

УДК 7.79.796/799

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 16-17 ЛЕТ

Тукмачев К.А. ,

научный руководитель- к.б.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Парамонова Д.Б.

Набережночелнинский государственный педагогический университет,

Набережные Челны, Россия

Аннотация Особое внимание в лыжном спорте уделяется развитию скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков 16-17 лет, потому, что в этом возрасте у юношей и девушек, происходят изменения во всех внутренних системах и органах и этот период является самым благоприятным для занятий лыжным спортом. Уровень физических возможностей лыжников-гонщиков зависит от продолжительной круглогодичной тренировки. Для подтверждения, на практике, методики развития скоростной выносливости и повышения ее уровня у лыжников-гонщиков был изучен наиболее эффективный метод развития скоростной выносливости у лыжников-гонщиков 16-17 лет. Во время силовых тренировок применялась статическая нагрузка и выполнялись более сложные упражнения на растяжку и координацию, больше выполнялось и силовых упражнений и упражнений на технику, проводились скоростно-силовые тренировки, постепенно увеличивая время занятий на лыжном тренажере. Была проведена подготовка увеличения интенсивности тренировочного процесса за счет увеличения скоростно-силовой нагрузки [9]. Развитие скоростной выносливости зависит от методики тренировки. На основании сравнительного анализа данных, был сделан вывод, что на результат повлияла эффективность методики, основанной на лыжероллерной и имитационной подготовке. Применение методики улучшило двигательные качества лыжников и привыкание организма к нагрузкам. Исследование показало, что для развития скоростной выносливости необходимо испытывать огромные нагрузки для обеспечения высокого спортивного результата и спортивного совершенствования.

Ключевые слова: скоростная выносливость, скоростно-силовая нагрузка, лыжный спорт, статическая нагрузка, силовые упражнения, интенсивность тренировочного процесса.

**METHODS OF DEVELOPING HIGH-SPEED ENDURANCE IN CROSS-COUNTRY SKIERS
AGED 16-17 YEARS**

Tukmachev K.A.,

Supervisor-PhD, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports

Paramonova D.B.

Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia

Annotation. Special attention in skiing is paid to the development of speed and strength qualities in cross-country skiers aged 16-17 years, because at this age, boys and girls, there are changes in all internal systems and organs and this period is the most favorable for skiing. The level of physical abilities of cross-country skiers depends on a long year-round training. To confirm, in practice, the method of developing speed endurance and increasing its level in cross-country skiers, the most effective method of developing speed

endurance in cross-country skiers aged 16-17 years was studied. The object of the study was the training process and the developed technique, which made it possible to improve the speed endurance of skiers-racers 16-17 years old. The main task of the study was to study the main indicators.

Keywords: speed endurance, speed-power load, skiing, static load, strength exercises, intensity of the training process.

Введение. В настоящее время подготовка лыжников-гонщиков является важной частью в построении спортивной тренировки. Рост спортивных результатов зависит от уровня развития выносливости.

Развитие выносливости в лыжном спорте связано с продолжительной циклической работой для повышения уровня развития аэробных и анаэробных возможностей организма [4]. При недостаточном развитии скоростной выносливости, нельзя добиться высокого уровня подготовки лыжников-гонщиков. В последнее время актуальными являются вопросы по развитию скоростной выносливости в циклических видах спорта. Особое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков 16-17 лет, потому, что в этом возрасте у юношей и девушек, происходят изменения во всех внутренних системах и органах и этот период считается самым благоприятным для занятий лыжным спортом. В связи с ростом спортивного мастерства и увеличения роста конкуренции к лыжникам-гонщикам предъявляют новые требования в системе подготовки.

Вопросы по организации средств и методов развития скоростной выносливости у лыжников-гонщиков недостаточно изучены [3, 6]. В источниках литературы представлены данные по тренировочным нагрузкам [8], циклах подготовки, соотношения тренировочных нагрузок и средств общей и специальной подготовки. Зимой выносливость развивается благодаря длительному передвижению на лыжах, а летом – в езде на велосипеде, на лыжероллерах, плавании, беге.

Актуальность исследования заключается в противоречии между требованиями спорта в достижении высоких результатов, высокой конкуренции, требований к поиску наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки и недостаточной разработанности методики развития скоростной выносливости у лыжников-гонщиков.

Цель исследования обосновать на практике методику развития скоростной выносливости и повысить ее уровень у лыжников-гонщиков 16-17 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс лыжников-гонщиков.

Предмет исследования: методика развития скоростной выносливости у лыжников-гонщиков.

Проблема исследования состоит в поиске наиболее эффективных методов развития скоростной выносливости у лыжников-гонщиков 16-17 лет.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что разработанная методика позволит улучшить показатели скоростной выносливости у лыжников-гонщиков 16-17 лет.

Исходя из поставленной цели и гипотезы, решались следующие задачи:

1. Определить основы развития скоростной выносливости у лыжников-гонщиков 16-17 лет.

2. Определить наиболее эффективные методы и этапы развития скоростной выносливости у лыжников-гонщиков 16-17 лет.

Положительные результаты исследования позволят разнообразить учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков.

Материал и методы исследования Исследование проводилось в МБУ "Спортивная школа олимпийского резерва имени олимпийского чемпиона Ф.П.Симашева" Заинского муниципального района.

В исследовании приняли участие две группы лыжников – гонщиков 16-17 лет. В программе подготовки лыжников-гонщиков экспериментальной группы применялась разработанная нами методика развития скоростной выносливости. Контрольная группа тренировалась по стандартной программе.

В тренировку экспериментальной группы включались имитационные упражнения с палками, бег со сложными условиями передвижения, развивающие скоростную выносливость. Для развития скоростной выносливости в тренировочные процессы включались отрезки на 400 – 800 м. Во время силовых тренировок применяли статическую нагрузку и выполняли более сложные упражнения на растяжку и координацию, больше работали на технику и силовые упражнения, проводили скоростно-силовые тренировки, постепенно увеличивая время занятий на лыжном тренажере до 15 минут. Обязательно выполняли упражнения на растяжку, используя медленные и скоростные лыжероллеры, скоростные роллеры для развития скоростной выносливости и быстроты, контролировали пульс.

В лыжном спорте особое значение имеет скоростная подготовка для повышения интенсивности тренировочного процесса за счет объемов скоростно-силовой работы [9].

Одной из основных задач подготовки лыжников-гонщиков является развитие скоростной выносливости [1]. Скоростная выносливость развивалась на средних и длинных отрезках с ускорениями, при этом использовались отрезки с максимальной скоростью передвижения, и в зависимости от дистанции определялось соотношение объемов и нагрузок.

Для развития скоростных качеств у лыжников также применяли прыжки, многоскоки, прохождение различных дистанций, с определенной скоростью.

Результаты исследования и их обсуждение Исходный уровень показателей специальной выносливости общей физической подготовки у участников обеих групп

примерно одинаковый. Методика подготовки в спортивной школе основана на ФГОС и является классической. Основные различия в тренировочном процессе групп заключались в том, что контрольная группа больше времени уделяла на имитационную подготовку, а экспериментальная группа – на специальные упражнения, т.е. на имитацию с палками и лыжероллерную подготовку. Средний показатель первого задания - бег на 1000 м - составили 4,00 минуты в контрольной группе, у лыжников-гонщиков экспериментальной группы 4,15 минуты. Результаты второго задания – бег на лыжах на дистанции 1 км – составили, в контрольной группе – 5,30 мин, в экспериментальной группе – 6,0 мин, а на дистанции 5 км результат времени в контрольной группе лучше на 2,00 минуты, чем в экспериментальной группе и составил 28,0 минут в контрольной группе и 30 минут в экспериментальной. После эксперимента сравнительный анализ показал, что результаты улучшились у обеих групп, однако прирост отличается. Средний показатель при выполнении первого задания - бег на 1000 м, составил: в контрольной группе – 3,50 мин, в экспериментальной группе – 3,30 мин. Результаты второго задания – бег на лыжах на дистанции 1 км – составил, в контрольной группе – 5,00 мин, в экспериментальной группе – 4,40 мин, а по итогам выполнения третьего задания – бег на лыжах на дистанции 5 км, результат времени в экспериментальной группе оказался лучше на 1,00 минуту, чем в контрольной группе.

Анализируя результаты второго и третьего заданий (бег на лыжах на 1 км и на 5 км), можно сделать вывод, что эффективность методики основанной на лыжероллерной и имитационной подготовке в экспериментальной группе лучше, чем в контрольной, что подтверждается улучшением результатов. Применение методики улучшило двигательные качества лыжников и привыкание организма к нагрузкам. Если сравнивать результаты до эксперимента и после, можно сделать вывод, что результаты в экспериментальной группе улучшились по сравнению с результатом в контрольной группе.

Заключение. В результате проведенного анализа и изучения источников литературы можно сделать ряд выводов.

1. Были изучены сведения, которые касались развития скоростной выносливости у лыжников-гонщиков 16-17 лет.
2. Рассмотрены методы и средства развития скоростной выносливости у лыжников-гонщиков.
3. Эксперимент показал эффективность влияния методики на развитие скоростной выносливости у лыжников-гонщиков 16-17 лет, что повлияло на уровень повышения результатов.

Разработанная нами методика, заключалась в необходимости развивать основные качества лыжника-гонщика, направленные на чередование силы и выносливости, что

позволяло увеличить количественные и качественные показатели, а спортсменам сохранить энергию на весь сезон. Данная методика может быть использована в качестве средства, для возможности адаптации организма лыжников-гонщиков 16-17 лет к нагрузке, и повышению уровня тренировки. Занятия с лыжниками-гонщиками всегда связаны с высокими нагрузками, а эффективность тренировочного процесса во многом зависит от профессионального уровня тренера.

Список литературы

1. Андреева О.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков на основе комплексного контроля: автореф. дис. канд. пед. наук. – Челябинск, 2000. 20 с.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка). – М.: Издательский центр Академия, 2013. 416 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012. 192 с..
4. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2013. 171 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – М.: Олимпийская литература, 2012. 295 с.
6. Дронина, О.А. Особенности специальной подготовки лыжников-гонщиков на летне-осеннем этапе подготовительного периода: Материалы конференций Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. 2015. № 2. С. 106–111.
7. Жданкина Е. Ф., Добрынин И.М. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 125 с.
8. Зациорский В. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009. 199с.
9. Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С.. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы,. – М.: Советский спорт, 2006. 183 с.