

В оценке взрывной силы (прыжок в длину с места) и беге на короткие дистанции в процессе эксперимента значимого прироста в цифровых показателях в обеих группах студенток обнаружено не было.

Заключение. Вышеизложенные результаты опытной работы говорят о том, что в экспериментальной группе, независимо от уровня первоначальной подготовленности девушек первого курса, произошло статистически значимое улучшение силовых способностей по сравнению с контрольной группой. В связи с этим, можно констатировать, что использование средств силовой подготовки в рамках учебной программы по физической культуре, направленных на повышение физической подготовленности студенток вуза уместно и разумно.

Следует также подчеркнуть, что разработанный и апробированный комплекс с целенаправленным развитием силовых функций в рамках программы физического воспитания повысил уровень физической подготовленности, мотивационного элемента для регулярных занятий для девушек экспериментальной группы. Студентки отметили также утвердительную коррекционную составляющую строения своего тела. Данная опытная работа, начавшаяся с начала учебного года со студентками показала, что внедрение в учебный процесс средств силовой подготовки дает возможность достоверно повысить уровень физической подготовленности студенток.

Использованная литература

1. Воронина Е.Г., Чайченко М.В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях// Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: - Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. 61. – Ч. 4. – 334с.
2. Золотова М.Ю. Эффективность применения оздоровительных видов аэробики на занятиях физической культурой с девушками 17-20 лет с ослабленным здоровьем //Материалы XXIV международной научно-практической конференции «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». - Коломна, 2014. С. 204-208
3. Ковачева И.А. Фитнес-аэробика для студентов: учебное пособие/ И.А. Ковачева, М.В. Чайченко. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2016. – 82 с.
4. Перова Г.М. Совершенствование физкультурного образования студенток вузов / Г.М. Перова, С.В. Флоров// Методы обучения и организация учебного процесса в вузе: Материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. – Рязань, 2015. - С. 78-79.
5. Чайченко М.В., Галанова Л.В., Галанов В.Ф. О некоторых компонентах содержания рабочей программы «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в вузе // Материалы IV Международнойнаучно-практической (очно-заочной) конференции «Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации», ГГТУ, Орехово-Зуево, 2018.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКА КАК ФУНДАМЕНТ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Л.Н. Чурикова, А.В. Докучаева

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт
физической культуры»,
г. Воронеж, Российская Федерация
e-mail: Churikoval@yandex.ru

Актуальность. Важным аспектом совершенствования методики тренировки в юниорском спорте является организация тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей лыжников.

Современное развития лыжного спорта характеризуется возрастающим уровнем результатов, более ранней спортивной специализацией будущих лыжников, совершенствованием всех форм и методики их многолетней подготовки [3, 5].

Однако, в практике лыжного спорта характер и величина силовой нагрузки в тренировке, до сих пор рассматривается не однозначно и, подчас, противоречиво, что, по нашему мнению, требует своего научного уточнения.

Объективизация управления тренировочным процессом предполагает выделение наиболее значимых структурных компонентов индивидуальной подготовленности, разработку критериев оценки уровня их развития и, на этой основе, разработку наиболее рациональных вариантов построения тренировочных нагрузок [1, 4].

Тренировочный этап в процессе подготовки лыжниц-гонщиц направлен на расширение уровня физических и функциональных возможностей спортсменок. Именно поэтому, на этапе углубленной тренировки, большое значение приобретает всестороннее развитие их физической подготовленности [2, 4, 5].

В условиях возрастающей конкуренции в лыжных гонках возрастает важность межсезонной подготовки, как фундамента высоких достижений в соревновательном периоде. Несмотря на наличие широкого спектра средств специальной физической подготовки (СФП) вопрос их применения в лыжных гонках остается открытым.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение неспецифических средств позволит повысить эффективность специальной силовой подготовки лыжниц.

Объект исследования: неспецифические средства специальной силовой подготовки гонщиц.

Предмет исследования: специальная силовая подготовка спортсменок.

Цель исследования: повышение эффективности специальной силовой подготовки квалифицированных лыжниц.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить особенности построения тренировочного процесса лыжниц в подготовительном периоде.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие специальных силовых способностей лыжниц-гонщиц в подготовительном периоде.
3. Экспериментально обосновать эффективность предложенного комплекса упражнений, применяемого на тренировочном этапе подготовки лыжниц-гонщиц.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился с 2018 г. по 2019 г. Первая группа (контрольная), тренировалась по тренировочному плану, подготовленному в соответствии с программными требованиями, Вторая группа (экспериментальная), тренировалась по аналогичному плану, но в работе с этой группой регулярно использовались средства неспецифической силовой подготовки. Для оценки эффективности силовой подготовки проводилось тестирование по следующим показателям: отжимания 25 раз на время, прыжок в длину с места, модифицированный эргометрический Вингейт-тест, специальное контрольное упражнение.

Результаты исходного тестирования стали основой для комплектования двух групп педагогического эксперимента, не имеющих достоверных различий по возрасту, квалификации и результатам в избранных тестах. Сравнительный анализ данных предварительного тестирования экспериментальной и контрольной групп показал, что на начальном этапе педагогического эксперимента не наблюдается статистически достоверных различий между результатами (табл. 1).

После проведения педагогического эксперимента и итогового тестирования было выявлено, что в обеих группах произошли положительные сдвиги в результатах силовой подготовленности. Однако у испытуемых экспериментальной группы они были более значительными. Различия результатов экспериментальной группы оказались достоверными при $p \leq 0,05$ (табл. 2).

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний силовой подготовленности лыжница на начало опытной работы

Контрольные испытания	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
Специализированное контрольное упражнение, с	31,6±4,4	30,9±3,7	>0,05
Модифицированный эргометрический Вингейт-тест:			
пиковая мощность, Вт	407,9±24,8	402,7±27,1	>0,05
средняя мощность, Вт	319,2±19,6	321,2±17,4	>0,05
падение мощности, %	23,9	24,2	>0,05
Прыжок в длину с места, см	202,2±15,3	203,7±11,8	>0,05
Отжимания 25 раз на время, с	29,7±0,22	30,1±0,24	>0,05

Таблица 2 – Результаты контрольных испытаний силовой подготовленности лыжниц-гонщиц

Контрольные испытания	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
Специализированное контрольное упражнение, с	24,9±2,6	27,4±4,3	>0,05
Модифицированный эргометрический Вингейт-тест:			
пиковая мощность, Вт	670,9±15,2	595,3±21,3	>0,05
средняя мощность, Вт	533,9±7,6	455,2±28,4	>0,05
падение мощности, %	15,8	16,1	<0,05
Прыжок в длину с места, см	218,7±14,3	215,4±11,2	>0,05
Отжимания 25 раз на время, с	25,9±0,13	28,1±0,2	>0,05

Достоверные различия были отмечены во всех выбранных показателях эффективности скоростно-силовой подготовки, кроме относительного падения мощности в эргометрическом Вингейт-тесте. Относительные показатели прироста силовой подготовленности лыжниц выглядят следующим образом: средней результат (время) в специализированном контрольном упражнении на максимальную анаэробную мощность (прохождение на лыжероллерах отрезка 150 м сходу в пологий подъем 5°, одновременным бесшажным ходом) в экспериментальной группе за время педагогического эксперимента улучшилось на 21,20 %, в контрольной – на 11,33%.

Изменение результатов в отдельных показателях модифицированного эргометрического Вингейт-теста (определение максимальной анаэробной мощности на тренажерно-измерительном комплексе Indoor Rower компании Concept-2) произошли неоднородно. За время педагогического эксперимента показатели мощности выросли в обеих группах, но в экспериментальной - прирост был заметно выше. Так, в экспериментальной группе пиковая мощность выросла 64,48%, в контрольной группе – на 47,83%; средняя мощность на 67,26%, в контрольной группе – на 41,72% соответственно. При этом относительное падение мощности.

Средний результат в тесте «отжимания 25 раз на время» в экспериментальной группе улучшился на 24,55%, в то время, как в контрольной группе улучшение составило только 17,79% ($p \leq 0,05$).

Минимальные приросты результата были отмечены и в прыжке в длину с места. Так, у испытуемых экспериментальной группы увеличение среднего результата составило 6,54%, а контрольной – 2,64%.

Заключение.

1. Изучение научно-методической литературы об особенностях построения тренировочного процесса лыжниц-гонщиц в подготовительный период позволило определить следующие: продолжительность подготовительного периода, интенсивность и объем физической нагрузки спортсменок, которая определяется ростом конкуренции и спецификой выполнения двигательных действий предъявляет высокие требования к их функциональной подготовленности.

2. Изучив планирование тренировочных занятий лыжниц в подготовительный период годичного цикла, средства и методы развития основных видов деятельности, присущих данному этапу, был разработан комплекс упражнений для экспериментальной группы, направленный на повышение уровня развития специальной силы.

3. Итоги педагогического эксперимента позволяют утверждать, что внедрение в подготовку спортсменок неспецифических средств силовой тренировки, способствует более эффективному росту их силовых показателей как в специфическом контрольном упражнении (тест на максимальную мощность – 150 м в подъем на лыжероллерах), так и в тестах на специальную физическую подготовленность (Вингейт-тест, отжимания, прыжок в длину с места).

Использованная литература

1. Абрамова, Т.Ф. Лабильные компоненты массы тела - критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Методические рекомендации / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. - М.: ООО «Скай-принт», 2013. – 132 с.
2. Баева Н.А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: Учебное пособие / Н.А. Баева, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2013. – 56 с.
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2012. – 368 с.
4. Баталов, А.Г. К вопросу об измерении вовлекаемой массы спортсмена, производящего одновременное отталкивание лыжными палками // Экстремальная деятельность человека. – 2014. – № 1. – С. 11–13.
5. Баталов А.Г. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних циклических видах спорта (статья вторая) // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 2. – С. 8–13.

СПЕЦИФИКА ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ В СЛОЖНЫХ КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Л.Н. Чурикова, Е.А. Мещерякова

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт
физической культуры»,

г. Воронеж, Российская Федерация

e-mail: Churikoval@yandex.ru

Актуальность. На протяжении многих лет в циклических, скоростно-силовых видах спорта, в единоборствах используется тренировка в сложных климатических условиях среднегорья (1300–2500 м над уровнем моря), которая способствует росту спортивных результатов, что связано с совершенствованием физических качеств, повышением функциональных возможностей и устойчивости к гипоксии [1, 3, 4].

Лыжный спорт является одним из самых массовым и популярным видов спорта, культивируемых в России. Этот вид спорта более доступен и полезен для каждого