



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ



Поволжский
государственный
университет
физической культуры,
спорта и туризма

Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры

Сборник материалов
V Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

Казань, 17 февраля 2023 года

Том I. Секции 1-2



УДК 612.0+796.011.3

ББК 75.09

П 78

П 78 Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 17 февраля 2023 года.

В 2 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – Том 1. – 622 с.

В сборнике представлены материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры», прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий 17 февраля 2023 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», г. Казань.

Материалы представлены в авторской редакции.

Главный редактор:

Е.В. Бурцева, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Поволжского ГУФКСиТ.

Редакционная коллегия:

Л.А. Парфенова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности Поволжского ГУФКСиТ.

Н.Н. Мугаллимова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Поволжского ГУФКСиТ.

Л.Е. Касмакова, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

А.А. Ризванова, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта Поволжского ГУФКСиТ.

М.А. Ильясова, ведущий специалист научно-методического отдела Поволжского ГУФКСиТ.

УДК 612.0+796.011.3

ББК 75.09

©Поволжский ГУФКСиТ, 2023

УДК 796.921

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАЗРАБОТАННОСТИ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Самуткина П.Э.

студент 22211М гр.

Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Гаффаров Н.Р.

учитель физической культуры

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 169»

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ разработанности проблемы совершенствования специальной выносливости у лыжников-гонщиков. Изучение современной литературы, показало, что в подготовке лыжников-гонщиков используется метод равномерной, повторной и интервальной тренировки, а также в совокупности средства общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Авторы придерживаются единого мнения, что эффективность тренировочного процесса будет достигнута только при комплексном подходе к совершенствованию всех физических качеств.

Ключевые слова: лыжники-гонщики, специальная выносливость, средства и методы совершенствования специальной выносливости, объем и интенсивность нагрузки.

Актуальность исследования. Быстрый рост спортивных достижений лыжников-гонщиков мирового класса, повышение конкуренции на международной арене, а также наметившаяся тенденция омоложения сборных команд по лыжным гонкам предъявляют новые требования к поиску наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, созданию научно обоснованной системы подготовки спортивного резерва [5].

Проблема исследования заключается в теоретическом обосновании разработанности проблемы совершенствования специальной выносливости у лыжников-гонщиков.

Цель исследования – определить степень разработанности проблемы совершенствования специальной выносливости у лыжников-гонщиков.

Результаты исследования и их обсуждение. Практика работы по лыжному спорту показывает, что порой юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают спортивную карьеру.

На современном этапе развития спорта одной из важнейших задач является разработка рациональных методик тренировки, направленных на

расширение функциональных возможностей организма спортсменов. Достижение высоких результатов в циклических видах спорта, к которым относятся и лыжные гонки, зависит от уровня развития специальной выносливости. Спортивная подготовленность занимающихся повышается в том случае, если возрастающая нагрузка на всех этапах подготовки соответствует функциональным возможностям организма. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно их постепенное возрастание с тенденцией к предельно возможным нагрузкам. Физиологический смысл такой тенденции сформулирован с научной позиции М.Г. Пшеничниковой применительно к спортивной тренировке [7], выразив это в «принципе максимальных нагрузок». Вопросы рационального распределения тренировочных нагрузок в процессе годичной и многолетней подготовки имеют важное значение при развитии специальной выносливости у лыжников-гонщиков. В связи с этим, М.Н. Васильева и В.В. Фарбей отмечают, что уровень специальной выносливости зависит от объема и интенсивности проделанной работы как в одном тренировочном занятии, так и в течение годичного цикла подготовки [2, 11]. Для циклических видов спорта, связанными с длительностью двигательных действий и развитием специальной выносливости более приемлемо волнообразное изменение и распределение нагрузок. Спортивную тренировку в лыжных гонках характеризует четко выраженная цикличность. Принцип цикличности позволяет строить тренировочный процесс, исходя из необходимости систематического повторения основных параметров тренировки, последовательно менять задания, решать проблемы целесообразного использования средств и методов соответственно их месту в структуре тренировочных циклов, регулировать и дозировать нагрузки по объему и интенсивности. Необходимо рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более или менее крупными формами циклической структуры тренировки [1, 13].

По мнению В.Н. Платонова, это не связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовки [5].

Развитие общих и специальных качеств выносливости у лыжников-гонщиков, по мнению В.Н. Плохого, подразумевает использование комплексных тренировочных средств [6].

Т.И. Раменская и А.Г. Баталов указывают, что решить задачу развития скоростной выносливости в основном предназначен интенсивный бег по пересеченной местности [8].

Для развития скоростной выносливости А.Н. Семейкин рекомендует использовать систему развивающих и поддерживающих нагрузок. А.В. Шишкина считает, что наилучшим средством скоростной подготовки является прыжковая имитация в подъемы с палками [10,12].

В.Н. Плохой предлагает чередовать упражнения, направленные на общие физические и специальные физические качества лыжника-гонщика в подготовительном периоде, используя следующие средства общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП):

плавание и гребля; кросс на различные дистанции; лыжероллерная подготовка; бег с имитацией; имитация в подъем; многоскоки; упражнения общей физической подготовки (далее – ОФП) (отжимания, подтягивание, прыжок в длину с места).

В.Е. Капланский считает, что для развития различных видов выносливости лыжника необходимо использовать все упражнения в комплексе:

- для развития скоростно-силовых качеств – бег на отрезках и лыжероллерная подготовка на отрезках;
- для развития силовой выносливости – работа на отрезках, на лыжероллерах на одних руках;
- для развития скоростной выносливости – работа на отрезках на лыжероллерах попеременным и одновременным бесшажным ходом;
- для развития специальной выносливости – работа на лыжероллерах до 20 км и затем бег в течение 5-7 минут;
- для развития общей выносливости – кросс по пересеченной местности до 10 км, с последующим выполнением упражнений специальной физической подготовки (далее – СФП) [3].

В.Н. Платонов при этом отмечает, что в качестве средств, для развития силовой выносливости могут использоваться упражнения из других видов спорта: гребля; легкая атлетика; атлетическая гимнастика [4].

«Для силовой выносливости и ее развития эффективно использовать следующие упражнения: передвижение на лыжероллерах различными классическими ходами; передвижение на лыжероллерах коньковыми ходами; передвижение на лыжероллерах без помощи рук; передвижение на лыжероллерах на одних руках; прыжковую имитацию» [8].

Однако для отдельного развития конкретно силы мышц рук многие авторы предлагают использовать не только имитация и лыжероллерную подготовку, но и бег, прыжки, плавание и греблю [3, 6, 12].

При этом развитие скоростной выносливости А.И. Семейкин и Ю.П. Салова рекомендуют за счет интенсивного бега по пересеченной местности [10].

Исходя из анализа литературы, следует сказать, что наиболее часто в подготовке лыжников используется метод равномерной, повторной и интервальной тренировки, при проведении лыжероллерной или имитационной тренировки.

Таким образом, можно сказать, что проведенный анализ и обзор научно-методической литературы позволил выявить, что при развитии скоростно-силовых качеств величина отягощений уменьшается, а интенсивность увеличивается, а при развитии силы наоборот величина отягощений увеличивается с ростом спортивного мастерства.

Также было определено, что развитие определенного физического качества больше зависит от методики тренировки, а не от используемого средства, поэтому используя одно средство, но с разной интенсивностью можно развивать такие качества как силу, быстроту или скоростно-силовую выносливость. При этом одним из определяющих факторов развития скоростно-силовых качеств является возрастная периодизация, а также уровень подготовки спортсмена.

Многие авторы придерживаются единого мнения, что эффективность в развитии определенных физических качеств, в том числе и скоростно-силовых будет достигнута только при комплексном подходе к совершенствованию всех физических качеств.

Исходя из всего можно сказать, что тренировочный процесс в спорте – это сложная схема, которая в большинстве случаев зависит от определенных факторов, которые определяют уровень спортивного мастерства и спортивных результатов, которыми в лыжном спорте являются выносливость, сила и быстрота выполняемых движений.

Список литературы

1. Баталов, А.Г. Контроль спортивной нагрузки в лыжных гонках / А.Г. Баталов, А.В. Кубеев, В.Н. Манжосов. – Текст: непосредственный // Труды ученых ГЦОЛИФКа. 75 лет: ежегодник. – Москва, 1993. – С. 217–225.
2. Васильева, М.Н. Построение тренировочного процесса зимних полиатлонистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения / М.Н. Васильева, В.В. Фарбей. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 21–25.
3. Капланский, В.Е. Тренировка юного лыжника-гонщика: подготовительный, соревновательный и переходный периоды / В.Е. Капланский. – Текст: непосредственный // Физическая культура в школе. – 2000. – № 6. – С. 59-63.
4. Платонов, В.Н. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / В.Н. Платонов и др. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 306 с. – Текст: непосредственный.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит. 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с. – ISBN 978-966-8708-88-6. – Текст: непосредственный.
6. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. – М.: Спорт, 2018. – 278 с. – ISBN 978-5-9500180-3-9. – Текст: непосредственный.
7. Пшеничникова, М.Г. Адаптация к физическим нагрузкам / М.Г. Пшеничникова. – Текст: непосредственный // Физиология адаптационных процессов. – Москва: Наука, 1986. – С. 124–221.
8. Раменская, Т.И. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения: учебно-методический комплекс / Т.И. Раменская. – М.: РГУФКСМиТ, 2011. – 160 с. – Текст: непосредственный.
9. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с. – ISBN 5-9746-0009-6. – Текст: непосредственный.
10. Семейкин, А.И. Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика / А.И. Семейкин, Ю.П. Салова. – Омск: СибГУФК, 2007. – 46 с. – Текст: непосредственный.
11. Фарбей, В.В. Построение многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних многоборьях (биатлон, лыжное двоеборье, полиатлон) / В.В. Фарбей. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 50–53.
12. Шишкина, А.В. Специальная силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта / А.В. Шишкина. – Текст: непосредственный // Лыжный спорт. – 2007. – №3 (25). – С. 99-103.
13. Optimization of the functional and speed-strength training of qualified skiers-racers during the preparatory period / O. Kamaev, V. Mulyk, S. Kotliar, K. Mulyk, O. Utkina, A. Nesterenko, T. Sidorova, A. Toporkov, T. Grynova // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – № 20 (1). – P.131–137.