

**УДК 796.9**

**БАЗАВАЯ ПАДРЫХТОЎКА СТУДЭНТАЎ ЛЫЖНІКАЎ 17-18 ГАДОЎ**

**ВЫСОЦКАЯ АЛЕНА УЛАДЗІМІРАЎНА**

Старшы выкладчык кафедры СПД, Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт  
яны. П. М. Машэрава, Беларусь

**АЛЕКСАНДРОВІЧ ІРЫНА ЛЕАНІДАЎНА**

Старшы выкладчык кафедры СПД, Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт  
яны. П. М. Машэрава, Беларусь

**ПРАКОПАЎ АЛЕГ ВІКТАРАВІЧ**

Дацэнт кафедры СПД, Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт ім.П. М. Машэрава, Беларусь

---

***Анотацыя.** Лыжныя гонкі прад'яўляюць высокія патрабаванні да спартсменаў у сілу спецыфікі віду спорту. Лыжнікі павінны выконваць значныя па аб'ёме і інтэнсіўнасці нагрузкі, зыходзячы з пастаўленых задач і якія павялічваюцца патрабаванняў да дасягнення высокіх спартыўных вынікаў. Разглядаючы узроставай перыяд 17-18 гадоў, трэба старанна падыходзіць да яго вывучэнню. Педагог павінен пісьменна падыходзіць да пабудовы навучальных і трэніровачных заняткаў.*

***Ключавыя словы:** лыжныя гонкі, спартыўны вынік, трэніровачны працэс, бег, дыстанцыя, эксперымент.*

---

Сучасны стан лыжнага спорту ў адпаведнасці з сацыяльна-эканамічнымі патрабаваннямі сучаснага грамадства вызначаюць дынаміку росту спартыўных вынікаў і прад'яўляюць высокія патрабаванні да спартсменаў, што адлюстроўваецца больш ранняй спецыялізацыяй юных спартсменаў.

Ўзнікаюць перадумовы да пошуку новых шляхоў павышэння эфектыўнасці трэніровачнай дзейнасці студэнтаў-спартсменаў. Актуальным з'яўляецца пытанне аптымізацыі пабудовы вучэбна-трэніровачнага працэсу студэнтаў-лыжнікаў, які заключаецца ў падборы сродкаў і метадаў спартыўнай трэніроўкі, суадносін нарузак на этапах гадавой падрыхтоўкі ў адпаведнасці з прынцыпам індывідуалізацыі. Варта выкарыстоўваць дыферэнцыраваны падыход да спартсменаў пры арганізацыі педагагічнага працэсу і рэалізацыі пастаўленых задач на падставе індывідуальных псіхалага-педагагічных і ўзроставых асаблівасцяў развіцця дзяцей, далучыць іх да сістэмных заняткаў лыжным спортам (гл. Лунькоў, 2000; А. і. Камаеў, 2000; в. м. Селуянаў, 2002; П.

Мэтай працы з'яўлялася павышэнне эфектыўнасці трэніровачнага працэсу студэнтаў-лыжнікаў 17-18 гадоў на этапе базавай падрыхтоўкі.

Педагагічнае даследаванне праводзілася ў чатыры этапы.

Педагагічныя назіранні ажыццяўляліся за студэнтамі-лыжнікамі 17-18 гадоў навучаюцца ў ВДУ імя П.М. Машэрава і трэніруюцца ў СДЮШАР па зімовых віду спорту «Алімпіец», г. Віцебска. Пры назіранні ўлічвалася разнастайнасць сродкаў і метадаў развіцця рухальных здольнасцяў, іх суадносін, а таксама аб'ём, інтэнсіўнасць і накіраванасць фізічных практыкаванняў. За час назіранняў было прагледжана 27 розных вучэбна-трэніровачных заняткі. Кантрольныя выпрабаванні праводзіліся ў форме тэставання з мэтай выяўлення эфектыўнасці прапанаванай метадыкі ў эксперыментальных і кантрольных групах і дынамікі развіцця рухальных здольнасцяў: хуткасных, хуткасна-сілавых, каардынацыйных, гнуткасці і вынослівасці. Для вызначэння рухальных здольнасцяў былі выкарыстаны наступныя тэсты:

- для ацэнкі хуткасных здольнасцяў-бег 30 м на час (з);
- для ацэнкі гнуткасці-нахіл наперад са становішча седзячы ногі паасобку (см).

- для ацэнкі хуткасна-сілавых здольнасцяў-упор прысеўшы-упор лежачы-упор прысеўшы-і. п. (кол-у);
- для ацэнкі каардынацыйных здольнасцяў-чоўнавы бег 4/9 м (з);
- для ацэнкі вынослівасці-бег 1000 м (мін.).

Для дасягнення пастаўленай мэты неабходна было вырашыць наступныя задачы:

1) вызначыць узровень развіцця рухальных здольнасцяў студэнтаў-лыжнікаў 17-18 гадоў, якія навучаюцца ў ВДУ імя П.М. Машэрава і якія займаюцца на аддзяленне лыжных гонкі ў СДЮШАР «Алімпіец».

2) распрацаваць дакументы планавання спрыяюць павышэнню ўзроўню фізічнага стану студэнтаў-лыжнікаў 17-18 гадоў ва ўмовах спартыўнага дзіцяча-юнацкай установы на аснове пераважнага развіцця вынослівасці.

3) эксперыментальна абгрунтаваць эфектыўнасць распрацаванага планавання які спрыяе павышэнню ўзроўню фізічнага развіцця студэнтаў-лыжнікаў 17-18 гадоў на пераважнага развіцця вынослівасці ў працэсе Спартыўна-трэніровачнай дзейнасці.

Для вырашэння гэтых задач і атрымання інфармацыі былі выкарыстаны наступныя метады: аналіз і абагульненне навукова-метадычнай літаратуры і дакументальных матэрыялаў - педагогічнае назіранне, антрапаметрычныя даследаванні, Ацэнка ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці, педагогічны эксперымент; матэматыка-статыстычныя метады.

Прааналізавана сучаснае праграма-метадычнае забеспячэнне трэніровачнага працэсу займаюцца 17-18 гадоў у спартыўным дзіцяча-юнацкім установе адукацыі, а таксама асаблівасці аб'ектыўнасці фарміравання морфафункцыянальных сістэм у лыжнікаў 17-18 гадоў пад уздзеяннем рухальнай актыўнасці і асаблівасці развіцця ў іх рухальных здольнасцяў.

Аналізуючы Дзяржаўную праграму для СДЮШАР мы правялі карэкціроўку размеркавання вучэбнага матэрыялу, улічваючы ўласны вопыт і прапанавалі змены ў структуры вучэбна-трэніровачнага працэсу. Вынікі праведзенай карэкціроўкі прадстаўлены ў табліцы 1.

Таблица 1 – Распределение нагрузки в контрольной и экспериментальной группах.

| №п\п | ЗМЕСТ ЗАНЯТКАЎ                                                       | КАНТРОЛЬНЫ ГРУПА | ЭКСПЕРАМЕНТЪЙНАЯ ГРУПА |
|------|----------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|
| I    | Тэарэтычная падрыхтоўка                                              | 18               | 18                     |
| II   | Практычная падрыхтоўка                                               |                  |                        |
| 1    | Агульная фізічная падрыхтоўка                                        | 258              | 179                    |
| 2    | Спецыяльная фізічная падрыхтоўка                                     | 100              | 179                    |
| 3    | Тэхнічная падрыхтоўка                                                | 50               | 50                     |
| 4    | Удзел у спаборніцтвах і                                              | 20               | 20                     |
| III  | кантрольных стартах                                                  | 6                | 6                      |
| IV   | Паглыбленае медыцынскае абследаванне                                 | 12               | 12                     |
| V    | Аднаўленчыя мерапрыемствы<br>Інструктарская і судзейская<br>практыка | 4                | 4                      |
|      | Усяго гадзін                                                         | 468              | 468                    |

Вылучаюць тры асноўных перыяду: падрыхтоўчы, спаборніцкі і пераходны.

1. Восеньскі трэніровачны (падрыхтоўчы) перыяд. Перыяд станаўлення базавай фізічнай падрыхтоўкі і тактыка-тэхнічнай працы. Зноў жа прыблізна ён доўжыцца: ліпень – жнівень – верасень – кастрычнік-лістапад.

2. Зімовы спаборніцкі перыяд. Перыяд канчатковага фарміравання і адпрацоўкі сістэмы спаборніцкіх дзеянняў і ўдзел у спаборніцтвах - снежань - студзень - люты - сакавік.

3. Вяснова-летні аднаўленчы (пераходны) перыяд. Перыяд адпачынку, аднаўлення, напрацоўкі новых прынцыпаў і ўдасканалення ўжо асвоеных – красавік – май – чэрвень.

На аснове размеркавання вучэбнага матэрыялу мы распрацавалі гадавое планаванне вучэбна-трэніровачных заняткаў для студэнтаў-лыжнікаў 17-18 гадоў.

Планаванне трэніровачных і спаборніцкіх нагузак у эксперыментальнай групе вялося на аснове выяўленых асаблівасцяў прымянення сродкаў, метадаў, аб'ёмаў, інтэнсіўнасці нагузак, накіраваных на развіццё фізічных якасцяў. У трэніровачным працэсе кантрольнай групы арыентаваліся на агульнапрынятую методыку (м.а. Аграновский, 1980; У. Д. Еўстратаў з соавт., 1988; і.М. Буцін, 2000 і інш.).

У эксперыментальнай групе размеркаванне нагузак па этапах ажыццяўлялася на аснове выяўленых узаемасувязяў фізічных, тэхніка-тактычных паказчыкаў з выніковасцю спаборніцкай дзейнасці ў спрынце.

Табліца 2-Аб'ёмы выкананай нагузкі эксперыментальнай групай

| Перыяды |                                             | Падгатаўленчы перыяд                        |      |     |     |     | сараўнавальны |     |     |     | пераходны |     |     |
|---------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|
| №       | Сродкі, месяцы                              | VII                                         | VIII | IX  | X   | XI  | XII           | I   | II  | III | IV        | V   | VI  |
| 1.      | Кол-ць трэніровачных дзён                   | 14                                          | 12   | 13  | 13  | 13  | 13            | 13  | 12  | 13  | 13        | 13  | 13  |
| 2.      | Колькасць трэніровак                        | 14                                          | 12   | 13  | 13  | 13  | 13            | 13  | 12  | 13  | 13        | 13  | 13  |
| 3.      | Кантрольныя трэніроўкі і спаборніцтвы       | 2                                           |      |     | 2   |     | 3             | 6   | 4   | 3   |           |     |     |
| 4.      | Бег (км)                                    | Слабай інтэнсіўнасці, чсс 145±10 вуд/мін    |      | 60  | 101 | 66  | 84            | 48  | 45  | 14  | 16        | 24  | 47  |
|         |                                             | Сярэдняй інтэнсіўнасці чсс 165±10 вуд / мін |      | 46  | 35  | 47  | 45            | 49  | 34  | 24  | 36        | 35  | 48  |
|         |                                             | Моцнай інтэнсіўнасці чсс 185±10 вуд / мін   |      | 7   | 10  | 30  | 33            | 22  | 28  | 36  | 28        | 32  | 12  |
| 5.      | Усяго (км)                                  | 113                                         | 146  | 143 | 162 | 119 | 107           | 88  | 80  | 91  | 83        | 113 | 131 |
| 6.      | Хада тэмпава (км)                           | 24                                          | 34   | 26  | 24  | 18  | 18            | 10  | 6   | 8   | 25        | 18  | 15  |
| 7.      | Імітацыя паперменнага 2-х шажнага ходу (км) | Слабай інтэнсіўнасці                        |      | 9   | 9   | 22  | 13            | 14  | 14  | 25  | 9         | 26  | 25  |
|         |                                             | Сярэдняй інтэнсіўнасці                      |      |     | 7   | 9   | 5             | 10  | 12  | 15  | 12        | 16  | 15  |
|         |                                             | Моцнай інтэнсіўнасці                        |      |     | 4   | 1   | 3             | 2   | 3   | 2   | 3         | 5   | 7   |
| 8.      | Усяго (км)                                  |                                             | 9    | 20  | 32  | 21  | 26            | 39  | 42  | 24  | 47        | 47  | 40  |
| 9.      | Лыжаролеры (км)                             | Слабай інтэнсіўнасці                        |      | 7   | 20  | 40  |               |     |     |     | 25        | 30  | 18  |
|         |                                             | Сярэдняй інтэнсіўнасці                      |      | 18  | 25  | 25  |               |     |     |     | 25        | 50  | 43  |
|         |                                             | Моцнай інтэнсіўнасці                        |      |     | 15  | 15  |               |     |     |     | 5         | 10  | 20  |
| 10.     | Усяго (км)                                  |                                             | 25   | 60  | 80  |     |               |     |     |     | 55        | 90  | 81  |
| 11.     | Лыжы (км)                                   | Слабай інтэнсіўнасці                        |      |     |     | 65  | 35            | 70  | 85  | 65  |           |     |     |
|         |                                             | Сярэдняй інтэнсіўнасці                      |      |     |     | 55  | 40            | 75  | 79  | 51  |           |     |     |
|         |                                             | Моцнай інтэнсіўнасці                        |      |     |     | 9   | 21            | 7   | 22  | 12  |           |     |     |
|         |                                             | Усяго(км)                                   |      |     |     | 129 | 96            | 152 | 196 | 128 |           |     |     |
| 12.     | Усяго цыклічнай працы (км)                  | 137                                         | 214  | 249 | 298 | 287 | 267           | 289 | 242 | 251 | 205       | 268 | 267 |
| 13.     | АФП, ОРУ. (гадзіна)                         | 6                                           | 8    | 11  | 9   | 9,5 | 7             | 6,5 | 6,5 | 5   | 12        | 15  | 15  |
| 14.     | Спартыўныя гульні (гадзіна)                 |                                             |      | 3   | 3   |     | 1,5           |     |     |     | 5         | 5   | 5   |

Параўнальны аналіз у пачатку педагагічнага эксперыменту ў эксперыментальнай і кантрольнай групам не выявіў дакладных адрозненняў па ўзроўні выніковасці прымяняюцца рухальных тэстаў, якія вызначаюць поспех спаборніцкай дзейнасці ( $p > 0,05$ ). Дакладныя і найбольшыя паляпшэння вынікаў да канца даследавання назіраліся ў эксперыментальнай групе. Так, у эксперыментальнай групе час прабягання кросавай дыстанцыі 1000 м за перыяд даследавання паляпшылася на 49 з (5% адносна зыходных вынікаў,  $p < 0,05$ ).

У выніках фізічнай падрыхтаванасці ў пачатку эксперыменту ў студэнтаў - лыжнікаў вопытных груп адбыліся дакладныя змены гэтых паказчыкаў у выніку выкарыстання эксперыментальнага планавання.

Аналіз атрыманых за год дадзеных праявы шпаркасці выявіў, што ў студэнтаў-лыжнікаў эксперыментальнай групы адбылося пэўнае паляпшэнне паказчыка ў бегу на 30 м - на 0,88 з, што склала 11,6%. У студэнтаў-лыжнікаў кантрольнай групы тэмпы прыросту гэтага паказчыка апынуліся ніжэй і склалі 10%. Дадзеная дынаміка можа сведчыць аб тым, што перыяд 17-18 гадоў з'яўляецца сенсітым для развіцця гэтай якасці.

У выніку змены ўтрымання рухальнай актыўнасці адбылося пэўнае паляпшэнне выніку ў чоўнавым бегу 4 / 9 м у студэнтаў-лыжнікаў эксперыментальнай групы ў параўнанні з кантрольнай. Сярэдні паказчык у чаўночным бегу 4/9 м у эксперыментальнай групе за навучальны год палепшыўся на 0,83 з і склаў  $10,43 \pm 0,03$  з .

У кантрольнай групе за перыяд эксперыменту адбылося пэўнае паляпшэнне гэтага паказчыка на 0,24 з пры сярэднім выніку  $11,28 \pm 0,11$  з . Прырост гэтага паказчыка ў эксперыментальнай групе склаў адпаведна 10,7% у кантрольнай групе -6,16%.

Узровень развіцця хуткасна-сілавых здольнасцяў у студэнтаў-лыжнікаў вопытных груп у канцы эксперыменту меў дакладныя адрозненні.

Адрозненні ў накіраванасці фізічнай нагрузкі паміж эксперыментальнай і кантрольнай групамі аказалі ўздзеянне на дынаміку такога рухальнага якасці як гнуткасць. Прырост сярэдніх паказчыкаў за гэты перыяд у эксперыментальнай групе склаў 43,86%, у кантрольнай 30,19%. Сярэднія паказчыкі ў канцы эксперыменту мелі дакладныя адрозненні і склалі  $12,43 \pm 0,54$  см у эксперыментальнай групе і  $11,08 \pm 0,05$  см у кантрольнай.

Аналіз атрыманых за навучальны год дадзеных паказвае, што тэмпы прыросту агульнай вынослівасці ў студэнтаў-лыжнікаў эксперыментальнай групы перавышаюць аналагічныя ў аднагодкаў з кантрольнай.

На працягу года ў студэнтаў-лыжнікаў эксперыментальнай групы сярэдні вынік у бегу на 1000 метраў павялічыўся і склаў 27,53 %, у студэнтаў-лыжнікаў кантрольнай групы гэтыя паказчыкі роўныя 8,57% адпаведна.

Устаноўлена, што выкарыстанне ў трэніровачным працэсе студэнтаў-лыжнікаў практыкаванняў хуткасна-сілавога характару разнанаправлена ўплывае на рост вынікаў на доўгія і кароткія дыстанцыі. Даследаванні паказалі, што студэнтаў-лыжнікаў эксперыментальнай групы значна пераўзыходзяць вынікі кантрольнай групы. Методыка трэніроўкі студэнтаў-лыжнікаў, распрацаваная на аснове ўліку развіцця рухальных якасцяў, функцыянальных магчымасцяў, тэхніка-тактычных паказчыкаў, рацыянальнага планавання дазволіла павысіць вынікі ў лыжным спрынце і не аказала адмоўнага ўплыву.

## ЛІТАРАТУРА

1. Буцін і. М. Лыжны спорт.- М.; «АСАОЕМА», 2000 г. - 368 с.
2. Захараў Е. Н., Карасёў А. В., Сафонаў А. а. Энцыклапедыя фізічнай падрыхтоўкі (метадычныя асновы развіцця фізічных якасцяў). Пад агульнай рэд. - М.: Лептос, 1994. 124с.
3. Лыновіч С.П. Трохі пра лыжах.// Фізкультура і Здароўе, 1998, №2.С. 8
4. Мулік У. У. сістэма шматгадовага спартыўнага ўдасканалення ва ўскладненых умовах спалучэння асноўных бакоў падрыхтаванасці спартсменаў (на матэрыяле лыжнага спорту). - Дыс. д-ра навук з фіз. віхаў. і спорту. Мн., 2002. - 515 с.
5. Нікіцюк А.і. і інш., анатама-антрапалагічныя характарыстыкі лыжнікаў-гоншчыкаў. Мн., 2004. – 166 с.
6. Агальцоў М.Г., Яромін і. у. Размеркаванне трэніровачных нагрузак у мікrocикле падрыхтоўкі кваліфікаваных лыжнікаў-гоншчыкаў // Лыжны спорт. Мн., 2004. - Вып. 1. с.13-16.