м'язових напруг без зниження їх робочої ефективності. Для розвитку силової витривалості застосовується головним чином повторна робота з вагою 25-50% від максимальної сили в середньому темпі (від 60 до 120 разів за хвилину). Причому при роботі з однаковим навантаженням і в однаковому темпі ефективність розвитку силової витривалості буде вище, якщо робота виконується до загальної втоми (до відмови), хоча й більш короткочасна робота (60% часу вихідної працездатності) дає цілком хороші результати [2].

Загальні методичні положення розвитку силової витривалості реалізуються у кожному конкретному випадку по-різному, в залежності від особливостей основної спортивної діяльності. В підготовчому періоді тренування лижника найбільш ефективні вправи з навантаженням до 65% від максимальної у співвідношенні з імітаційними вправами на рівнині і на підйомах з навантаженням до 10–12 кг та пересуванням на лижоролерах [4].

В процесі розвитку силової витривалості цілком ефективно виконувати роботу в ускладнених умовах. Основним методом для розвитку силової витривалості є метод багатократного повторення вправ з навантаженням різної ваги. Вага навантаження визначається виходячи з динаміки, притаманній спеціалізованій вправі [3].

В теперішній час немає єдиної думки про засоби та методи виховання спеціальної силової витривалості у лижників-гонщиків. Як показують дослідження, найбільш ефективною формою виховання ССВ є застосування вправ, які за своєю структурою не відрізняються від основної змагальної вправи у пересуванні на лижах у підйом довжиною до 150 м з середнім кутом нахилу до 3° [5].

Особливого значення набуває підвищення рівня швидкісно-силових якостей у лижників-гонщиків, що позитивно впливає на вдосконалення техніки та зростання швидкості пересування на лижах.

Під швидкісно-силовою підготовкою розуміється ефективна комбінація засобів і методів комплексного виховання швидкості й сили. Дана якість є визначальним в ефективності виконання змагальної вправи. З кожним роком фахівці знову вертаються до питань підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, у тому числі й підвищення швидкісно-силових властивостей нервово-м'язового апарату спортсмена [3].

Розвиток швидкісної сили лижників-гонщиків потребує комплексного використання різних методів. Найбільший ефект дають застосування інтервального та повторного методів. Використання інтервального методу вимагає виконання вправ з максимальною швидкістю. При визначенні індивідуального об'єму та вибору вправ для розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей у кваліфікованих лижників-гонщиків використовується в тренувальному занятті така кількість підходів і серій, яка дозволяє зберігати інтенсивність виконання вправ [1].

Висновки. Перевагу в тренувальному процесі кваліфікованих лижників-гонщиків доцільно надаватиметься тим методам, що поліпшують спеціальну витривалість та швидкісно-силові якості, вдосконалюють технічну майстерність, підвищують швидкість і економічність пересування. Необхідність застосування таких методів ґрунтується на тому, що зі зростанням майстерності з'являються протиріччя з питань спортивного вдосконалення, які зумовлені зниженням тренувального ефекту вправ у наслідок адаптації та стабілізації найбільш консервативних кінематичних, динамічних і часових параметрів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою спеціальних комплексів вправ для розвитку швидкісно-силових якостей лижників-гонщиків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Котляр С. М., Лейбюк Р. В. Використання спеціальних засобів підготовки в лижних гонках у підготовчому періоді. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2015. С. 44-46.
2. Плохой В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие. Москва: Человек : Спорт, 2018. 278 с.
3. Сидорова Т. В. Вплив повторного тренування на швидкісно-силову підготовку лижників-гонщиків. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2021. № 5. С. 47-53.
4. Хохлов Г. Г. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді з урахуванням їх участі в змаганнях зі спринту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2003. 20 с.

5. Юшевич Н. В., Кошовець В. І. Фізіологічні детермінанти лижників-гонщиків у спринті. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2021. №. 5. С. 73-80.

Радько Антон, Кулик Ніна

КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті здійснено аналіз проблеми комплексного педагогічного контролю, що передбачає вивчення й оцінювання різнобічних сторін підготовленості спортсменів а також адаптацію систем організму до різнобічних навантажень. Розкрито деякі аспекти комплексного контролю за підготовленістю спортсменів високої кваліфікації, що спеціалізуються у спортивній ходьбі, за результатами яких можна ефективно управляти тренувальним процесом і суттєво покращити спортивні результати.

Ключові слова: комплексний контроль; педагогічний контроль; спортивна ходьба; фізична підготовка.

Radko Anton, Kulyk Nina. COMPREHENSIVE CONTROL OF PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED ATHLETES SPECIALIZED IN WALKING

Abstract. The article analyzes the problem of complex pedagogical control, which involves the study and evaluation of various aspects of the training of athletes, as well as the adaptation of body systems to various loads. Some aspects of comprehensive control over the training of athletes, highly qualified, specializing in athletic walking, the results of which can effectively manage the training process and significantly improve athletic performance.

Key words: comprehensive control; pedagogical control; sport walking; calisthenics.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку спортивної ходьби проблема оптимального управління тренувальним процесом викликає значні труднощі у самому тренувальному процесі. Удосконалення системи контролю у тренувальному процесі на основі об'єктивних знань про структуру фізичної підготовки з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності з проявом спеціальної фізичної підготовки є одним із перспективних напрямів спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів.

Отже проблема контролю спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів які спеціалізуються у спортивній ходьбі, наразі, є актуальною і потребує подальшого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із головних елементів управління підготовкою кваліфікованих спортсменів у спортивній ходьбі є комплексний педагогічний контроль, під яким