

выносливости, выявленным в 14 лет. У девочек – отношение окружности груди к росту, длина кисти, длина стопы, общая выносливость, гибкость.

Заключение. Таким образом, генетически детерминированными показателями, описывающие физическое развитие и особенности телосложения являются: отношение окружности груди к росту, вес, окружность груди и ЖЕЛ, гибкость (наклон), а также общая выносливость.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж., Румянцева В.А. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 21–24.

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13–15 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Е.В. Михаленок, А.Н. Вавилонский
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Развитию физической культуры и спорта в нашей стране уделяется большое внимание. Каждый человек имеет свободное право выбора заниматься любым видом спорта. Наше правительство рассматривает физическую культуру и спорт как один из главных факторов воспитания человека в Беларуси.

Особое место физкультура и спорт занимают в воспитании детей и подростков. Имеющаяся сеть спортивных школ, спортивных сооружений предоставлены в распоряжение детей и молодежи. В то же время гармоничное развитие юных спортсменов может быть осуществлено только при правильном применении средств и методов тренировки на протяжении многих лет с учетом возрастных и других особенностей организма [2].

Применение специальных упражнений в подготовительном периоде способствует правильному применению техники передвижения на лыжах, более качественному освоению и закреплению основных элементов техники лыжных ходов, развитию необходимых физических качеств. Если применять экспериментальную методику (с большей интенсивностью) тренировки лыжников-гонщиков, то уровень развития их специальной подготовленности увеличится до 7%.

Цель работы – изучить особенности тренировочного процесса лыжников-гонщиков (II - I разрядов) в подготовительном периоде.

Исследованием в работе выступает методика подготовки лыжников-гонщиков на подготовительном периоде.

Материал и методы. При проведении исследования использовались педагогические наблюдения, анализ планов тренировочной работы, педагогический эксперимент, тестирование, хронометрирование, методы математической статистики. Объектом исследования выступает методика подготовки лыжников-гонщиков на подготовительном периоде. Группа лыжников-гонщиков в составе из 14 человек, в возрасте 13-15 лет, 6 человек имели 2 взрослый разряд, 8 человек - 1 взрослый разряд (при построении тренировочных микроциклов (планов тренировочной работы) учитывалось множество различных факторов: возрастные особенности занимающихся, их физическое и психическое развитие, заканчивая особенности этапов и периодов подготовки лыжников-гонщиков).

Результаты и их обсуждение. Педагогические наблюдения велись за лыжниками-гонщиками 1999-2001 г.р., которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Каждая группа состояла из 7 мальчиков (в возрасте 13-15 лет). В течение двух сезонов (2011–2013г.г.) наблюдения осуществлялись на базе ДЮСШ «Олимпиец» совместно с тренером – Пестеревым И.М. При этом основное внимание уделялось регистрации использования средств и методов, направленных на воспитание специальной выносливости, выполнение объемов тренировочных нагрузок спортсменами и контролировалась интенсивность выполнения основных средств специальной подготовки. Полученные данные фиксировались в журнал.[4]

Для решения поставленных задач организован совместный сбор на летне-осеннем этапе подготовительного периода с августа по сентябрь, на котором проведены анализ планирования тренировочных нагрузок и эксперимент. В течение последнего опробованы средства и методы специальной подготовки при выполнении равных объемов тренировочных нагрузок в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ). Перед началом эксперимента выполнены контрольные испытания в кроссе с шаговой имитацией на дистанции 3 км., и лыжероллерах коньковым стилем передвижения - 6 км. Затем в течение четырех недельных микроциклов проведены тренировочные занятия, на которых в обеих группах использовали средства специальной подготовки. Объемы последней в КГ и ЭГ были одинаковыми. В каждом микроцикле лыжники обязательно выполняли: Кросс с имитацией лыжных ходов 18 км, передвижение на лыжероллерах 24 км, передвижение на лыжероллерах 15 км, имитация лыжных ходов в подъем 2,5 км, смешанное передвижение 25–30 км [2].

В качестве вторых тренировок все группы использовали следующие средства: Кросс 4км. и ОФП (круговая) 30', кросс 6км., игры 45', ОФП (круговая) - 45' использовался активный отдых, езда на велосипеде 25-30 км.

Все вторые тренировки осуществлялись в восстанавливающем режиме.

Результаты тестов показали, что наблюдаемые группы перед началом исследования имели примерно равные показатели в общей и специальной подготовке. Обе группы в первые два года тренировались по единому плану, выполняя примерно равные нагрузки, исходя из соотношения общей и специальной работ.[4]

Так, на летне-осеннем (июль, август, сентябрь) этапе КГ выполнила общий объем циклической работы 697 км, из них ОФП составил 50% и СФП - 50%. Последняя включала 28.2% кросса с имитацией и 21.8% - лыжероллеров.

ЭГ выполнила общий объем 700 км кросс, отличие состояло в содержании СФП: кросс с имитацией 27.8% и лыжероллеров - 22.2%.

Обе группы выполнили объем циклической работы по 316 км, при соотношении: 40% - ОФП и 60% - СФП, из них: 39.0% - лыжероллеры и 21.0% - кросс с имитацией.

На всех этапах подготовки лыжников-гонщиков основными методами тренировок в обеих группах являлись: равномерный, переменный, повторный и контрольный. Но в ЭГ использовался метод круговой тренировки для СФП.

Принятые названия методов довольно точно определяют содержание тренировочных занятий и позволяют правильно сформировать конкретные задачи каждой тренировки, каждый из указанных методов определяет длину используемых отрезков, общим объемом нагрузки в километрах, проходимых лыжниками в тренировке, интенсивностью передвижения.

В условиях эксперимента каждая группа использовала все данные методы тренировки. Но некоторые тренировки были проведены различными методами в этих группах и с различной интенсивностью [5].

Заключение. Установлено по литературным данным, что среди разных авторов нет единого мнения о специфике подготовки лыжников-гонщиков различной квалификации. Они предлагают различные объемы тренировочной нагрузки циклического характера, сочетание и чередование методов и средств подготовки лыжников-гонщиков и др. При этом сходны представления о структуре годичного цикла, методах, используемых средствах, модельных характеристиках лыжников-гонщиков, которые являются единой методической основой в деятельности тренеров всей страны.

Выявлены более высокие результаты специальной подготовленности лыжников-гонщиков в ЭГ по сравнению с КГ:

- В кроссе с шаговой имитацией (3 км) прирост у первых составил 5,4 %, у вторых – 3,2%;
 - В гонке на лыжероллерах (6 км) прирост равен соответственно 7,0% и 4,2%.
3. Определены лучшие результаты выступления на соревнованиях спортсменов из ЭГ, чем в КГ в течение двух сезонов:
- В 2011-2012г.г. в 1-ю десятку вошли спортсмены из ЭГ – 4 человека, из КГ – 2; средне групповой результат на соревнованиях у первых превышал на 2%;
 - В 2012–2013г.г. в 1-ю десятку вошли спортсмены из ЭГ – 6 человек, из КГ – 1;

при этом среднее групповое значение на 6.3% превышало результаты вторых;

Сказанное обосновывает экспериментальную методику как более эффективную по сравнению с контрольной [5].

Список литературы

1. Антонова О.Н., Кузнецов В. С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. – М., 1999. – 208 с.
2. Богданов Г.П. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков младших разрядов. Учебное пособие для тренеров. – М.: Просвещение, 1975. – 192 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие. – М.: Издательство Владос-Пресс, 2003. – 192 с.
4. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. – М.: ФИС, 1958. – 26 с.
5. Евстратов В.Д., Чукарин Г.П., Грушин Д.В. Применение специальных средств. Тренировка лыжника-гонщика в подготовительном периоде. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 89 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

*М.В. Пороховская
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Компьютерные технологии применяются во всех областях деятельности человека и определяют прогресс развития современного общества. С началом бурного развития компьютерных технологий в начале двадцать первого века и проникновением их в различные сферы деятельности человека практически невозможно говорить о полноценном развитии физической культуры и спорта без использования тех широких возможностей, которые представляют современные компьютеры [1,3].

Внедрение современной компьютерной техники и средств передачи информации в различные сферы человеческой деятельности с целью повышения её эффективности привело к появлению принципиально новых способов осуществления этой деятельности. Эти способы, основанные на широком использовании уникальных возможностей компьютерной техники по обработке, хранению и представлению информации. Широкие перспективы для информационных технологий открываются в спортивно-педагогической области. Использование информационных технологий в учебно-тренировочном процессе представляет, по мнению специалистов, качественно новый этап в теории и практике физической культуры и спорта.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования позволил прийти к выводу, что основные направления использования информационных компьютерных технологий в физической культуре и спорте, прежде всего, связаны:

- с развитием личности и подготовкой будущих специалистов к комфортной жизни в условиях информационного общества;
- с реализацией социального заказа на специалистов в области физической культуры и спорта, обусловленного информатизацией сферы физической культуры и спорта;
- с интенсификацией всех уровней учебно-воспитательного и тренировочного процессов.

С учетом этого можно выделить направления использования информационных компьютерных технологий в физической культуре и спорте. Информационные компьютерные технологии применяются:

- в качестве средства обучения, совершенствующего процесс преподавания и повышающего его эффективность. При этом реализуются возможности программно-методического обеспечения современных компьютеров в целях сообщения знаний, моделирования учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществления тренажа и контроля за результатами обучения;
- в качестве средства информационно-методического обеспечения и управления учебно-воспитательным и организационным процессом в учебных заведениях, спортивных организациях и т.п.;