

8	Длина дистанции	0,9	p<0,05
9	Показатели ЧСС перед стрельбой	- 0,9	p<0,05
10	Динамометрические данные	0,53	p<0,05
11	Ритм и оптимальное время стрельбы	0,8	p<0,05
12	Антропометрические данные:		p<0,05
	Длина предплечья.	0,73	
	Длина бедра	0,88	
	Длина голени.	0,93	

Влияние результата стрельбы в зависимости от техники производства выстрела, изготовления, техники обработки спуска в целом положительное, однако имеет среднюю взаимосвязь.

Самая высокая корреляционная взаимосвязь обнаружена между результатами стрельбы и физиологическими факторами. К числу таких относятся: физическая нагрузка, оптимальное время прицеливания, длина бедра и голени, показатели становой тяги, длина и форма траектории прицеливания. При анализе данных факторов коэффициент корреляции колеблется от 0,7 до 0,95.

Заключение. Для устранения влияния данных факторов на стрельбу мы рекомендуем принимать следующие действия:

- не вносить при стрельбе поправку при боковом ветре до 2-3 м/с, при стрельбе быть готовым к незначительным колебаниям мушки

- в солнечную погоду отклонение СТП составляет около 23-24 мм преимущественно вверх от центра мишени.

- в ходе тренировочного процесса выявить диапазон допустимых значений ЧСС без ущерба точности стрельбы и времени прохождения дистанции. Так же необходимо пристреливать оружие перед соревнованием не только в спокойном состоянии, но и после соответствующей нагрузки.

- оптимальное время прицеливания - 5-7 секунд.

- по результатам исследования длины и формы траектории прицеливания мы рекомендуем не затягивать выполнение выстрела.

- при обсуждении зависимости результата стрельбы от утомления организма спортсмена выявлено, что данный фактор имеет значительное влияние на результат стрельбы, однако каких-либо практических рекомендаций мы дать не можем. Это воздействие устраняется путем длительного тренировочного процесса.

Список литературы

1. Астафьев, Н.В. Причины ошибок юных биатлонистов в стрельбе из положения лежа по мишеням, расположенным в горизонтальный ряд / Н.В. Астафьев, Н.Г. Безмельницын // Актуальные вопросы лыжного спорта: сб. науч. тр. – Омск, 1994. – С. 4–8.
2. Безмельницын, Н.Г. Экспериментальное исследование основных факторов, влияющих на результаты стрельбы в биатлоне: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1972. – 26 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт. 2005. – 820 с.
4. Солодков, А.С, Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для высших учебных заведений. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*И.Л. Александрович, Е.В. Михаленок
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В настоящее время, в связи с совершенствованием спортивного инвентаря, изменение техники передвижения на лыжах и высоким качеством подготовки лыжных трасс, роль силовой выносливости в достижении высоких результатов неизмеримо выросла.

В лыжном спорте, связанном с продолжительной циклической работой, решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые качества общей и специальной выносливости, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При недостаточном развитии выносливости немислим высокий уровень общей и специальной подготовок спортсменов-лыжников.

Поэтому проблема развития силовой выносливости лыжников-гонщиков в соревновательный период, поиск методов и средств развития силовой выносливости актуальна и требует изучения.

Цель исследования - изучить методику развития выносливости лыжников-гонщиков в соревновательный период.

Материал и методы. Педагогический эксперимент проводился поэтапно в соревновательный период 2015-2016 г. на базе УО "Витебское государственное училище олимпийского резерва". В эксперименте приняло участие 14 спортсменов высокой квалификации, распределенных в контрольную (А) и экспериментальную группу (Б).

Для определения показателей физической подготовленности спортсменов на этапе констатирующего эксперимента, были проведены контрольные испытания на лыжероллерах на дистанции 5 км (классическим стилем).

В исследовании были применены следующие группы методов: анализ научно-методической литературы; контрольные испытания; математическая статистика.

Разработана методика развития силовой выносливости у лыжников-гонщиков в соревновательном периоде тренировки.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось поэтапно и состояло из анализа литературных источников, тренировочных планов двух тренеров (анализ использования разных объемов тренировочной работы слабой, средней и высокой интенсивности), и контрольных тестирований физической подготовленности лыжников-гонщиков.

Для определения показателей физической подготовленности спортсменов на этапе констатирующего эксперимента, были проведены контрольные испытания на лыжероллерах на дистанции 5 км (классическим стилем) (табл.1).

Таблица 1. Результаты контрольного испытания (мин).

Группы спортсменов	Результат ($\pm m$)
А	16, 26 \pm 0,026
Б	16,19 \pm 0,017

По полученным данным можно сказать, что спортсмены относительно равноценны по подготовленности, так как спортсмены группы «А» имели средний результат 16, 26 \pm 0,026 мин, а спортсмены группы «Б» 16,19 \pm 0,017 мин.

Далее контрольная группа продолжала тренировку по общепринятой методике, а экспериментальная по разработанной нами методике.

Для лыжника-гонщика специфична связь развития силы с выносливостью и характеризуется она как силовая выносливость. Для развития силовой выносливости наиболее эффективные методы: повторный, интервальный, «до отказа», круговой.

Величина объемов тренировочной нагрузки для развития силовой выносливости в соревновательном периоде для лыжников I спортивного разряда колеблется в одном занятии от 2-3 км. – до 5-6 км.

В качестве основных средств применялись такие упражнения, которые по внешней форме и характеру проявляемых усилий приближены к основным упражнениям. Это передвижение попеременным и одновременным бесшажными ходами. Кроме того, применяется передвижение одношажным ходом стартовым вариантом. Программа одного учебно-тренировочного занятия включило в себя общепринятую разминку в виде передвижения на лыжах с умеренной и средней интенсивностью (ЧСС = 130-160 уд/мин.) 2-3 км. Далее лыжникам проходят по накатанной лыжне, проложенной по равнинной местности 150-200 м. бесшажными ходами с околосоревновательной и соревновательной интенсивностью, и 50-100 м. свободным передвижением умеренной интенсивности. Задание выполняется сериями, при этом одна серия включает в себя передвижение попеременным и одновременным бесшажными ходами. Например: 150-200 м. – попеременный бесшажный ход, 50-100 м. – свободное передвижение, 150-200м. – одновременный бесшажный ход, 50-60 м. – свободное передвижение. В отдельных занятиях используется одновременный одношажный ход. В этом случае длина рабочего участка увеличивается до 300 м. и задание выполняется с чередованием с бесшажными ходами. Например: 300 м. – одновре-

менный бесшажный ход, 50-100 м. – свободное передвижение, 150-200м. – бесшажный ход (попеременный или одновременный).

Количество серий в одном занятии 8-12. В каждый недельный цикл включал по два подобных учебно-тренировочных занятия. Планирование недельного цикла не отличалось от общепринятого, а специализированные учебно-тренировочные занятия проводились в виде тренировок в среду и субботу.

Сравнивая результаты подготовки наблюдаемых групп лыжников (табл. 2), при одинаковых условиях скольжения и смазки лыж, мы пришли к выводу, что методика тренировки спортсменов группы «Б», более рациональна и прогрессивна в плане роста спортивных результатов (разница в 0,64 мин).

Таблица 2. Результат контрольного старта на дистанции 5 км (классическим стилем) (мин).

Группа спортсменов	Результат ($\pm m$)
А	18,11 \pm 0,128
Б	17,47 \pm 0,129

Заключение. Следует отметить, что достижения высоких спортивных результатов необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- в соревновательном периоде, с целью развития и поддержания уровня силовой выносливости, необходимо применять необходимую тренировочную нагрузку;
- в качестве основных средств следует применять передвижение попеременным и одновременным бесшажными ходами, а также одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- интенсивность тренировочной нагрузки, реализуемой повторно-переменным должна быть околосоревновательной и соревновательной (ЧСС = 170-190 уд/мин.);
- на этапе предварительной подготовки в каждом недельном цикле должно быть не менее двух специальных учебно-тренировочных занятий.

Список литературы

1. Аграновский, М.А. Гонки на лыжах / М.А. Аграновский, Х.Х. Гросс, Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 70 с.
2. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
3. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебник для ин-тов физ. культуры / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2001. – 227 с.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПЕРВОЙ СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*В.А. Барков, В.Р. Минахметов
Гродно, ГрГУ имени Я. Купалы*

Анализ научно-методической литературы и практика организации физического воспитания свидетельствуют о том, что в физическом воспитании учащихся сложилась весьма проблемная ситуация, суть которой заключается в несоответствии эффективности физического воспитания и предъявляемых к нему требований. У учащихся начальной школы падает интерес к формам, средствам и методам, применяемым в физическом воспитании. Уровень физической подготовленности значительной части школьников не отвечает предъявляемым нормативным требованиям. Поэтому для повышения эффективности физического воспитания необходимо активизировать учебную деятельность учащихся как в режиме учебного предмета «Физическая культура и здоровье», так и дополнительной формы занятий – «Час здоровья и спорта». Данные урочные формы занятий требуют научно обоснованного подхода к их содержанию для получения высокого образовательного, воспитательного и оздоровительного эффекта.

На основании вышеизложенного можно заключить, что исследования, направленные на своевременное выявление организационных и методических проблем физического воспитания учащихся младших классов являются актуальными, позволяющими внести необходимые коррективы в учебно-воспитательный процесс и как результат – повысить их физическую подго-