



ТЕОРИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

УДК 796.922

Башмаков Э.Ю.¹

Гареев Д.Р.¹

¹ ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет,
620000, Россия, г. Екатеринбург, ул Карла Либкнехта 42

Аннотация

Актуальность. Структура деятельности состояла в теоретическом обосновании показанных методов, использование их в практике и рациональность выполнений данных упражнений. В следствии ключевой проблемы, решая задачу воспитания выносливости в школьные годы, необходимо детально учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к высоким физическим нагрузкам.

Цель исследования - изучение и демонстрация разных методов и средств развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков среднего школьного возраста.

Организация и методы исследования. На первых этапах развития специальной выносливости у детей необходимо иметь уровень общей выносливости. Отсюда принято использовать ряд таких методов и средств, которые дают возможность оказывать точно дозированные воздействия (бег на различные дистанции бег на лыжах и другие упражнения циклического характера, а также серийно выполняемые гимнастические и другие общей подготовительные упражнения, организованные в форме "круговой тренировки").

Результаты исследования и их обсуждение. Итоги, полученные в процессе проведения исследования, дают возможность сделать вывод, что для лыжных гонок наиболее значимым качеством считается выносливость и все ее разновидности. А для развития специальной выносливости в лыжных гонках следует использовать все методы тренировки, не зависимо от возраста и уровня подготовки спортсмена, главное соблюдать последовательность данных методов, для того чтобы лыжник постепенно совершенствовал собственные показатели.

Выводы. Таким образом, можно сказать, для лыжных гонок самым важным качеством является выносливость и все ее виды. А для развития специальной выносливости в лыжных гонках необходимо применять все методы тренировки, не зависимо от возраста и уровня подготовки спортсмена, виды.

Ключевые слова: Лыжники-гонщики, специальная выносливость, методы и средства

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Башмаков Э.Ю., Гареев Д.Р. Теоретические аспекты развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков среднего школьного возраста // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. Т12. №4. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-12-4-10-14>

Дата поступления статьи: 05.06.2023

Дата принятия статьи к публикации: 28.08.2023

Дата публикации: 03.11.2023

Информация для связи с автором: kfis@bk.ru

THEORETICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN SKI RACERS OF SECONDARY SCHOOL AGE

Edwar Y. Bashmakov 1

Dmitry R. Gareev ¹

¹ Ural State Agrarian University,

42 Karl Liebknecht street, Ekaterinburg, Russia, 620000

Annotation

Relevance. The structure of the activity consisted in the theoretical justification of the shown methods, their use in practice and the rationality of performing these exercises. As a result of the key problem, solving the problem of endurance education in school years, it is necessary to take into account in detail the large age differences in the adaptive reactions of the body to high physical exertion.

The purpose of the study is to study and demonstrate various methods and means of developing special endurance in ski racers of secondary school age.

Organization and methods of research. In the early stages of the development of special endurance in children, it is necessary to have a level of general endurance. Hence, it is customary to use a number of such methods and means that make it possible to exert precisely dosed effects (running over various distances, skiing and other cyclic exercises, as well as regularly performed gymnastic and other general preparatory exercises organized in the form of "circular training").

The results of the study and their discussion. The results obtained during the research make it possible to conclude that endurance and all its varieties are considered the most significant quality for ski racing. And for the development of special endurance in skiing, all training methods should be used, regardless of the age and level of training of the athlete, the main thing is to follow the sequence of these methods so that the skier gradually improves his own performance.

Conclusions. Thus, we can say that endurance and all its types are the most important quality for ski racing. And for the development of special endurance in ski racing, it is necessary to apply all training methods, regardless of the age and level of training of the athlete, types.

Keywords. Ski racers, special endurance, methods and means.

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

For citation: Bashmakov E.Y., Gareev D.R. Theoretical aspects of the development of special endurance in ski racers of secondary school age // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. T12. No. 4. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-12-4-10-14>.

Date of receipt of the article: 05.06.2023

Date of acceptance of the article for publication: 28.09.2023

Date of publication: 03.11.2023

Information for contacting the author: kfis@bk.ru

Введение. Развитие специальной выносливости является очень важной физической способностью у лыжников-гонщиков. Актуальность данной темы заключается в том, что это главная способность для достижения высших результатов, ведь она показывает, насколько спортсменов может пройти дистанцию при определенном темпе, держав максимально- грамотную скорость и в общем дает понять уровень подготовки лыжника-гонщика на соревнованиях. Для развития специальной выносливости нужно рационально дозировать нагрузку в подростковом возрасте, не перегружая

спортсмена и разработать специальный план и методы, применяемые на тренировках. Именно поэтому данная тематика особенно актуальна по сей день.

Чтобы достичь высоких результатов в лыжном спорте, нужна длительная систематическая подготовка. В последний годы было выявлено, что с большой конкуренцией, разнообразием лыжных трасс, разных по уровню и рельефу, молодые лыжники раньше добиваются собственного, максимума нежеле, чем было 10–15 лет назад. Нередко это происходит, из-за отказа организмов принимать какую- либо нагрузку по

физиологическим признакам, что не дает наибольшему развитию физических качеств спортсмена. Необходимость изучения и правильного построения тренировочного процесса у ребенка среднего школьного возраста, весьма значима, т. к. на данном этапе возраста показатели выносливости у детей незначительны. Развитие выносливости, как и иных физических способностей, в разных этапах возрастного созревания организма происходит неравномерно. Решая задачу воспитания выносливости в школьные годы, необходимо тщательно учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к высоким физическим нагрузкам.

Методы и организация исследования. Современные исследования показывают, что детям в школьном возрасте, необходимо направленно воздействовать на развитие выносливости разного типа, в основе которого лежит равномерный метод. Такой метод обуславливается длительностью продолжительности работы на низких показателях ЧСС. Данная работа базовая в лыжном спорте, она необходима как юным спортсменам, так и мастерам добившихся результатов в данном спорте. На первых этапах развития специальной выносливости у детей необходимо иметь уровень общей выносливости. Отсюда принято использовать ряд таких методов и средств, которые дают возможность оказывать точно дозированные воздействия (бег на различные дистанции бег на лыжах и другие упражнения циклического характера, а также серийно выполняемые гимнастические и другие общей подготовительные упражнения, организованные в форме "круговой тренировки").

По мере взросления детей используется более широкий спектр таких упражнений (бег на различные дистанции, передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, гребля ит. д.))

При таких нагрузках необходимо грамотно наблюдать за выполнениями упражнений, анализируя состояние спортсмена и функционирования потребления кислородного обеспечения организма. На практике применяются различные дыхательные

упражнения на открытом воздухе, для более подготовленных спортсменов в воде.

Результаты исследования и их обсуждение. Методики воспитания специальной выносливости у юных лыжников представляет собой, прохождение дистанций с максимальной скоростью на высокой мощности с высоким уровнем кислородного долга.

В наше время разработано множество методов и средств для достижения данной цели. Хочется отметить, что все спортсмены по-своему индивидуальны и не для каждого подходит какая-либо методика. В данном случае, как показывает практика не все тренеры придерживаются данной теории, на этом этапе совершенствования спортсменов. Средствами развития специальной выносливости у лыжников являются:

Целостные упражнения, т. е. целостные действия, соблюдаемые требованиями, установленных в данном спорте, соревновательное упражнение

Специально-подготовительные упражнения, которые направлены напрямую на развитие специальной выносливости.

К данным упражнениям относятся, различные имитационные прыжки по рельефу, упражнения с отягощением (тяга резины, тренажера, тележки), передвижение на лыжах и лыжероллеров с сопротивлением или отягощением. В новой практике все чаще применяется статические упражнения или статодинамический комплекс, для развития отдельных групп мышц, которые не развиваются при обычной работе, или напротив же, группы мышц, которые всегда включены в работу в лыжных гонках. Грамотно подобранный комплекс не только развивает физические способности, но и используется для восстановления мышц.

Как было сказано ранее, на первом подготовительном этапе у лыжников, для развития общей выносливости используются равномерно длительные тренировки на низком пульсе (кросс поход, вело, плавание, бег по пересеченной местности). Но, также на данном этапе необходимо развивать специально силовую выносливость, которая также характеризуется длительностью занятия, без высокой интенсивности.

После набранного объема работ лыжники переходят на следующий этап подготовки, который называется основным, как правило проходящий с середины июня по декабрь. На данном этапе следует уменьшить длительность работы и увеличить интенсивность тренировок. Развитие специальной выносливости у лыжников на этом этапе является одной из главной цели. Основными средствами и методами являются: интервальный, контрольный, соревновательный и повторный. Отмечено, что повторный метод один из наиболее сложных по своей работе т. к. выполняется на не до восстановления и с максимальной скоростью при высокой мощности. Суть работы заключается в том, чтобы спортсмен на не до восстановления повторял или улучшал время заданного ему отрезка, число повторений от 5 -10.

Следовательно, на данном этапе этот метод не совсем правильный.

Остальные же методы применяют на практике с помощью лыжероллерных тренировок, прыжковых и беговых имитациях по рельефу, бегу по пересеченной местности, различных силовых упражнениях для того, чтобы достичь максимального уровня, в тренировочный процесс нужно включать все методы тренировки рационально и последовательно.

Еще один распространенный метод тренировки – соревновательный, он характеризуется соревновательной интенсивностью и требует от лыжника полной мобилизации всех своих возможностей. На определенных этапах подготовки этот метод может играть роль основной формы занятий (подготовки), например, в период вхождения в спортивную форму незадолго до основных стартов сезона или в периоды между ответственными стартами сезона, когда их разделяет значительный промежуток времени. Также может являться проходящим стартом на

фоне летней подготовки, для помощи тренеру точечной разработки вывода спортсмена к боевым кондициям на другие соревнования. Носит технико-тактический характер, соблюдение спортсменом техники передвижения в зоне субмаксимальной мощности при кислородном голодании. Проявление волевых качеств.

Однако в подготовке юных лыжников соревновательный метод применяется в ограниченном количестве. Здесь очень важно уделить большую часть времени технической и физической подготовке.

Выводы. Таким образом, можно сказать, для лыжных гонок самым важным качеством является выносливость и все ее виды. А для развития специальной выносливости в лыжных гонках необходимо применять все методы тренировки, не зависимо от возраста и уровня подготовки спортсмена, виды. А для развития специальной выносливости в лыжных гонках необходимо применять все методы тренировки, не зависимо от возраста и уровня подготовки спортсмена, главное соблюдать последовательность этих методов, чтобы спортсмен постепенно улучшал свои показатели. Так же мы выяснили, что развитие определенного физического качества в большей степени зависит от различных факторов от длины отрезков, на которых идет работа, интенсивности выполнения упражнений, интервалов отдыха и количества повторений, чем от конкретного используемого средства. Ведь используя одно и то же упражнения (средство) можно развивать практически все физические, индивидуальные качества, функциональную систему организма применяя лишь это упражнение разными методами и развивать выносливость у лыжников. Развитие специальной выносливости так же связано с правильностью применения техники и умением терпеть во время тренировки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций Текст /Е.А. Багнетова. – Москва: Феникс, 2016. – 256 с.
2. Гандельсман, А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста / А.Б. Гандельсман, Смирнов Д.М. – Москва: Просвещение, 1986. – 365 с.
3. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей: сб. науч. тр. / Под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. – Москва: НИИОПП, 2006.– 48с.
4. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. – Москва: Владос, 2014. – 512 с.
5. Жиглова, Т.Ю. Физическая культура /Т.Ю. Жиглова. – Москва: Спорт, 2001. – 198 с.
6. Занков Л.В. Развитие школьников в процессе обучения / Л.В Занков – Москва, 2007. – 152 с.

REFERENCES:

1. Bagnetova, E. A. Hygiene of physical education and sports. Course of lectures Text /E.A. Bagnetova. – Moscow: Phoenix, 2016. – 256 p.
2. Gandelsman, A.B. Physical education of school-age children / A.B. Gandelsman, Smirnov D.M. - Moscow: Prosveshchenie, 1986. – 365 p.
3. Diagnostics of educational activity and intellectual development of children: collection of scientific tr. / Edited by D.B. Elkonin, A.L. Wenger. – Moscow: NIOPP, 2006.– 48c.
4. Dubrovsky, V. I. Hygiene of physical education and sports / V.I. Dubrovsky. – Moscow: Vlados, 2014. – 512 p.
5. Zhiglova, T.Y. Physical culture / T.Y. Zhiglova. – Moscow: Sport, 2001. – 198 p.
6. Zankov L.V. The development of schoolchildren in the learning process / L.V. Zankov – Moscow, 2007. 152 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Башмаков Эдуард Юрьевич Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Физвоспитания и спорта ФГБОУ ВО Уральский ГАУ Екатеринбург, Россия Вклад в работу 50%	Edward Y. Bashmakov Cand. Sci., Assoc. Prof., Head of Department Physical education and sports Ural State Agrarian University Yekaterinburg, Russia Contribution to the work 50%
Гареев Дмитрий Ринатович Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Физвоспитания и спорта ФГБОУ ВО Уральский ГАУ Екатеринбург, Россия Вклад в работу 50% Ответственный за переписку автор	Dmitry R. Gareev Cand. Sci., Assoc. Prof., Department Physical education and sports Ural State Agrarian University Yekaterinburg, Russia Contribution to the work 50% The author responsible for the correspondence