

На спортивный результат в гонке влияют многие факторы: физическая подготовленность, техническая подготовка, физическое развитие и т.д. Поэтому, оценивать уровень технической подготовленности по результатам соревнований не всегда целесообразно у юных спортсменов.

Поэтому в процессе прохождения соревновательной дистанции юными лыжниками было проведено педагогическое наблюдение за качеством движений классических лыжных ходов (табл.7).

Таблица 7 Средний процент ошибок в классических ходах

Группа	До эксперимента в условиях тренировки	После эксперимента в условиях тренировки	После эксперимента в соревновательных условиях
Контрольная	83,5%	61%	75%
Экспериментальная	86%	58%	61%

Заключение. Учитывая недостаточную техническую подготовленность (проблемы в технической подготовке) юных лыжников 13–14 лет считаем, что в содержание учебно-тренировочных занятий необходимо обязательно включать имитационные упражнения с разбором и анализом фаз техники лыжных ходов, совершенствование этих ходов на учебных и тренировочных кругах в различных условиях на основе самосознания и самоконтроля лыжников.

Список литературы

1. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – Москва, 2001.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. – Москва, 2000.
3. Раменская Т.И. Физиологическая характеристика лыжных гонок. – Москва, 1991. – С. 245.
4. Учебник для институтов физической культуры // Под редакцией Агроновского М.А. – Москва: Физкультура и спорт, 1980.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

*Е.В. Михаленок, Г.Н. Ситкевич
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Лыжные гонки давно известны как вид спорта, требующий наивысочайшего уровня и напряжения всех функциональных систем. Во время занятий лыжами тренируется все тело и в работу вовлекается больше мышц, чем при занятиях каким-либо другим видом спорта.

Актуальностью данного исследования являлось использование модельно-целевого способа построения спортивной тренировки, позволяющего разработать более рациональные подходы развития быстроты (скорости) путем правильного подбора средств и методов тренировки, что позволит повысить эффективность тренировочного процесса в подготовке лыжников-гонщиков 13-14 лет. Цель работы – изучение особенностей построения спортивной тренировки для лыжников гонщиков.

Материал и методы. В исследовании принимали участие 24 спортсмена, которые показывали примерно одинаковую результативность и выше соревнований областного уровня не участвовали [1]. Контрольный комплекс упражнений: бег на 30 метров, бег на месте 10 сек., тест на определение скорости реакции. Так же использовались методы: анализа данных научно-методической литературы; разработка моделей (проектирование) этапов тренировки выносливости в круглогодичной тренировке лыжников-гонщиков, изучения истории построения спортивных тренировок; анализа планирования индивидуальной тренировки для лыжников-гонщиков; проведение экспериментального обоснования структуры тренировочных нагрузок для спортсменов участвующих в лыжных гонках. Эксперимент проводился в 2015-2016 году в лыжной секции при СДЮШОР «Олимпиец». При выполнении каждого упражнения отслеживались только временной критерий. Были проведены педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент. Для определения уровня различных форм проявления быстроты у лыжников-гонщиков были использованы следующие тесты: бег на 30 м - для определения быстроты в целостном упражнении – каждый испытуемый выполнял по две попытки. Учитывалось время лучшей попытки; бег на месте за 10 сек. - для определения частоты движений ногами [1]. Испытуемому давалось задание по сигналу как можно чаще касаться

коленями резинового шнура. Шнур подвешивался горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра испытуемого. Учитывалось количество касаний коленями шнура в лучшей попытке из двух; "тест на определение скорости реакции" (для определения реакции [1]. Воспитаннику, сидящему на стуле и держащему открытую кисть около нижнего конца пронумерованной в см. гимнастической палки, предлагалось поймать её после неожиданного отпускания тренером за возможно более короткое время. Учитывалось среднее расстояние из трёх попыток от нижнего края палки до места хвата учащимся со стороны мизинца; челночный бег, отрезок в 19 метров отметили двумя линиями. На старте лежит два малых мяча, на линии 10 метров лежит третий. Бег выполняется из положения низкого старта [2].

Результаты и их обсуждения. Эксперимент проводился в 2015–2016 году в лыжной секции при СДЮШОР «Олимпиец». При выполнении каждого упражнения отслеживались только временной критерий. Были проведены педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент. Для определения уровня различных форм проявления быстроты у лыжников-гонщиков были использованы следующие тесты: бег на 30 м – для определения быстроты в целостном упражнении – каждый испытуемый выполнял по две попытки. Учитывалось время лучшей попытки; бег на месте за 10 сек. [1] – для определения частоты движений ногами. Испытуемому давалось задание по сигналу как можно чаще касаться коленями резинового шнура. Шнур подвешивался горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра испытуемого. Учитывалось количество касаний коленями шнура в лучшей попытке из двух; «тест на определение скорости реакции» – для определения реакции [1]. Воспитаннику, сидящему на стуле и держащему открытую кисть около нижнего конца пронумерованной в см. гимнастической палки, предлагалось поймать её после неожиданного отпускания тренером за возможно более короткое время. Учитывалось среднее расстояние из трёх попыток от нижнего края палки до места хвата учащимся со стороны мизинца; челночный бег, отрезок в 19 метров отметили двумя линиями. На старте лежит два малых мяча, на линии 10 метров лежит третий. Бег выполняется из положения низкого старта [2].

Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовительном периоде в экспериментальной группе велось на основе выявленных особенностей применения средств, методов, объёмов, интенсивности нагрузок, направленных на развитие физических качеств.

В начале эксперимента показатели быстроты в экспериментальной и контрольной группах не имели достоверных различий (табл. 1).

Таблица 1. Уровень скоростных способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале развивающего эксперимента

Тесты	Результаты $x \pm m$		Достоверность различий
	Контроль.	Эксперим.	
Бег на месте 10(с) кол-во движений	40 \pm 4,6	40 \pm 4,3	$p > 0,05$
Бег на 30 м. (с)	5,3 \pm 0,42	5,2 \pm 0,40	$p > 0,05$
Тест на измерение скорости реакции (см)	24 \pm 3,4	23 \pm 3,2	$p > 0,05$
Челночный бег 3x10 (с)	8,6 \pm 0,34	8,5 \pm 0,35	$p > 0,05$

В течение 2 этапа подготовительного периода в экспериментальной группе применялись предлагаемые средства, в то время как контрольная занималась по традиционной программе [3].

После окончания эксперимента было проведено заключительное тестирование, которое показало значительно преимущество испытуемых из экспериментальной группы. Их результаты во всех тестах оказались достоверно лучше, чем у испытуемых контрольной группы (табл. 2).

Таблица 2. Уровень скоростных способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп в конце развивающего эксперимента

Тесты	Результаты $x \pm \delta$		Достоверность различий
	Контроль.	Эксперим.	
Бег на месте 10(с) Кол-во движений	40 \pm 4,7	46 \pm 3,9	$p < 0,05$
Бег 30 м (с)	5,2 \pm 0,40	4,8 \pm 0,32	$p < 0,05$
Тест на измерение скорости реакции (см)	23 \pm 3,4	17 \pm 2,4	$p < 0,05$
Челночный Бег 3x10м (сек)	8,5 \pm 0,34	7,9 \pm 0,24	$p > 0,05$

Данные проведенных исследований позволяют заключить, что педагогическое воздействие на уровень различных форм проявления быстроты может оказывать значительное влияние на них даже в несенситивные периоды на фоне низких природных темпов прироста изучаемых способностей.

Таким образом, достоверно более высокие результаты по всем тестам и более высокие темпы прироста в экспериментальной группе позволяют сделать вывод о высокой эффективности предложенных средств [4].

Заключение. Для достижения высоких результатов в лыжных гонках требуется длительная и очень напряженная тренировочная работа превосходящая по уровню необходимую подготовку в любом другом виде спорта. Подготовку к высшим достижениям здесь следует рассматривать как длительный процесс, начало которого приходится на детство, а завершение - на зрелый возраст.

Каждая тренировка приносит почти незаметные изменения в подготовку спортсмена, но спустя недели, месяцы и годы напряженных занятий они могут дать поразительные результаты.

Адаптационные изменения в результате тренировок включают улучшение дыхания, функционирования сердца, кровообращения, силы мышц, активности ферментов и т.д. При напряженных тренировках изменения накапливаются быстрее, но и через более короткое время, сменяясь неизбежным регрессом.

Использование последних достижений спортивной физиологии и биохимии позволило значительно продвинуться в понимании сущности реализуемых на практике методических приемов и предложить эффективные усовершенствования.

Список литературы

1. Антонов Ю.С. Индивидуальная направленность тренировочного процесса студентов лыжников-гонщиков на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1985. – 20 с.
2. Антонова О.Н. Лыжная подготовка (методика преподавания): Учебное пособие для студентов средних педагогических заведений / Антонова О.Н., Кузнецов В.С. – М.: Академия, 1999.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт / Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М: Академия, 2000.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск, 1988.

ЗОЖ И ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИЕЙ НА СФЕРУ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

А.И. Новицкая¹, П.И. Новицкий²

¹Витебск, ВГМУ; ²Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Проблемы отношения школьников к здоровому образу жизни (ЗОЖ) часто поднимаются на страницах печати, становятся предметом поиска эффективных путей их решения в научных исследованиях и диссертационных работах. Результаты множества исследований сводятся к тому, что образ жизни современного школьника по целому ряду параметров не соответствует представлениям и требованиям, относящимся к ЗОЖ и количество таких детей, к сожалению, не снижается, уходя всё дальше за пятидесятипроцентный рубеж.

В научных работах, посвящённых ведению ЗОЖ и отношению к своему здоровью, проблема, как правило, исследуется в возрастно-половом аспекте, через призму наличия и содержания свободного времени, физкультурно-спортивную активность школьника и др. Известно, что ценностные ориентации во многом определяют поведение и образ жизни человека. В нашем исследовании научный интерес представляет изучение проблемы ведения ЗОЖ и отношение к своему здоровью школьников в зависимости от предпочтений и устойчивых мотивов в выборе будущей профессиональной деятельности после окончания школы. Многие профессии: военного, работника МВД, МЧС предъявляют к абитуриенту, сориентированному на их выбор и получение профессионального образования соответствующей физической подготовленности, организованности, состояния здоровья, отвечающего нормам, что не может быть в отрыве от ЗОЖ и ценностного отношения к собственному здоровью.

В данном материале представлены результаты изучения особенностей ЗОЖ и отношения к своему здоровью школьников со сложившимися взглядами и желанием получить образование и