

REFERENCES

1. Pronin, E.A., Anisimov, M.P., Davidenko, I.A. and Fadeev, A.S. (2022), “Analysis of the technique of classical exercises in weightlifting depending on the method of barbell grip”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 312–315.
2. Pronin, E.A., Fadeev, A.S., Vorkozhokov, I.I. and Petrov, V.M. (2022), “Fundamentals of the technique of throwing weights on the chest for pushing on a long cycle with a different grip of the arm of the kettlebell”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 17, No. 2, pp. 54–58.
3. Pronin, E.A. (2022), “Pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 344–346.
4. Pronin, E.A. (2022), “The structure of the pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 331–335.
5. Pronin, E.A. (2022), “Individualization of the training process for the development of strength endurance in weightlifters, taking into account their somatotype”, *Physical culture and health*, No. 2 (82), pp. 231–235.
6. Pronin, E.A. (2022), “Analysis of the content of strength training of athletes in kettlebell lifting”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 17, No. 2, pp. 26–30.
7. Pronin, E.A. (2022), “Features of the training regime of a kettlebell athlete”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 8, pp. 88–94.
8. Pronin, E.A., Melnikov, E.V., Sorokin, A.V. et al. (2021), “Pedagogical conditions necessary for the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 357–360.
9. Bocharin I., Guryanov M., Romanova E. et al. (2023), “Physical development and functional state of the neuromuscular apparatus of students of different health groups”, *Journal of Physical Education and Sport*, No. 7, pp. 1583–1589.

Контактная информация: Rodger7856@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 11.11.2023

УДК 796.92.093.642

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА ЛЫЖНИКОВ-МНОГОБОРЦЕВ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Вадим Валерьевич Фарбей, доктор педагогических наук, доцент, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматривается разработка и обоснование решения вопросов теоретического и научно-методического представления о многолетней подготовке лыжников-многоборцев на различных взаимосвязанных этапах становления спортивного мастерства как целостного процесса. Раскрываются особенности взаимосвязи этапов спортивной подготовки в структуре формирования спортивного результата, компоненты: планирования; различных видов подготовленности и соревновательной деятельности; контроля; отбора; педагогического моделирования; коррекции тренировочного процесса в лыжном спорте на примере биатлона, лыжного двоеборья, зимнего полиатлона. Определяются конкретные возможности роста спортивных результатов и их критерии, где основным видом соревновательного упражнения многоборья является лыжная гонка.

Ключевые слова: лыжные многоборья, многолетняя подготовка спортсменов, структура формирования спортивного результата.

REGULARITIES OF FORMATION OF SPORTS RESULTS OF MULTI-AHL SKIERS IN THE SYSTEM OF LONG-TERM TRAINING

Vadim Valerievich Farbey, doctor of pedagogical sciences, docent, Herzen Russian State Pedagogical University, St. Petersburg.

Abstract

The article discusses the development and justification for solving issues of theoretical and scientific-methodological understanding of the long-term training of all-around skiers at various interrelated stages of the development of sportsmanship as an integral process. The features of the relationship between the stages of sports training in the structure of the formation of a sports result are revealed, the components: planning; various types of preparedness and competitive activity; control; selection; pedagogical modeling; correction of the training process in skiing using the example of biathlon, Nordic combined, and winter polyathlon. Specific opportunities for growth in sports results and their criteria are determined, where the main type of all-around competitive exercise is cross-country skiing.

Keywords: all-around skiing, long-term training of athletes, structure of the formation of sports results.

ВВЕДЕНИЕ

Современное развитие спорта высших достижений характеризуется возросшими требованиями к надежности спортивных результатов, качеству научно-методического обеспечения многолетнего процесса становления спортивного мастерства, что определяет необходимость в разработке и внедрении новых подходов в управлении подготовкой спортсменов.

В системе спортивной подготовки выделяют два взаимосвязанных направления: первое – наращивание и максимальное развитие двигательных возможностей; второе – реализация максимально полного использования этих возможностей в двигательных действиях, составляющих целостную технику соревновательного упражнения [1, 2]. Важным вопросом является определение факторов, влияющих на спортивные достижения, которые помогут сформировать средства, направленные на их реализацию для спортсменов различной спортивной специализации [1].

В биатлоне, лыжном двоеборье, зимнем полиатлоне, где основным видом соревновательного упражнения является лыжная гонка, в настоящее время требуется: сформировать теоретические и научно-методические представления о многолетней этапной подготовке спортсменов как целостном процессе. раскрыть особенности взаимосвязи формирования спортивного результата на различных этапах спортивной подготовки; компоненты специальной подготовленности и соревновательной деятельности многоборья; планирование; отбор; педагогический контроль; моделирование; коррекция тренировочного процесса [1, 2].

Целью являлось. Выявить закономерности роста спортивного результата лыжников-многоборцев в системе многолетней подготовки.

Научная разработка и обоснование решения возникших вопросов обуславливают необходимость решения проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов в лыжных многоборьях, определении конкретных критериев роста спортивных результатов.

Проблемная ситуация, сложившаяся при подготовке спортсменов в лыжных многоборьях, связана с необходимостью разрешения существующих противоречий:

- на теоретико-методологическом уровне разрозненными сведениями о процессе многолетней подготовки спортсменов и недостаточным уровнем его теоретического и научно-методического обоснования;
- на процессуальном уровне между высокими требованиями к эффективной подготовке спортсменов и внедрением современных технологий в тренировочный процесс [2].

Теоретическая и практическая значимость выделенных противоречий и необходимость их разрешения является существенным в обновлении системы подготовки спортсменов в лыжных многоборьях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

В системе различных видов спорта многоборья рассматриваются как самостоятельные виды спортивной специализации, представляющие собой комплекс соревновательных упражнений, отличные по составу структуре и режиму двигательных действий, имеющих общую цель [1, 2].

Лыжные многоборья, это различные дисциплины лыжного спорта, представленные комплексом соревновательных упражнений, включающим лыжную гонку, с обобщим суммарным спортивным результатом [2].

В управлении многолетней подготовкой лыжников-многоборцев, применяются средства и методы тренировки, соответствующие системе этапной организации многолетнего тренировочного процесса, с промежуточными целями подтверждающими выполнение требований этапной подготовки и дающие основание для перехода на следующий этап подготовки, а конечной целью - высшие спортивные достижения [1]. (рисунок 1).

Процесс многолетней подготовки спортсменов в лыжных многоборьях является сложной динамической многоуровневой саморегулирующейся системой. Цель управления этой системой:

- достижение лыжниками-многоборцами высшего спортивного мастерства;
- спортивное достижение рассматривается как целостная система, реализация цели которой, осуществляется на последовательно взаимосвязанных этапах становления спортивного мастерства;
- интегративным (целевым) показателем функционирования системы является спортивное достижение и особенности его формирования на этапе.

Компоненты системы включают:

- этапное построение спортивной подготовки, построение и реализация тренировочных программ, отбор, комплексный контроль, моделирование, соревновательная практика, коррекция индивидуальных тренировочных программ;
- иерархические уровни спортивного достижения (системообразующий, системо-реализующий, системообеспечивающий, системонаполняющий) [1].



Примечание: Ц1...4 – цель этапов подготовки; Р1...4 –результат этапной подготовки; П1...4 –компоненты системы управления для каждого этапа; П1...4 –уровни структуры спортивных достижений; П – процесс достижения цели многолетней подготовки.

Рисунок 1 – Системно-целевой подход в управлении многолетней подготовкой лыжников многоборцев

1.управление многолетней этапной подготовкой, ориентированное на реализацию цели – спортивное достижение [2].

Анализ состава структуры и режимов соревновательной деятельности в лыжных многоборьях (биатлон, лыжное двоеборье, полиатлон), позволил выявить общее и особенное в ее основных компонентах.

Общее для каждого многоборья: лыжная гонка. Особенное – форма и содержание соревновательных упражнений многоборий, условия их выполнения в соответствии с требованиями правил соревнований [2].

В зависимости от вида лыжного многоборья определяется режим выполнения соревновательных упражнений: без перерыва, с одного старта – биатлон; в разные дни и с разных стартов: лыжное двоеборье и полиатлон.

Выявлено, что лыжники-многоборцы начинают занятия в возрасте 9-10 лет, достигая высоких спортивных результатов к 20–22 годам. Об этом свидетельствуют фактические данные о возрасте финалистов зимних Олимпийских игр, чемпионов Всероссийских и международных соревнований. Это говорит о том, что, минимум за 11–13 лет, спортсмены способны достигнуть высших спортивных результатов [2].

На основании изучения программно-нормативных документов и квалификационных требований к спортсменам, представлены возрастные границы этапов спортивной подготовки в лыжных многоборьях (таблица).

Таблица – Минимальный возраст начала занятий на этапах многолетней подготовки в лыжных многоборьях, лет

Этапы подготовки	Возраст		
	Биатлон	Лыжное двоеборье	Полиатлон
Начальной подготовки	9–12	9–12	10–12
Тренировочный	12–17	12–17	12–17
Совершенствования спортивного мастерства	17–19	17–19	17–19
Высшего спортивного мастерства	от 19	от 19	от 19

Полученные факты указывают на общие возрастные границы становления спортивного мастерства на этапах многолетней подготовки у спортсменов, специализирующихся в различных лыжных многоборьях (рисунок 2).

Такой подход, позволяет определить общие основы в управлении многолетней подготовкой спортсменов в лыжных многоборьях, для каждого этапа.

В управлении многолетней этапной подготовкой спортсменов в лыжных многоборьях наиболее значимым является четкое определение целей и задач, средств и методов этапной подготовки, выявление объективных критериев оценки эффективности, обоснование готовности спортсмена к переходу на следующий этап спортивной подготовки, выявления значимых факторов, определяющих структуру специальной подготовленности и соревновательной деятельности.

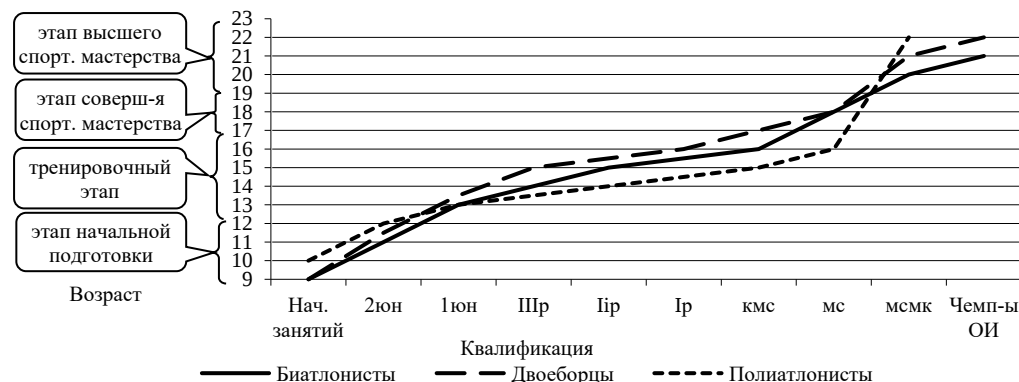


Рисунок 2 – Динамика роста спортивных результатов лыжников-многоборцев на различных этапах многолетней подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе исследования, выявлены следующие закономерности становления спортивного мастерства лыжников многоборцев:

- форма и содержание каждого лыжного многоборья характеризуют динамику структуры и особенности подготовленности спортсменов;
- целевую направленность тренировочного процесса лыжников-многоборцев, определяют факторы, обуславливающие формирование структуры спортивного результата;
- эффективность многолетней подготовки спортсменов определяется соответствующими целевыми результатами для каждого этапа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Курамшин Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика / Ю.Ф. Курамшин монография. – Москва : Советский спорт, 2005. – 408 с.
2. Фарбей В.В. Модель управления системой многолетней подготовки спортсменов в лыжных многоборьях / В.В. Фарбей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 135–138.

REFERENCES

1. Kuramshin, Yu.F., (2005), *Sports recordology: theory, methodology, practice*, monograph, Soviet Sport, Moscow.
2. Farbey, V.V., (2014), “Model for managing the system of long-term training of athletes in all-around skiing”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (116), pp. 135–138.

Контактная информация: farbeyv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.11.2023

УДК 796.08

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДОВ ТРЕНИРОВОК НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТА

Татьяна Юрьевна Фёдорова, кандидат социологических наук, доцент, Российский университет транспорта, Москва, Юрий Алексеевич Греков, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Анна Юрьевна Шредер, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Омский государственный медицинский университет, Омск, профессор, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск

Аннотация

В данной статье авторы исследуют влияние занятия физической культурой, разрабатывают методы тренировок, которые способствуют улучшению спортивных достижений и результатов, а также повлияют на умственное развитие студента. Результаты исследований показывают, что систематические занятия спортом положительно влияют на эффективное обучение у студентов в высших учебных заведениях. Авторы статьи доказывают, что когнитивные функции у студента прямо пропорционально зависят от нагрузки на занятиях по физической культуре. Авторы обсуждают влияние физических упражнений и разрабатывают методику тренировок, которые повлияют на умственное развитие и психическое состояние студента. В статье представлена рекомендация по включению в учебные образовательные программы дополнительные физические упражнения и новые методы тренировок студентов для улучшения их спортивных результатов и умственных способностей.

Ключевые слова: физические упражнения, студент, методика, умственное развитие, тренировка, спорт, образовательные программы, функции, нагрузки.