

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА «БЛОК» ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЮСШ

*А.А. Лянгина, С.В. Передриенко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В последние годы в лыжном спорте произошли существенные изменения в методике подготовки лыжников-гонщиков. Неизмеримо возросли скорости передвижения и спортивно-технические показатели спортсменов. Это стало возможным на основе широкого использования в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменов - лыжников достижений научно-технического прогресса, приведшего к качественным изменениям методике тренировки, использования высококачественного спортивного инвентаря и лыжных смазок, современной технологии и подготовки лыжных трасс и мест проведения соревнований; более рациональной и экономичной техники способов передвижения на лыжах.

Проблема подготовки юных спортсменов требует особого внимания, так как в этом возрасте закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармонического развития, надёжности и слаженной деятельности всех систем организма, то есть всего того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. Поэтому применение в группах начальной подготовке технических средств обучения и специализированных тренажерных устройств может значительно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Цель – определение эффективности тренажерного устройства «Блок» для развития специальной силовой выносливости юных лыжников – гонщиков.

Материал и методы. Исследование проводилось в группах начальной подготовки по лыжным гонкам ДЮСШ города Витебска. Процесс исследования был разделен на 3 этапа:

Первый этап - предварительный, или поисковый, включал в себя анализ литературных источников, практической работы тренеров, педагогические наблюдения, изучение документации. Эта работа была направлена на выявление особенностей современной тренировки в группах начальной подготовке лыжников – гонщиков. Второй этап был направлен на внедрение в тренировочный процесс по развитию силовых качеств в частности «силовой выносливости» разработанного тренажерного устройства «Блок» и методике его применения для групп начальной подготовки. Третий этап исследования заключался в осуществлении педагогического эксперимента с целью обоснования эффективности разработанной методики использования тренажера «Блок». Среди групп начальной подготовки по лыжным - гонкам были сформированы две группы контрольная и экспериментальная, обе группы работали над развитием силовых качеств в частности «силовой выносливости» 3-раза в неделю. Опытная группа в дополнение к развитию силовой выносливости применяла тренировочном процессе разработанное тренажерное устройство «Блок». В конце педагогического эксперимента была проведена статистическая обработка полученных материалов исследования.

В исследовании среди групп начальной подготовки по лыжным гонкам были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. Обе группы работали над развитием силовых качеств в частности «силовой выносливости» 3-раза в неделю. Педагогический эксперимент длился с сентября 2011 года по май 2012 года. Экспериментальная группа в дополнение к развитию силовой выносливости

применяла в тренировочном процессе разработанное тренажерное устройство «Блок».

Для развития специальной силовой выносливости рук контрольная группа занималась на тренажерах «тележка», «резиновый амортизатор», упражнения на лыжероллерах используя (одновременные бесшажные хода). В экспериментальной группе сократили на 50% упражнения на тренажерных устройствах «тележка», «резиновый амортизатор» и включили в подготовку тренажерное устройство «Блок». Вначале и в конце педагогического эксперимента проводились исследования показателей общей физической и специальной физической подготовленности.

Для оценки основных показателей общей физической подготовки верхнего плечевого пояса использовались подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе на перекладине, выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Определяется количество отжиманий. Для оценки основных показателей специальной физической подготовки верхнего плечевого пояса использовалось подтягивание на тренажере «тележка», 15 раз за время, передвижение на лыжероллерах одновременным бесшажным классическим ходом на 50 метров в максимальном темпе, передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным классическим ходом на 50 метров в максимальном темпе, передвижение на лыжероллерах одновременным бесшажным классическим ходом на 1000 метров в максимальном темпе.

Результаты и их обсуждение. Анализ контрольных тестов показал, что различие показателей до эксперимента в подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на тренажере «тележка», передвижение на лыжероллерах одновременным бесшажным классическим ходом на 50 метров в максимальном темпе, передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным классическим ходом на 50 метров в максимальном темпе, передвижение на лыжероллерах одновременным бесшажным классическим ходом на 1000 метров между группами оказались недостоверными ($P > 0,05$). Полученные данные свидетельствуют, что группы подобраны примерно одинаковые по общей и специальной физической подготовленности.

Результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в экспериментальной группе, тренировавшейся по методике с использованием тренажерного устройства «Блок», достигнуто достоверное улучшение изучаемых показателей. Показатели силовой подготовки в экспериментальной группе также выросли, тестирование на 1000 метров одновременным бесшажным классическим ходом выявило статистически достоверные различия в приросте изучаемых показателей двух групп.

Так, средний показатель работы на тренажере «тележка» вырос в следующем соотношении: в контрольной группе с $34,3 \pm 1,71$ секунд до $34,1 \pm 1,65$ секунд; в экспериментальной $34,2 \pm 1,79$ секунд до $31,2 \pm 1,68$ секунд. Разница в улучшении между группами существенна: в контрольной группе – 0,2 ед.; в экспериментальной – 3 ед. ($P < 0,05$).

Показатель компонента специальной физической подготовке для мышц верхнего плечевого пояса на 1000 метров одновременным бесшажным классическим ходом статистически достоверно улучшился в контрольной группе с $241 \pm 9,06$ секунд до $240 \pm 6,74$ с., а в экспериментальной с $241 \pm 8,78$ секунд до $223 \pm 7,04$ с.

Заключение. Улучшение показателей силовой выносливости юных лыжников – гонщиков экспериментальной группы по сравнению с лыжниками контрольной группой подтверждает эффективность разработанной методики с применением с тренажерного устройства «Блок».

Список литературы:

1. Ермаков В.В. Солодухин О.Ю. Копьев Н.П. Применение тренажеров в подготовке лыжников-гонщиков и биатлонистов: Учеб. Пособ. для студентов инст-в физ. кул-ры, тренеров и спортсменов. – Смоленск : СГИФК, 1986. – 34 с.
2. Старин Ю.Л., Крапивник В.В., Усвицкий И.М. Машины дарящие здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с., ил.
3. Техническое мастерство лыжника-гонщика.- Смоленск: СГИФ, 1988 – 91 с.
4. Фомин С.К. Специальные упражнения лыжника. – Киев.: Здоровье, 1988. – 108 с.

ДИНАМИКА ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*А.А. Маличенко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В нынешнее время, время активнейшего научно-технического прогресса и серьезных социальных сдвигов в обществе, поведение человека, его жизненные и ценностные ориентации подвергаются сильному воздействию и изменениям. Это не всегда благоприятно отражается на здоровье человека и его адаптивных способностях и возможностях. Удлинение коммуникаций, увеличение времени, проводимого человеком в транспорте, ведут к недостаточной двигательной активности, организм детренируется, возникает всякого рода нервно-эмоциональные перенапряжения. Все это объединяется с неблагоприятной и все ухудшающейся экологической обстановкой и эти факторы негативно влияют на человека. Вопросам ценностных ориентаций и их мотивациям у студентов и ранее уделялось внимание в литературе [1]. Но в новых условиях многие ценности и мотивации смещаются и потому рассмотрение этих вопросов по-прежнему актуально.

Цель работы – совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов ВУЗа.

Материал и методы. Объектом нашего исследования является не смешанное общество людей, а достаточно однородная по возрасту, объединенная единой целью – получение образования, молодежная студенческая масса. И от здоровья этой общественной ячейки-студенчества, от ее развития и восприимчивости к знаниям, в значительной степени, зависит кадровое обеспечение страны, развитие ее научного потенциала.

Для изучения динамики ценностных ориентаций студентов в области физкультуры и спорта было предпринято отдельное социологическое исследование. Исследование проводилось методом выборочного опроса среди студентов 4-го курса биологического, исторического и филологического факультета. Старший курс был выбран сознательно с тем, чтобы оценить уже сформировавшееся мнение людей, практически завершающих программную физподготовку в ВУЗе. Всего за это время и по этой теме было опрошено 100 человек методом анонимного сплошного анкетирования. В опросах принимали участие преподаватели кафедры