

*Давыдова Анастасия Витальевна
студентка 3 курса,
кафедра менеджмент
Казанский государственный энергетический университет,
Россия, г. Казань
e-mail: nastyadavydova.9@yandex.ru*

*Научный руководитель: Пескова Елена Валерьевна,
старший преподаватель физического воспитания
Казанский государственный энергетический университет,
Россия, г. Казань*

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Аннотация: В статье рассматриваются особенности развития физических качеств подростков, занимающимися лыжным спортом и представлен комплекс упражнений для развития физических качеств на занятиях с подростками по лыжному спорту.

Ключевые слова: тренировка, гонка, комплекс, организм, здоровье.

*Davydova Anastasia Vitalievna
3rd year student,
Department of Management
Kazan State Power Engineering University,
Russia, Kazan*

*Scientific adviser: Peskova Elena Valerievna,
senior teacher of physical education
Kazan State Power Engineering University,
Russia, Kazan*

DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITIES OF TEENAGERS BY MEANS OF SKI RACING

Abstract: The article examines the peculiarities of the development of physical qualities of adolescents involved in skiing and presents a set of exercises for the development of physical qualities in skiing lessons with adolescents.

Key words: training, race, complex, organism, health.

В научных разработках показаны, что многие аспекты проблемы развития физических качеств у спортсменов, особенно в занятиях с молодыми лыжниками

изучены недостаточно полно и нуждаются в серьезной научной разработке. Отечественные специалисты утверждают что, развитие физических качеств в лыжных гонках составляет основу учебно-тренировочного процесса.

На первой стадии занятий у молодых лыжников планируется воспитание общей физической подготовки, то есть, развитие основных качеств: гибкости, ловкости, скорости, силы, выносливости. В процессе подготовки важно всесторонне развивать все основные вышеперечисленные физические качества, необходимые молодым лыжникам: гибкость тела, быстроту движений и ловкость, силу, общую выносливость. Общая физическая подготовка особенно важна на начальных этапах занятий и в подготовительном периоде круглогодичной тренировки в лыжных гонках. Тренировочный процесс юных лыжников по мнению ведущих отечественных специалистов должен строиться на основе учета их возраста, уровня физической подготовки, генетической одаренности и т.д. Авторы отмечают, что в зависимости от указанных факторов может существенно изменяться соотношение специализированных физических нагрузок, учитывающих возрастные и квалификационные особенности лыжников.

В настоящее время имеется недостаточное количество исследовательских работ, проведенных в циклических видах спорта, где дается представление о возможности корректирования тренировочных нагрузок в зависимости от прироста ведущих функций организма юного спортсмена в годичном цикле подготовки. Данная проблема относится и к подготовке юных лыжников.

Ниже приводим содержание занятий, а также соотношение объёма и интенсивности в комплексных тренировках, апробированных юными лыжниками.

Предлагаемые комплексы физических упражнений для развития силы и скоростных качеств у молодых лыжников 15-16 летнего возраста в подготовительном периоде следующие:

Комплекс 1.

а) Имитация попеременного двухшажного хода с резиновым амортизатором 2 мин в равномерном темпе; 2х1 мин. с максимальной частотой;

б) Имитация попеременного двухшажного хода с резиновым амортизатором, включением работы ног 2 мин в равномерном темпе; 2х1 мин. с максимальной частотой.

Комплекс 2.

а) Имитация одновременного бесшажного хода с резиновым амортизатором 3 мин в равномерном темпе;

б) Имитация одновременного бесшажного хода 2 мин с максимальной частотой.

Имитация одновременного одношажного хода с резиновым амортизатором 3х1мин с максимальной частотой.

Комплекс 3.

а) передвижение на лыжероллерах одновременным одношажным ходом на равнине от 500 до 700 м, от 1,45 до 2 мин,

б) передвижение на лыжероллерах одновременным бесшажным ходом на равнине от 300 до 500 м,

в) передвижение на лыжероллерах одновременным двухшажным ходом от 500 до 700 м.

Комплекс 4.

а) Имитация попеременного двухшажного хода без палок на подъеме 30 - 50 м в равномерном темпе (6 – 8 повторений).

В предсоревновательном и соревновательном этапе (ноябрь-декабрь-март) применяя данные комплексы физических и специальных упражнений, решались следующие задачи: совершенствование техники передвижения на лыжах, повышено физической и специальной подготовки.

Предлагаемые комплекс ОРУ для развития физических качеств у молодых лыжников на этапе начальной подготовки в *соревновательном* периоде:

Комплекс 1.

а) передвижение на лыжах по рыхлому снегу попеременным двухшажным ходом в равномерном темпе до 300 м. 3-7 раз;

в) передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом в равномерном темпе, до 300 м, 2-7 раз.

Комплекс 2.

а) подъем в гору ступающим шагом с акцентом на работе рук, до 300 м, 2-5 раз;

б) спуск с горы в высокой стойке, 2-5 раз.

Комплекс 3.

а) подъем в гору скользящим шагом с акцентом на работе рук, до 300 м, 5 раз;

б) спуск с горы в стойке отдыха, 5 раз.

Комплекс 4.

а) подъем в гору полуелочкой, елочкой, лесенкой, до 300 м. в равномерном темпе, 2-6 раз,

б) спуск с горы с преодолением неровностей, 2-6 раз.

Комплекс 5.

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом по твердой лыжне в равномерном темпе до 300 м.

а) передвижение на лыжах в подъем малой крутизны за счет попеременных отталкиваний руками до 200 м,

а) передвижение на лыжах в подъем малой крутизны за счет отталкивания ногами в равномерном темпе до 200 м.

Построение тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки наряду с общими закономерностями построения тренировочного процесса имеет ряд особенностей по форме и содержанию.

Эффективность рекомендуемого соотношения видов подготовки у лыжников 15-16 летнего возраста в подготовительном и соревновательном периодах и на его отдельных этапах подтверждается улучшением показателей уровня развития физических качеств.

Применение различных комплексов упражнений и методов воспитания силы, быстроты, гибкости, координационных способностей и выносливости, в занятиях с юными лыжниками оказывает положительное воздействие на состояние их здоровья и физическое развитие.

По данным специальной литературы установлено, достижение необходимого уровня развития физических качеств обеспечивается применением физических нагрузок, учитывающих возрастные и квалификационные особенности лыжников. Так изучение доступной литературы по данной проблеме показал, что воздействуя особенно в подростковом возрасте, в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем на остальные [1]. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых физических нагрузок и уровня развития физических качеств у молодых спортсменов.

Физическая подготовка молодого спортсмена в лыжных гонках - это процесс воспитания физических качеств - силы, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей и выносливости и составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма.

В 15-16 летнем возрасте формируются жизненно важные базовые локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой слагается в последствие вся двигательная деятельность человека. В этом возрасте характерны следующие особенности развития организма: происходит дальнейшая дифференциация психических функций ребенка, обнаруживается тенденция перехода от наглядно-конкретного к абстрактно-логическому мышлению, проявляют живой интерес к спорту, хорошую готовность к обучению, активность, а также постоянно растущие способности к восприятию и переработке информации [2]. На данном периоде продолжается дальнейшее развитие и созревание органов и функциональных систем. Данному возрастному периоду свойственна

неравномерность развития опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, внутренних органов и их систем. Неравномерность развития организма выражается в резком увеличении длины тела за счет удлинения трубчатых костей, и замедленном развитии внутренних органов. Происходит значительное снижение адаптационных возможностей организма подростков, так как для органов внутренней секреции свойственна высокая интенсивность обменных процессов.

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры. М. Физкультура и спорт, 1976. Т. 1. 301 с.
2. Огольцов И.Г. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1971. 128 с.