

УДК 796.922

Особенности методики воспитания быстроты у юных лыжников-гонщиков на современном этапе

Чурикова Любовь Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент
Семенов Евгений Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент
Аралов Владимир Иванович, кандидат педагогических наук, профессор
Иванова Мария Олеговна, кандидат педагогических наук
Воронежская государственная академия спорта, г. Воронеж

Аннотация. В статье представлено исследование по проверке влияния увеличения объема работы над развитием качества быстроты в основном периоде спортивной подготовки на результаты лыжников 15-16 лет. Изучена динамика изменения скоростных способностей юных лыжников-гонщиков в ходе применения специальных тренировочных занятий, которые были организованы на базе ГБУ ДО ВО «СПОР № 12» г. Воронежа при участии 12 спортсменов, имеющих спортивную квалификацию I разряд. Установлено, что проведение отдельных тренировок в микроциклах, содержание которых направлено на развитие качества быстроты у юных гонщиков, позволяет более целенаправленно решать главные задачи тренировочного процесса на современном этапе.

Ключевые слова: лыжные гонки, спортивная тренировка, скоростные качества.

Features of the method of training speed in young skiers-racers at the present stage

Churikova Lyubov Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Semenov Evgeny Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Aralov Vladimir Ivanovich, candidate of pedagogical sciences, professor
Ivanova Maria Olegovna, candidate of pedagogical sciences
Voronezh State Academy of Sports, Voronezh

Abstract. The article presents a study on the impact of increasing the volume of work on the development of speed quality during the main period of sports training on the results of 15-16 year old skiers. The dynamics of changes in speed abilities of young skiers-racers were studied during the implementation of special training sessions, which were organized on the basis of GBU DO VO "SSHOR No. 12" in Voronezh with the participation of 12 athletes with a sports qualification of the first category. It has been established that conducting individual training sessions within microcycles, focused on developing speed quality in young racers, allows for more targeted achievement of the main training process goals at the present stage.

Keywords: cross-country skiing, sports training, speed qualities.

ВВЕДЕНИЕ. Достижение высоких спортивных результатов спортсменами зрелого возраста во многом зависит от уровня развития основных двигательных качеств в юном возрасте. Из опыта спортивной практики и ряда научных исследований известно, что качество быстроты развивается значительно медленнее всех остальных [1, 2].

Наибольшие сдвиги в развитии быстроты достигаются в юношеском и подростковом возрасте. Однако из работ многих исследователей известно, что после 15-16 лет при отсутствии целенаправленной скоростной тренировки отмечается стабилизация в развитии качества быстроты или даже его ухудшение [1, 3, 4].

В литературе по лыжному спорту долгое время основное внимание уделялось описанию методики развития выносливости и только за последние годы все чаще и чаще поднимается вопрос о необходимости работы над качеством быстроты. Это и понятно, т.к. ранее в основном преобладали длинные дистанции: 10 км, 15 км, 30 км и 50 км. С появлением такой дисциплины, как спринт, где длина дистанции не превышает 1800 м, основное внимание начали уделять особенностям развития скоростных качеств лыжника [1, 5, 6].

В большинстве источников можно встретить мнение о том, что над развитием быстроты следует работать не только в подготовительном, но и в других периодах подготовки. Однако указаний о том, в каком объеме должна проводиться эта работа с юными лыжниками, имеется очень мало. Недостаточно внимания уделяется вопросу обобщения опыта работы передовых юношеских спортивных школ. Между тем, известно, что большинство выдающихся лыжников начали заниматься спортом в школьном возрасте, а к серьезным тренировкам приступили после 15 лет. В более раннем возрасте (12-14 лет) большое значение имеет вопрос всестороннего физического развития [2, 4].

Гипотеза: предполагалось, что выявление особенностей методики воспитания быстроты у юных лыжников-гонщиков на современном этапе окажет положительное влияние на повышение их соревновательных результатов.

Объектом исследования является тренировочный процесс юных лыжников-гонщиков 15-16 лет. Предметом исследования стали отдельные тренировочные занятия, направленные на развитие скоростных качеств юных спортсменов.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – экспериментальная проверка особенностей методики воспитания быстроты у юных лыжников-гонщиков на современном этапе.

В соответствии с этим были поставлены следующие задачи:

1. Выяснить эффективность различных режимов тренировочной работы, направленной на воспитание быстроты у юных лыжников-гонщиков.

2. Определить динамику изменения скоростных способностей юных лыжников-гонщиков в ходе применения специальных тренировочных занятий.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для решения поставленных задач использовали педагогические методы исследования, такие как анализ и обобщение литературных и интернет-источников, анализ тренировочных программ и дневников спортсменов, педагогические наблюдения и др. В данной работе мы поставили своей задачей на основании обобщения опыта и экспериментальных исследований определить влияние увеличения объема работы над развитием качества быстроты в основном периоде на спортивные результаты лыжников 15-16 лет. Мы обобщили опыт работы некоторых спортивных школ города Воронежа и области в сезоне 2022 года, а также отдельных спортсменов, успешно выступивших на Первенстве России по лыжным гонкам среди юношей и девушек 15-16 лет в 2023 году. В сезоне 2023 года мы проводили экспериментальную работу с группой юношей ГБУ ДО ВО «СШОР № 12». Большое внимание в работе уделялось вопросу совершенствования техники и развитию быстроты. В основном соревновательном периоде было запланировано значительное количество переменно-повторных тренировок на коротких (30-300 м) участках дистанции, как правило, это были подъемы или уклоны. Кроме того, применяли и длительные переменные тренировки до 20-25 км. Занятия проводили осенью 5 раз в неделю, а зимой 6 раз. Надо отметить, что применялся метод и самостоятельных заданий – юноши проводили занятия индивидуально.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе исследовательской работы было выявлено, что в большинстве тренировочных групп вопросу развития быстроты уделяется серьезное внимание. Наибольший объем скоростной работы, направленной на развитие качества быстроты, у многих тренеров планируется на

период осенней подготовки. В основном периоде количество таких тренировочных занятий несколько уменьшается.

Наибольший километраж скоростной работы (особенно на коротких участках дистанции) наблюдался у спортсменов, вошедших в Топ10 Первенства России по лыжным гонкам среди юношей и девушек 15-16 лет. В итоге работы лыжники имели высокие результаты в гонках на спринтерские дистанции. Данные врачебного контроля показали, что подобные тренировочные нагрузки не оказывают отрицательного влияния на состояние здоровья занимающихся.

В итоге проведенного эксперимента мы разработали ряд рекомендаций по методике развития качества быстроты у юных лыжников:

- быстрота лыжника-гонщика во многом зависит от силы, от его умения владеть техникой различных ходов, от умения расслабляться и от ряда других моментов. Следовательно, в первую очередь упражнения, развивающие быстроту, должны иметь силовой, скоростно-силовой характер и сочетаться с упражнениями на гибкость и расслабление. Изучению и совершенствованию техники следует также уделять большое количество времени. Работать над развитием качества быстроты надо на протяжении всего года;

- в подготовительном периоде можно применять широкий круг средств. В начале подготовительного периода больше следует заниматься развитием гибкости, укреплением и развитием силы мышечных групп. С этой целью можно рекомендовать упражнения с небольшим отягощением (набивные мячи, гантели, камни и т.п.), упражнения с партнером, прыжки, прыжковые упражнения и т.п.;

- при выполнении данных упражнений нужно следить, чтобы спортсмены начинали выполнять движение со средней интенсивностью, а затем постепенно повышали ее. Амплитуду движений также следует увеличивать постепенно. Большую роль в укреплении силы мышечных групп и в развитии ряда других ценных качеств играют трудовые процессы. Пилка и колка дров, полевые, строительные и различные домашние работы очень полезны для молодых спортсменов;

- во второй половине подготовительного периода значительно увеличивается количество специальных и имитационных упражнений, применяется бег на роликовых коньках, ходьба на лыжах по хвое и по траве (особенно на подъемах), так как все эти упражнения способствуют более быстрому освоению техники лыжных ходов. С целью развития качества быстроты в этот период можно также рекомендовать спортивные и подвижные игры, метания, упражнения со скакалкой, беговые упражнения (семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег толчками и т.п.), ускорения на коротких отрезках дистанции и низкие старты;

- в работе с юношами в данный период не следует увлекаться большим количеством переменного-повторных тренировок, надо стремиться к разнообразию средств и методов;

- в основном периоде надо продолжать работу над повышением общей физической подготовки. В первые две-три недели тренировки на снегу главное внимание уделяется восстановлению и совершенствованию техники лыжных ходов. В это время, кроме небольшого количества ускорений на подъемах, с целью развития качества быстроты следует применять бег, подвижные и спортивные игры,

различные упражнения без лыж. После периода «вкатывания» (т.е. через 2-3 недели) можно уже приступить к более интенсивной работе над быстротой. Если занятия проводятся пять раз в неделю, то одно-два занятия следует посвятить развитию качества быстроты, другое – быстроты и скоростной выносливости. В первом случае суммарный километраж скоростной работы на участках 50-350 м составляет от 1-2 км в начале периода, до 3-4 км в период основных нагрузок, ибо только при достаточном объеме работа над быстротой дает положительный результат.

При развитии скоростной выносливости такой километраж (на отрезках 400 - 900 - 1500 м) доходит до 8-10 км, а в переменных тренировочных занятиях общий километраж иногда достигает 20-30 км.

Контрольные тренировочные занятия проводятся на дистанции 5 - 8 - 12 км. Иногда с целью выяснения уровня развития тех или иных качеств возможно на контрольных занятиях прохождение нескольких участков (например, 3 + 5 км, или 6 + 2 км, или 5 + 5 км и т. д.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, в работе над развитием качества быстроты в основном периоде следует придерживаться некоторых общих положений. Так, в первую очередь нужно обращать внимание на укрепление силы мышечных групп, на умение быстро и правильно производить расслабление. В занятиях основного периода первое достигается путем избирательной работы – только одновременным ходом, только с помощью толчка руками, только классическим или свободным ходом, с палками и без палок и т.п. Вначале нужно давать задание по времени, например, 5-8 минут работать только руками или без палок. Затем задание усложняется повторностью работы на отрезках с постепенным увеличением скорости. Такие тренировочные занятия дают хорошую общую нагрузку и способствуют также развитию качества силы, вырабатывают умение расслабляться.

Постепенно, по мере усвоения техники, можно переходить к такой избирательной скоростной работе на отрезках с увеличением скорости и снижением её при нарушении техники движений. В каждом тренировочном занятии работе над развитием качества быстроты должно предшествовать совершенствование техники лыжных ходов (от 20 до 40 минут). Причем вначале все задания выполняются со средней скоростью, но постепенно скорость повышается (создается настройка к предстоящей работе).

Наиболее эффективны при развитии качества быстроты переменнo-повторный и повторный методы тренировки на коротких участках дистанции (50-300 м). Однако при этом необходимо:

а) разнообразить длину участков (возрастающий, убывающий или возрастающе-убывающий варианты распределения участников);

б) изменить рельеф участков – прохождение подъемов чередовать с прохождением равнины или уклонов;

в) чередовать различные лыжные ходы, применяя на одном участке то один, то другой ход и т.п.;

г) после скоростной работы на коротких участках включать для расслабления и совершенствования техники работу в среднем темпе на длинных участках 1,5-2-3 км;

д) чередовать работу в затрудненных условиях с работой в нормальных или облегченных условиях. Так, например, после ускорения на подъеме предложить пройти с высокой скоростью этим же ходом по равнине и под уклон. После ходьбы (сильно) одновременным ходом на равнине включить прохождение спуска и далее с использованием набранной на спуске скорости пройти опять 200–300 м одновременным ходом. Можно чередовать ходьбу на целине с ходьбой на хорошей лыжне и т.п.

В заключение необходимо подчеркнуть, что увеличение количества времени, отводимого развитию быстроты, дает эффект только при достаточном общем объеме тренировочной нагрузки, т.е. при разумном сочетании работы на скорость и на выносливость.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Семенов Е. Н., Семенова Е. В. Формирование системы функциональных резервов спортсмена как основа прогнозирования его двигательных возможностей // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. Воронеж : Научная книга, 2020. С. 347–350.
2. Семенов Е. Н., Чурикова Л. Н. Вопросы диагностики и оценки тренированности в лыжных гонках // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 354–357.
3. Чурикова Л. Н. Особенности подготовки к соревнованиям // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Воронеж, 2020. С. 83–87.
4. Чурикова Л. Н., Цыганова Я. А. Особенности подготовки олимпийского резерва (на примере лыжных гонок) // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : сборник научных статей VIII международной научно-практической конференции. Мозырь : МГПУ им. И.П. Шамякина, 2020. С. 308–311.
5. Семенов Е. Н., Чурикова Л. Н., Аралов В. И., Иванова М. О. Методические особенности подготовки лыжниц-гонщиц к соревнованиям // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6 (220). С. 373–377.
6. Чурикова Л. Н., Мещерякова Е. А. Организация тренировочного процесса лыжниц-гонщиц в условиях гипоксии // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. Воронеж : ООО «РИТМ», 2020. С. 410–415.

REFERENCES

1. Semenov Ev. N. and Semenova Ev. V. (2020), "Formation of a system of functional reserves of an athlete as the basis for predicting his motor capabilities", *Medico-biological and pedagogical foundations of adaptation, sports activities and a healthy lifestyle*, Voronezh, pp. 347–350.
2. Semenov Ev. N. and Churikova L. N. (2022), "Issues of diagnostics and assessment of training in cross-country skiing", *Scientific notes of the Lesgaft University*, № 5 (207), pp. 354–357.
3. Churikova L. N. (2020), "Features of training in ski sprint", *Physical culture and sport in the XXI century: current problems and their solutions*, Voronezh, pp. 83–87.
4. Churikova L. N., Tsyganova Ya. A. (2020), "Features of the preparation of the Olympic reserve (on the example of cross-country skiing)", *Actual problems of physical education, sports and tourism*, Mozyr, pp. 308–311.
5. Semenov Ev. N., Churikova L. N., Aralov V. Iv. and Ivanova M. O. (2023), "Methodological features of preparation of female skiers for competitions", *Scientific notes of the Lesgaft University*, № 6 (220), pp. 373–377.
6. Churikova L. N. and Meshcheryakova El. Al. (2020), "Organization of the training process of female skiers in hypoxia", *Prospects for the development of student sports and Olympism*, Voronezh, pp. 410–415.

Информация об авторах: Чурикова Л.Н., профессор кафедры теории и методики циклических видов спорта, e-mail: churikoval@yandex.ru; Семенов Е.Н., профессор кафедры теории и методики спортивных игр, e-mail: ivanova_m_o@vk.com; Аралов В.И., профессор кафедры теории и методики циклических видов спорта, e-mail: aralov-vladimir@rambler.ru; Иванова М.О., доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта, e-mail: ivanova_m_o@vk.com.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 16.05.2024.

Принята к публикации 12.06.2024.