

Матвеева Дарья Владимировна, магистрант ВГАС,
Федеральное государственное бюджетное образовательное
Учреждение высшего образования
Воронежская государственная академия спорта

Пауков Андрей Андреевич, соавтор,
к.п.н, доцент кафедры ТиМЦВС ВГАС
Федеральное государственное бюджетное образовательное
Учреждение высшего образования
Воронежская государственная академия спорта

Паукова Татьяна Николаевна, соавтор,
преподаватель колледжа ВГАС
Федеральное государственное бюджетное образовательное
Учреждение высшего образования
Воронежская государственная академия спорта

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ 1-ГО РАЗРЯДА

Аннотация: Статья посвящается совершенствованию специальной физической подготовки лыжниц-гонщиц 1-го разряда. Выявлены и сформулированы основные рекомендации по улучшению специальной подготовки спортсменов.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, имитация, лыжероллеры, кросс, подготовительный период.

Введение

Специальная физическая подготовка была и продолжает оставаться предметом исследования в спортивной практике, а также привлекает внимание различных экспертов в области спорта, так как управление тренировочным процессом становится все более сложным и требует объективной информации о динамике ее развития [4].

Среди тренеров существуют разногласия в выборе средств физической подготовки, применяемых в лыжных гонках. Одни уверены, что следует уделять меньше времени беговым упражнениям и при этом увеличить объем имитационных [1, 5]. А другие, наоборот, утверждают, что бег является одним из главных средств, особенно в подготовительном периоде [2, 3].

Таким образом, можно сказать, что проблема планирования спортивной подготовки в лыжных гонках изучена недостаточно. Сведения, имеющиеся в доступных источниках, неполны и зачастую противоречивы.

Цель и задачи исследования

Цель работы: совершенствование специальной физической подготовки лыжниц-гонщиц 1-го разряда в течение подготовительного периода.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности специальной физической подготовки в лыжных гонках по данным специальной литературы.
2. Проанализировать влияние различных соотношений средств физической подготовки в подготовительном периоде на уровень физической подготовленности лыжниц и на их спортивный результат.
3. Разработать методические рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса лыжниц-гонщиц в подготовительном периоде.



Материалы и методы

Педагогический эксперимент был организован и проведен в подготовительном периоде с мая по октябрь 2023 года с целью оптимизации методики подготовки лыжниц-гонщиц 16-17 лет. Исследования были проведены с учащимися спортивной школы ГБУ ДО ВО «СШОР № 12» по лыжным гонкам г. Воронежа, в котором приняли участие 16 человек. Были использованы общепринятые методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, обработка результатов методами математической статистики.

Результаты и их обсуждение

По полученным до начала экспериментальной работы тестовым данным, испытуемые были разделены на 2 равные по уровню спортивной подготовки группы: "А" и "В".

Группа "А" (контрольная) – тренировалась по общепринятой методике. Соотношение общей и специальной физической подготовки составляло 41% и 59% соответственно.

Группа "В" (экспериментальная) – тренировалась по разработанной экспериментальной методике, где было изменено соотношение объемов общей и специальной физической подготовки в сторону увеличения последнего: 31% и 69%.

Таблица 1

*Соотношение объемов (км) различных тренировочных средств,
применяемых экспериментальной группой в подготовительном периоде*

Тренировочные средства	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Всего
Лыжероллеры	25	40	60	65	55	45	290
Лыжи на искусственном покрытии	-	-	20	35	50	55	160
Имитация с палками	40	50	50	55	55	50	300
Бег с палками	45	45	45	40	35	30	240
Бег	55	60	55	55	60	50	335
Ходьба	10	20	30	20	20	10	110
Всего	175	215	260	270	275	240	1435

Изучение литературных источников, а также анализ опыта тренеров помогли выбрать комплексы специальных упражнений для развития физических качеств лыжниц, участвующих в исследовании:



Рис. 1. Комплекс № 1. Специальные упражнения с эспандером – тренажером





Рис. 2. Комплекс №2. Имитационные упражнения

В конце педагогического эксперимента (октябрь 2023 года) мы провели итоговое тестирование физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп, в ходе которого получили следующие результаты.

Соотношение начального и конечного результатов позволяет выявить изменения в развитии тестируемых качеств:

- Первый тест (Кросс 4 км) – прирост общей выносливости очень низкий в контрольной группе, в экспериментальной выше (табл. 2, 3).

Таблица 2

Результаты тестирования кросс 4 км (контрольная группа)

Номер испытуемого	Результат (мин. сек)		Динамика Δ (мин. сек)
	Май 2023г.	Октябрь 2023г.	
1	17.06	16.16	-0.50
2	17.17	16.07	-1.10
3	17.21	16.29	-0.52
4	17.24	16.49	-0.35
5	17.29	16.34	-0.55
6	17.33	16.51	-0.42
7	17.41	16.54	-0.47
8	17.37	16.59	-0.38
	Хср. = 17.26	Хср. = 16.37	Хср. = - 0.48

Таблица 3

Результат тестирования кросс 4 км (экспериментальная группа)

Номер испытуемого	Результат весной (мин. сек)	Результат осенью (мин. сек)	Динамика Δ (мин. сек)
9	17.47	15.08	-2.39
10	17.47	14.54	-2.53
11	17.53	15.21	-2.32
12	17.59	15.00	-2.59
13	18.03	15.13	-2.50
14	17.55	15.27	-2.28
15	17.57	15.46	-2.11
16	17.56	15.41	-2.15
	Хср. = 17.47	Хср. = 15.26	Хср. = - 2.35



- Второй тест (Лыжероллеры 5 км) – прирост скоростной выносливости в контрольной группе ниже, чем в экспериментальной (табл. 4, 5).

Таблица 4

Результаты тестирования лыжероллеры 5 км (контрольная группа)

Номер испытуемого	Результат (мин. сек)		Динамика Δ (мин. сек)
	Май 2023г.	Октябрь 2023г.	
1	15.06	14.16	-0.50
2	15.17	14.07	-1.10
3	15.21	14.29	-0.52
4	15.24	14.49	-0.35
5	15.29	14.34	-0.55
6	15.33	14.51	-0.42
7	15.41	14.54	-0.47
8	15.37	14.59	-0.38
	Хср. = 15.26	Хср. = 14.37	Хср. = - 0.48

Таблица 5

Результат тестирования лыжероллеры 5 км (экспериментальная группа)

Номер испытуемого	Результат весной (мин. сек)	Результат осенью (мин. сек)	Динамика Δ (мин. сек)
9	15.47	13.08	-2.39
10	15.47	12.54	-2.53
11	15.53	13.21	-2.32
12	15.59	13.00	-2.59
13	16.03	13.13	-2.50
14	15.55	13.27	-2.28
15	15.57	13.46	-2.11
16	15.56	13.41	-2.15
	Хср. = 15.47	Хср. = 13.26	Хср. = - 2.35

- Третий тест (Лыжероллеры 3 км) – прирост скоростной выносливости в экспериментальной группе значительнее, чем в контрольной (табл. 6, 7).

Таблица 6

Результаты тестирования лыжероллеры 3 км (контрольная группа)

Номер испытуемого	Результат (мин. сек)		Динамика Δ (мин. сек)
	Май 2023г.	Октябрь 2023г.	
1	10.06	09.16	-0.50
2	10.17	09.07	-1.10
3	10.21	09.29	-0.52
4	10.24	09.49	-0.35
5	10.29	09.34	-0.55
6	10.33	09.51	-0.42
7	10.41	09.54	-0.47
8	10.37	09.59	-0.38
	Хср. = 10.26	Хср. = 9.37	Хср. = - 0.48



Таблица 7

Результат тестирования лыжероллеры 3 км (экспериментальная группа)

Номер испытуемого	Результат весной (мин. сек)	Результат осенью (мин. сек)	Динамика Δ (мин. сек)
9	10.47	08.08	-2.39
10	10.47	07.54	-2.53
11	10.53	08.21	-2.32
12	10.59	08.00	-2.59
13	11.03	08.13	-2.50
14	10.55	08.27	-2.28
15	10.57	08.46	-2.11
16	10.56	08.41	-2.15
	Хср. = 10.47	Хср. = 8.26	Хср. = - 2.35

Анализируя результаты в контрольной и экспериментальной группах, приходим к выводу, что:

- уровень развития ведущих двигательных качеств у лыжниц экспериментальной группы повысился значительно.
- В контрольной группе не отмечается значительного изменения.
- Прирост в развитии физических качеств лыжниц экспериментальной группы, в среднем, в 2 раза больше, чем контрольной.

Так, весной (май 2023 года) исходный средний результат в контрольной и экспериментальной группах были приблизительно одинаковы. Это свидетельствует о том, что подготовленность спортсменов в обеих группах была практически одинаковой.

Однако, осенний итоговый тест (октябрь 2023 года) выявил сильный скачок в развитии экспериментальной группы.

Результаты подтверждают, что для спортсменов, имеющих 1 взрослый разряд, в подготовительном периоде необходимо увеличивать объем СФП до 69%, так как средства ОФП менее эффективны и не вызывают значительного прогресса в развитии ведущих двигательных качеств.

Таким образом, можно выделить более успешные выступления лыжниц из экспериментальной группы.

Выводы

1. В ходе изучения особенностей специальной физической подготовки по данным литературных источников было установлено, что соотношение объемов ОФП и СФП влияет на подготовленность лыжниц-гонщиц: чем квалификация спортсменов выше, тем больше времени нужно уделять специальной физической подготовке. В противном случае возникнет эффект «плато» в развитии ведущих физических качеств, технической подготовленности и спортивных результатах.

2. Проанализировав влияние различных соотношений средств ОФП и СФП, было выявлено, что предпочтение отдается использованию в тренировке лыжероллеров, передвижению по искусственной лыжне и имитации (шаговой и прыжковой).

3. На основе полученных результатов педагогического эксперимента можно утверждать, что примененная в исследовании тренировочная программа, в основе которой лежало увеличение в подготовительном периоде средств СФП (69%) по отношению к ОФП (31%) более прогрессивна, чем традиционная (41% к 59%).



Список литературы:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт / М.А. Аграновский. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 12 с.
2. Баталов А.Г. Теория и методика обучения базовым видам лыжного спорта: учебник для бакалавриата / А.Г. Баталов. – М.: Академия, 4-ое изд., 2022 – 78 с.
3. Близневская С.В. Тренировка лыжников – гонщиков / С.В. Близневская. – Красноярск: Има-Пресс, 2013 – 56 с.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для Вузов / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2014. – 96 с.
5. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика / Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 55 с.

