

Посохов Д.В.

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Уральский государственный университет физической культуры" (ФГОУ ВПО "УралГУФК"), г. Челябинск

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ

В настоящее время в связи с ранней спортивной специализацией и широким использованием больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок проблемы методического обеспечения детского и юношеского спорта становятся все более актуальными.

Совершенствование спортивной подготовки во многом связано с ее системным представлением, исследованием и практическим построением на основе общих и специфических закономерностей процесса становления спортивного мастерства. Значимость проблемы возрастает в связи с непрерывно повышающимися требованиями к функциональным возможностям и психической готовности спортсменов продолжительное время выполнять предельные тренировочные и соревновательные нагрузки при необходимости сохранения резервов здоровья как обязательного условия демонстрации высоких спортивных результатов.

Стремительное развитие спорта в мире показывает, что успех той или иной страны на международной арене определяется высоким организационным и методическим уровнем спортивной работы с детьми и подростками. Поэтому во всех спортивно развитых странах огромное внимание уделяется подготовке полноценного пополнения сборных команд страны.

Начальная спортивная подготовка юных лыжников предполагает не только знание ведущих факторов, лежащих в основе развития различных физических качеств, их взаимосвязей и количественных влияний, оказываемых на результат, но и выбор наиболее эффективных средств тренировки и их рациональное применение на практике.

Цель: совершенствование тренировочного процесса юных лыжников гонщиков на начальном этапе подготовки с учетом специфики их физического развития. Для достижения цели определены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить динамику показателей физического развития юных лыжников гонщиков на протяжении первых лет обучения в ДЮСШ при стандартной программе подготовки рекомендованной для ДЮСШ.

2. Выявить физические качества наиболее тесно связанные с возрастными особенностями юных лыжников гонщиков.

3. Определить оптимальное соотношение физических упражнений различной направленности, обеспечивающих положительную динамику физического развития юных лыжников гонщиков.

4. Разработать методические рекомендации по развитию физических качеств у юных лыжников гонщиков на начальном этапе обучения.

Методика и организация работы: анализ программ подготовки для детско-юношеских спортивных школ, по лыжным гонкам, позволил охарактеризовать динамику изменений в специфике моделей подготовки юных лыжников гонщиков.

Вся тенденция изменений программ подготовки касается только среднего и старшего возраста (14-15, 16-17 лет). Изменения в модели подготовки юных лыжников гонщиков претерпевают незначительные изменения, и направлены в основном на параметры нагрузки, а не на средства и методы подготовки. При этом возрастные особенности юных спортсменов учитываются не в полной мере.

Исследование включало в себя сравнительный анализ показателей и оценок уровня физической подготовленности. После двух лет подготовки по стандартной программе. И после третьего года занятий по программе направленной на развитие сенситивных физических качеств.

В основу тестов была положена таблица контрольных нормативов и оценок показателей физической подготовленности утвержденная программой для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по лыжным гонкам.

Основными методами проведения исследования являлись: литературный поиск, тестирование общей физической подготовленности и статистический анализ экспериментальных материалов.

Исследование проводилось в 4 этапа, на первом этапе был проведен аналитический обзор литературных источников, на втором этапе проводилось тестирование показателей общефизической подготовленности в начале учебного года. После этого исследуемые группы тренировалась по программе направленной на развитие сенситивных физических качеств. На третьем этапе, был проведен повторный сбор показателей. На четвертом этапе, используя методы математической статистики, проводился анализ полученных в работе данных.

Результаты и их обсуждение. В начале исследования было выдвинуто предположение о том что, модель подготовки направленная на развитие сенситивных физических качеств, в сравнении с традиционной моделью подготовки рекомендованной для ДЮСШ будет иметь ряд преимуществ.

Проведенное исследование это предположение подтвердило: достоверно, при $P < 0,01$, улучшился уровень развития скоростных и координационных способностей, а показатели в развитии общей выносливости и силы остались на прежнем уровне, различия в начале и в конце учебного года между ними недостоверны.

При этом общий уровень физической подготовленности занимающихся достоверно, при $P < 0,01$, улучшился, на что указывает средняя оценка по пяти тестам.

Достоверность различий определяли с помощью формулы t-критерий Стьюдента для зависимых выборок.

Заключение. Данное исследование позволило определить одно из оптимальных соотношений физических упражнений различной направленности, на начальном этапе подготовки, с учетом возрастных особенностей юных спортсменов.

Результаты тестирования юных лыжников гонщиков показали, что применение модели подготовки направленной на развитие сенситивных физических качеств благоприятно влияет не только на их общую, но и на специальную физическую подготовленность. При этом такой вариант построения тренировочного процесса согласуется с традиционными представлениями возрастной физиологии. Эти результаты будут использоваться для дальнейшего исследования.

Выводы.

1. При стандартной программе подготовки рекомендованной для ДЮСШ динамика показателей физического развития на протяжении первых лет обучения направлена на повышение показателей общей выносливости и силы и уменьшения уровня показателей скоростных и координационных качеств.

2. Наиболее тесно связаны с возрастными особенностями юных лыжников гонщиков такие физические качества как, скоростные и координационные способности.

3. Оптимальное соотношение физических упражнений, от суммы общего времени занятий, обеспечивающее положительную динамику физического развития юных лыжников гонщиков, в течение годового цикла подготовки таково: упражнения на развитие силы и выносливости 15%, СФП 15%, игры 10%, упражнения на развитие скоростных качеств 30%, координационные упражнения 30%.

4. На начальном этапе подготовки юных лыжников гонщиков рекомендуется:

- а) уменьшить долю упражнений направленных на развитие силы и выносливости.
- б) в значительной мере увеличить количество упражнений на скоростные и координационные способности.
- в) упражнения на развитие скоростных и координационных способностей должны присутствовать на каждом занятии.