

УДК 796.92 : 796.012.12

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/34>

*Е.Д. Митусова*

*канд. пед. наук*

*г. Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет*

*Т.Г. Климанова*

*канд. пед. наук*

*г. Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет*

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

**Аннотация.** В статье описаны и апробированы комплексы специально-подготовительных упражнений, выявлена их эффективность для развития специальной выносливости. Использование этих комплексов в экспериментальной группе дает большой прирост показателей результативности на контрольных тренировках, что значительно превышает показатели контрольной группы, которая занималась по общепринятой программе. Результаты исследования могут послужить основной базой для подготовки учебно-методических материалов, они могут использоваться при составлении непосредственно учебно-тренировочных планов, рассчитанных на макроцикл как одного года, так и четырехлетия. Полученные материалы позволяют увидеть статистику роста в нашем исследовании и на определенном этапе подготовки отдать предпочтение методу, который проверяли.

**Ключевые слова:** лыжная подготовка; лыжный спорт; тренировочный процесс; лыжники-гонщики.

*E.D. Mitusova*

*Candidate of Pedagogical Sciences*

*Kolomna, state social and humanitarian University*

*T.G. Klimanova*

*Candidate of Pedagogical Sciences*

*Kolomna, state social and humanitarian University*

## PRACTICAL IMPLEMENTATION OF A COMPLEX OF EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN RACING SKIERS

**Abstract.** In the article describes and tested complexes of special-preparatory exercises, revealed the effectiveness of the used special-preparatory exercises for the development of special endurance. The effectiveness of the used special-preparatory exercises for the development of special endurance was revealed, the use of these complexes in the experimental group gives 38.12 to the effectiveness in control trainings, which is 26.03 higher than the indicators of the control group, which was engaged in the generally accepted program. The results of the study can serve as the main basis for the preparation of educational and methodological materials, can be used when drawing up educational and training

plans directly, designed for a macrocycle of both one year and four years. The materials obtained allow us to see the statistics of growth in our study and at a certain stage of preparation to give preference to the method that was tested.

**Keywords:** ski training; skiing; training process; cross-country skiers.

**Введение.** Лыжный спорт имеет самую большую популярность не только в нашей стране, но и в мире относительно всех зимних видов спорта. Мы рассмотрим разновидность лыжного спорта – лыжные гонки. Количество лыжников-гонщиков в нашей стране, по данным на 2010 г., составляло 2,5 млн человек. В 2019 г. количество спортсменов и любителей составляет 3,6 млн человек. Это говорит о доступности и массовости данного вида спорта для всех слоев населения, причем не только в городах, но и селах и деревнях. Занятия лыжным спортом включены в обязательную программу дисциплины физического воспитания в школах, техникумах, вузах и некоторых профессий. Существует целая сеть муниципальных, районных, областных, региональных всероссийских и международных соревнований, в которых могут участвовать не только спортсмены, но и любители. Однако просто взять и выйти на старт нельзя, к соревнованиям необходимо готовиться. Система подготовки каждого лыжника-гонщика – это многолетний и многоступенчатый процесс, который представляет собой управляемую структуру, направленную на достижение наилучших результатов, с учетом индивидуальных особенностей организма, возрастных особенностей, принципов и закономерностей тренировочного процесса в лыжных гонках [1–3]. Необходимо также учитывать особенности подготовки лыжников на всех этапах круглогодичной тренировки – подготовительном, соревновательном и переходном. Полноценная подготовка спортсмена обязательно включает в себя как общую, так и специальную физическую подготовку (ОФП и СФП). Удачное соотношение средств и методов тренировочного процесса позволяет добиться максимальной эффективности занятий в лыжном спорте, лыжник постепенно адаптируется к новым и более сложным нагрузкам, от чего растет его спортивное умение [4].

**Цель исследования** – обоснование и практическое внедрение комплекса упражнений на развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков 16–18 лет.

**Организация и методы исследования.** Исследования проводились на базе ГБУ МО СШОР «Истина» Истринского района, д. Головино, с мая 2018 г. по февраль 2020 г. в несколько этапов. Изучение и анализ литературных источников проводились по теме исследования и включали изучение и обобщение опыта работы ведущих тренеров, обработку информации из учебно-методических пособий, тренировочных планов, протоколы соревнований и контрольных стартов, интернет-статей и т. д. Использование этого метода позволило определить главные направления подготовительной работы тренера по лыжным гонкам, основные стороны, влияющие на развитие специальной выносливости у 16 лыжников-гонщиков. Всего в работе проанализировано 18 литературных источников различных авторов. Педагогические наблюдения проводились в течение двух лет занятий лыжными гонками, включали контроль за уровнем общей и специальной физической

подготовки, участие в контрольных и соревновательных стартах – как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Тестирование проводилось в начале эксперимента, на протяжении реализации экспериментальной тренировочной программы и в конце эксперимента. Нами были выбраны следующие тестовые упражнения: кросс 5 км, бег на лыжах и лыжероллерах 10 км, направленные на развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков 16–18 лет. По результатам этих тестов определялись динамика общей и специальной выносливости у лыжников-гонщиков за все время наблюдения за ними. Для спортсменов группы «Э» (экспериментальная группа из 8 человек) были разработаны и внедрены в тренировочный процесс три комплекса имитационных, подводящих и специально-подготовительных упражнений для развития и совершенствования специальной выносливости – главного фактора физического развития в лыжных гонках. Другая группа «К» (контрольная группа из 8 человек) занималась по стандартному плану тренировок. В течение полутора лет наблюдений определялись и сравнивались уровни специальной выносливости, определяемые по результатам. Применение первого, второго и третьего комплексов осуществлялось с 5 июня сезона 2018/2019 по 31 января сезона 2019/2020 гг. Основной задачей первого комплекса являлось обучение техническим особенностям лыжных гонок, присущим взрослым лыжникам. Основная задача второго комплекса – развитие координационной выносливости, способности сохранять общую систему техники движений. Задачей третьего комплекса являлось развитие способности аэробной выносливости – повысить максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Совершенствование трех комплексов осуществлялось с 31 августа по 31 января 2020 г. В середине ноября и начале февраля сезонов 2018/2019 и 2019/2020 гг. проводились соревнования – бег на лыжах 10 км, классика. Прием контрольных нормативов: летом – бег на лыжероллерах 10 км коньковым ходом, бег 5 км – летом и в первой трети осени. С ноября по апрель – участие в соревновательных стартах обеих групп. Разминка перед соревнованиями и контрольными стартами производилась следующим способом: 40 мин катание на лыжероллерах или лыжах в спокойном темпе с несколькими ускорениями разной величины, далее 15 мин на выполнение комплекса ОРУ и беговых упражнений, затем производился раздельный старт. Порядок стартующих определялся жребием. После старта производилась заминка – в течение 30 мин спокойное катание на лыжах. Во время проведения исследования все его участники в соответствии с образовательной программой по физической культуре сдавали контрольные нормативы (тесты) по физической подготовке. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке проводилась в форме соревнований между учащимися. Это стимулировало учащихся на достижение более высоких результатов в соревнованиях. Соревнования в кроссе (бег на 5 км) проводились в июле – октябре 2018 г., июле – октябре 2019 г.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Сравнивая средние показатели контрольных нормативов, видим, что первые результаты (до начала эксперимента) лыжников-гонщиков примерно одинаковы, поэтому можно утверждать, что и уровень развития специальной выносливости тоже почти не различается на тот момент (табл.).

За период исследования была отмечена положительная динамика результатов во всех контрольных упражнениях в обеих группах. Особенно высокий рост результатов был в профильном упражнении – бег на лыжах. В экспериментальной группе рост результатов составил 38,12 по сравнению с первыми тестами, а в контрольной группе – 12,09. В кроссе мы видим следующую динамику: результаты по-прежнему улучшились, на этот раз прирост составил в экспериментальной группе 15,42 против 8,38 в контрольной группе. В лыжероллерах общая динамика аналогична двум названным тестам: экспериментальная группа – 22,77, контрольная группа – 8,38. Исходя из результатов, мы видим, что в экспериментальной группе наибольший прирост имеют результаты в лыжах, как и в контрольной группе. Первая группа имеет больший прирост. Это можно объяснить тем, что данное преимущество достигнуто благодаря использованию специально-подготовительных упражнений, т. е. за счет роста уровня специальных упражнений для развития специальной выносливости, а не за счет преимущества в функциональной подготовке.

Таблица

**Средние показатели контрольных нормативов**

Тест	Этап	Группа		Разн.	t-критерий Стьюдента	Стат. знач.
		К.	Э.			
Бег	Начало	18,31±0,23	18,24± 0,26	0,07	8,56	P>0,05
	Конец	18,00±0,31	17,25± 0,14	0,35	15,42	P>0,05
Л/р	Начало	28,32±0,27	28,33± 0,30	0,01	8,38	P>0,05
	Конец	28,03± 0,22	27,06± 0,13	0,53	22,77	P>0,05
Лыжи	Начало	27,58±0,18	27,38± 0,17	0,20	12,09	P>0,05
	Конец	27,32 ± 0,28	26,12± 0,23	1,20	38,12	P>0,05

**Вывод.** В результате научно-исследовательской работы подготовлены и апробированы комплексы специально-подготовительных упражнений, выявлена эффективность используемых специально-подготовительных упражнений для развития специальной выносливости. Использование этих комплексов в экспериментальной группе дает 38,12 к результативности на контрольных тренировках, что на 26,03 превышает показатели контрольной группы, которая занималась по общепринятой программе.

## Литература

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: методика: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. М., 1999. 246 с.
2. Андрианов М.В., Митусова Е.Д., Морозов В. Развитие выносливости школьников 13–14 лет на занятиях по лыжной подготовке на основе специальных упражнений // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 1. С. 11–13
3. Лебедев С.М. Развитие качества выносливости у лыжников-гонщиков. Сургут, 2012. 38 с.
4. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: Учебное пособие / Под ред. Н.А. Демко. Минск, 2010. 288 с.

© Митусова Е.Д., Климанова Т.Г.