

УДК 796.922

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13–15 ЛЕТ

*Валентина Владимировна Семянникова, кандидат педагогических наук, доцент,
Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина*

Аннотация

В статье рассматривается проблема повышения уровня скоростно-силовой подготовки юных лыжников 13–15 лет в подготовительном периоде. В системе специальной подготовки лыжников используются разнообразные упражнения с варьированием параметров нагрузки, отягощений и тренажерных современных устройств, в то же время с применением различных методов. Результатам данного, является повышение уровня развития скоростно-силовых качеств юных лыжников, проявление которых необходимо для осуществления высоких результатов в соревновательной деятельности. Установлено, что разработанная экспериментальная методика построения и проведения занятий с использованием специальных упражнений, позволила повысить изучаемые показатели.

Ключевые слова: лыжники-гонщики, специальные упражнения, скоростно-силовая подготовка, тренировочный процесс, физическая нагрузка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p345-348

SPEED AND STRENGTH TRAINING OF 13–15-YEAR-OLD SKI-RACERS

Valentina Vladimirovna Semyannikova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Bunin Yelets State University

Abstract

The article is devoted to the problem of increasing the level of speed and strength training of young skiers of 13–15 years of age during the preparatory period. A number of exercises with varying physical load parameters, weights and modern gym equipment along with applying various methods are used in the system of special training for skiers. It results in the increase of the development level of speed and strength qualities in young skiers, the manifestation of which is necessary to achieve high results in competitive activity. It has been established that the developed experimental methodology for designing and conducting classes using special exercises made it possible to increase the studied indices.

Keywords: ski-racers, special exercises, speed and strength training, training process, physical load.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время очевидными компонентами современного спорта является его омоложение и безусловно рост спортивных результатов и мировых рекордов. В следствии данного, происходит конкуренция между спортсменами юниорского возраста в лыжных гонках. Вместе с тем, введенные спринтерские дисциплины, включение в учебно-тренировочный процесс новые современные технологии спортивной подготовки повлекло за собой значительное повышение скорости передвижения лыжника-гонщика по лыжным трассам. Улучшение спортивного результата во многом зависит от уровня специальной подготовки в лыжном спорте. В свою очередь, побеждает тот спортсмен, который обладает высоким уровнем развития специальной подготовки, который способен быстро стартовать, выдерживать значительный темп на всем протяжении гонки и мощно финишировать [1].

Если говорить о специальной подготовке лыжника-гонщика, то одним из главных компонентов ее, является скоростно-силовая. Здесь следует отметить, что скоростно-силовая подготовка в лыжных гонках за последнее время очень сильно возросла. Это объясняется следующим, то, что в связи с современной подготовкой лыжных трасс специальной техникой, а именно уплотняется снежный покров, у лыжника-гонщика увеличивается во время прохождения дистанции одновременно сила отталкивания ног и лыжными палками, где возможно увеличить скорость преодоления равнинного участка примерно на 11–14%.

Таким образом, следует отметить, что результат на соревнованиях стал зависеть не только от скорости и выносливости лыжника-гонщика, но и от проявления его скоростно-силовых качеств. Поддерживая её на протяжении всей дистанции, можно только за счет быстрых и мощных отталкиваний в каждом цикле [1, 2].

С учетом вышеизложенного, проблеме повышения уровня развития скоростно-силовой подготовки юных лыжников-гонщиков 13–15 лет в подготовительном периоде, следует уделять значительное внимание применяя все современные достижения науки.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Специальная физическая подготовка лыжника-гонщика в основном осуществляется при выполнении специальных подготовительных упражнений, а это бег по пересеченной местности, бег с имитацией лыжных ходов (шаговая и прыжковая), имитация с палками, передвижения на лыжероллерах, роликовые коньки, искусственная лыжня, тренажеры в бесснежное время года. В то же время, используются специально-подготовительные упражнения включающих комплексы круговых и силовых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Специально-подготовительные упражнения в подготовительном периоде способствуют правильному освоению техники и ее закреплению, а также развитию задействованных групп мышц. Для более успешного закрепления техники, в работе необходимо использовать разнообразные средства подготовки. Применение большого количества разносторонних и вариативных упражнений способствует совершенствованию движений лыжника-гонщика. Кроме того, заимствуются упражнения из других видов спорта, только все же основа подготовки при развитии скоростно-силовых качеств лыжника-гонщика базируется на проверенных временем средствах (кросс, имитация, лыжероллеры и т.д.), где корректируется величина отягощений, которая увеличивается с повышением возраста и спортивной квалификации спортсмена. При развитии собственно скоростно-силовых качеств величина отягощений уменьшается с повышением интенсивности и количества повторений упражнений.

При изучении научно-методической литературы, обращалось внимание на ряд положений, имеющих непосредственное отношение к нашему исследованию: структура подготовки юных лыжников-гонщиков; физическая, функциональная и специальная подготовка лыжников-гонщиков и спортсменов циклических видов спорта; управление тренировочным процессом юных лыжников-гонщиков и спортсменов циклических видов спорта на различных этапах годичного цикла подготовки. Педагогическое наблюдение проводилось во время тренировочных занятий спортсменов лыжников-гонщиков 13–15 лет групп начальной подготовки МБУДО «ДЮСШ № 2» города Ельца. Объектом наблюдения являлись, средства и методы развития скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков на подготовительном этапе. Это позволило нам скорректировать программу и методику проведения педагогического эксперимента. Так же в процессе педагогического наблюдения следили за состоянием переносимости физических нагрузок по внешнему виду юных спортсменов, их отношению к предлагаемым нагрузкам, и их желанию тренироваться. В начале эксперимента был применен комплекс тестов, с целью получения объективных данных адекватно отражающих готовность юных лыжников-гонщиков на данном этапе исследования. В качестве контрольных тестов применялись упражнения, отвечающие основным требованиям подготовленности спортсменов на данном этапе тестирования (информативность, надежность, объективность), отражающие характер двигательной деятельности в лыжных гонках и широко используемые в тренировочной практике. В начале и в конце научного исследования проводилось педагогическое тестирование с целью определения уровня развития скоростно-силовой подготовки юных спортсменов:

- 1) бег на дистанции 30 м (с);
- 2) прыжок в длину с места (см);

3) имитация одновременного бесшажного хода на тренажере «ЮВЕНТА» 1 мин. (кол-во раз) – для определения уровня развития скоростно-силовых качеств плечевого пояса лыжников-гонщиков;

4) передвижение на лыжероллерах свободным стилем 500 м (с).

Педагогический эксперимент проводился с целью решения следующих задач: определить уровень развития скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков 13–15 лет в подготовительном периоде; разработать экспериментальную методику развития скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков 13–15 лет в подготовительном периоде, включающая специальные упражнения. Эксперимент был проведен с спортсменами МБУДО «ДЮСШ № 2» города Ельца, в котором приняло участие 16 лыжников-гонщиков 13–15 лет, имеющих 2-3 взрослые спортивные разряды по лыжным гонкам на момент проведения эксперимента. Педагогический эксперимент проходил на этапе начальной подготовки третьего года обучения. Для испытуемых двух групп было запланировано одинаковый объем тренировочной нагрузки и количество тренировочного времени. Если брать недельный микроцикл, то юные лыжники-гонщики в двух экспериментальных группах занимались пять тренировок по 90 минут.

В экспериментальной группе (ЭГ) проведение занятий на основе методики с применением комплексов специальных упражнений, привело к существенному повышению уровня развития скоростно-силовых качеств. Мы приведем пример части применяемых комплексов специальных упражнений для лыжников-гонщиков 13–15 лет в группе начальной подготовки на подготовительном этапе:

1) осуществлялась имитация попеременного двухшажного и одновременного классического хода на песке, опилках, где ставилась задача повысить уровень усилия отталкивания, а также велась работа с целью совершенствования традиционной структуры движения классических ходов (т.е. занятия проводились на мягком грунте);

2) выполнялись прыжковые упражнения из И.П. выпад правой и далее прыжок со сменой ног выполня с выпрыгиванием на месте, вариативностью данных прыжков являлось запрыгивание на невысокую ступеньку, но с более высокой амплитудой движения;

3) выполнялись махи ногами вперед в исходном положении стойки лыжника с использованием резинового амортизатора, здесь ставилась задача увеличить длину проката и осуществлять большую активность махов ногами и другие упражнения. Кроме того, выполнялись специальные упражнения на тренажере «Ювента», где велась работа над одновременным и попеременным ходом лыжника, таким образом увеличивая начальное усилие при отталкивании палками и др.

Таким образом, в ходе проведения педагогического эксперимента мы получили прирост показателей в итоговом тестировании лыжников-гонщиков 13–15 лет за период исследования (рисунок 1).

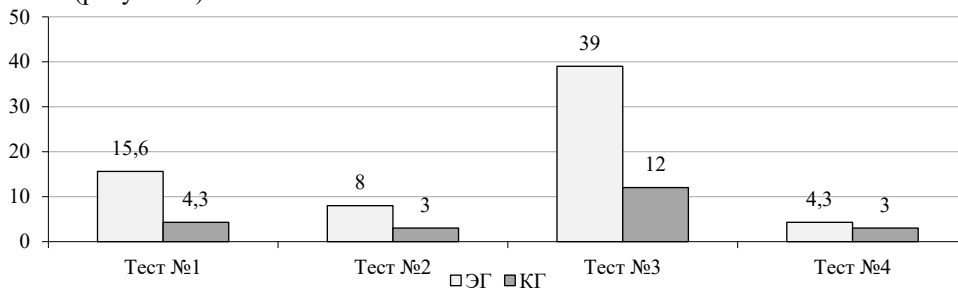


Рисунок 1 – Результаты исследования в ходе эксперимента

ВЫВОДЫ

Проведенное нами экспериментальное исследование установило свою эффективность. Разработанный комплекс упражнений рекомендуется использовать в

подготовительном периоде лыжниками-гонщиками 13–15 лет в ДЮСШ, ДЮСШОР, учреждениях дополнительного образования, в секциях общеобразовательных учреждений. При подготовке лыжников-гонщиков основными средствами развития скоростно-силовых качеств являлись специально подготовительные упражнения и передвижения на лыжах. Специально подготовительные упражнения способствовали совершенствованию элементов техники и повышению уровня развития специальных качеств юных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глинчикова, А.Е. Теоретико-методологический анализ скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков / А.Е. Глинчикова, А.А. Калмыков, Д.В. Семенихин // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 5 (171). – С. 75–79.
2. Корягина, Ю.В. Современные аспекты спортивной подготовки в биатлоне и лыжных гонках (по данным материалов Международного научного конгресса "Наука и лыжный спорт: от теории к практике") / Ю.В. Корягина, Н.С. Загурский // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2015. – № 8 (126). – С. 80–87.

REFERENCES

1. Glinchikova, A.E., Kalmykov A.A. and Semnikhin, D.V. (2019), "Theoretical and methodological analysis of speed and strength training of highly qualified ski-racers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (171), pp. 75-79.
2. Koryagina, Yu.V. and Zagursky, N.S. (2015), "Modern aspects of sports training in biathlon and ski racing (according to the materials of the International Scientific Congress "Science and Skiing: From Theory to Practice")", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (126), pp. 80-87.

Контактная информация: sportsem12@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2020

УДК 796.011

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЛАТЕРАЛЬНОГО ДОМИНИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОК НЕ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Юлия Николаевна Серикова, старший преподаватель, Российский технологический университет – МИРЭА, Москва; Вероника Анатольевна Александрова, кандидат педагогических наук, доцент, Московский городской педагогический университет

Аннотация

Цель. Оценить уровень латерального доминирования у студенток неспортивного вуза. Материалы и методы. Метод анализа и обобщения научно-методической литературы; педагогическое тестирование; методы математической статистики. Результаты. Двигательно-координационные способности являются сложным физическим качеством. Качество проявление координационных способностей характеризует деятельность центральной нервной системы, а именно уровень функционирования полушарий мозга. Одним из важнейших параметров оценки деятельности полушарий мозга является наличие или отсутствие латерального профиля организации. Латерализация проявляется в следствие возникновения функциональной асимметрии полушарий мозга. Выявлено два основных вида асимметрии: сенсорная и моторная. Сенсорная асимметрия (глаз, уха, вкуса, обоняния, осязания) формируется и закрепляется в течение всей жизни, моторная (двигательная) асимметрия (рук, ног, мышц лица) является неустойчивой и может корректироваться и меняться в результате адаптации к какой-либо деятельности. Одной из очевидных причин возникновения у занимающихся в физической культуре и спорте, как двигательной, так и сенсорной, является неравномерность распределения нагрузки на деятельность полушарий мозга. Данное обстоятельство связано с узкой направленностью тренировочного процесса в спортивной деятельности и в образовательном процессе по физической культуре. Заключение. В ходе педагогического тестирования студенток неспортивного вуза на определение наличия или отсутствия моторной асимметрии, было выявлено