

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Салахашевой Валентины Михайловны

Научный руководитель
доцент

Л.Н. Крючкова

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2017

Введение

В теории и методике лыжного спорта развитие специальной выносливости занимает одно из важнейших мест, так как именно от неё во многом зависит соревновательный результат.

В современной системе спортивной тренировки относительно воспитания выносливости спортсменов высокой квалификации сложилось многокомпонентное понятие, так как уровень её развития взаимосвязан с рядом факторов: общая выносливость, скоростные возможности, продуктивность технического мастерства, подготовленность опорно-двигательного аппарата и др. Эти показатели имеют значение во многих видах спорта, но степень проявления каждого из них и их соотношение в каждом конкретном случае различны в зависимости от специфики спортивной деятельности.

По мнению многих специалистов, к числу основных, ведущих педагогических факторов, от которых зависит уровень развития специальной выносливости в беге, в плавании на длинные дистанции, лыжных гонках и других видах спорта, относятся объём физической нагрузки, её интенсивность, величина используемых в занятиях отрезков, дистанций, а также методы тренировки

. **АКТУАЛЬНОСТЬ.** Лыжные гонки – один из видов лыжного спорта, который пользуется особой популярностью. Чтобы достичь высоких результатов в гонках на лыжах, нужна многолетняя систематическая тренировка. Однако за последние годы молодые лыжники добиваются высоких результатов в более короткие сроки, нежели это было 10-15 лет назад.

Современная лыжная трасса предъявляет к физической подготовке лыжника-гонщика большие требования. Чтобы успешно пройти дистанцию на высокой скорости, спортсмен должен быть хорошо физически подготовлен, а это значит, быть сильным, выносливым, морально и тактически подготовленным, обладать хорошей техникой передвижения.

Однако развивать эти качества следует лишь до определённого оптимального уровня, превышение которого может привести к обратному эффекту – снижению результатов в лыжных гонках.

ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ определялась противоречием методики развития специальной выносливости у лыжников 13-14 лет.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ – лыжники, занимающиеся на первом году обучения.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ – обоснование средств и методов развития специальной выносливости у лыжников 13-14 лет.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявление эффективных средств и методов развития специальной выносливости у лыжников 13-14 лет.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ – предполагалось, что изучение возрастных особенностей развития выносливости у лыжников-гонщиков 13-14 лет позволит разработать более рациональные подходы к развитию выносливости путём правильного подбора средств и методов тренировки и повысить эффективность тренировочного процесса в многолетней подготовке лыжников-гонщиков.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Изучение уровня развития выносливости у лыжников 13-14 лет.
2. Определение эффективных форм развития выносливости у лыжников 13-14 лет
3. Выявление эффективных методов развития специальной выносливости в процессе учебно-тренировочных занятий у лыжников 13-14 лет.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Анализ литературных источников;
2. Опрос и собеседование;
3. Педагогические наблюдения;
4. Контрольно-педагогические испытания;
5. Педагогический эксперимент;
6. Математическая обработка результатов.

НАУЧНАЯ НОВИЗНА – в ходе проведённого исследования предложены средства, направленные на развитие лыжников 13-14 лет, и их соотношение в общей системе спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ: результаты данной работы можно использовать в тренировочном процессе, а также при чтении лекций по дисциплине «Теория и методика преподавания лыжного спорта» в вузах спортивного профиля.

СТРУКТУРА И ОБЪЁМ РАБОТЫ

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка в количестве 27 источников, проиллюстрирована таблицами и насчитывает 67 страниц. Исследования проводились в естественных условиях учебно-тренировочного процесса лыжников первого года обучения, занимающихся в МБОУ ООШ с. Яблоновка у учителя физической культуры Чуфаровой А.В., в период с сентября по апрель 2015-2016 года.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ

2.1. Цель, задачи и методы исследования

Целью данной работы явилось изучение эффективных средств и методов развития специальной выносливости у лыжников 13-14 лет.

В связи с этим в задачу исследований входило:

1. Изучение уровня развития выносливости у лыжников 13-14 лет.
2. Определение эффективных форм развития выносливости у лыжников 13-14 лет.
3. Выявление эффективных методов развития специальной выносливости в процессе учебно-тренировочных занятий у лыжников 13-14 лет.

Для решения выдвинутых задач были использованы следующие *методы исследования*:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- опрос и собеседование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольно-исследовательские испытания;
- метод математической обработки.

Анализ литературных источников

При анализе научно-методической литературы основное внимание уделялось проблемам воспитания физических качеств у лыжников 13-14 лет, основным формам и методам развития специальной выносливости. Обобщение литературных источников позволило конкретизировать исследовательские задачи и направить их на наиболее актуальные вопросы теории и методики подготовки у лыжников.

Опрос и собеседования

Этот метод был применён нами для выяснения состояния изучаемого вопроса в практической деятельности тренеров.

Данная работа проводилась путём очного собеседования с тренерами, работающими в коллективах ОО Ровенского района, в ФОК р.п. Ровное. В большинстве случаев опрашиваемые поясняли фактические положения в их трудовой деятельности. Делились представлениями о построении и содержании учебных занятий с учащимися. Всего было опрошено 2 тренера и 4 преподавателя физической культуры, работающих в ОО Ровенского района.

Педагогические наблюдения

В процессе исследования и проведения педагогического эксперимента проводились специальные наблюдения с целью сбора и обобщения фактического материала по интересующей нас проблеме. В педагогических наблюдениях особое внимание уделялось следующим вопросам:

1. Как тренеры, преподаватели физической культуры ориентируются в подборе средств и методов развития специальной выносливости у лыжников 13-14 лет?
2. Как тренеры, преподаватели определяют уровень развития специальной выносливости у лыжников 13-14 лет?
3. Какие упражнения берутся за основу проведения контрольного тестирования специальной выносливости?

Кроме того, педагогические наблюдения были направлены на выявление конкретных сторон содержания и методики проведения занятий с лыжниками.

Педагогический эксперимент

Ведущим в нашей работе было проведение педагогического эксперимента. Исследования проводились в естественных условиях учебно-тренировочного процесса. Объектом исследования были лыжники 13-14 лет,

занимающиеся в МБОУ ООШ. с. Яблоновка Ровенского района на школьной спортивной площадке.

Работа выполнялась в три этапа:

- на первом этапе были проведены исследования выносливости у лыжников 13-14 лет;

- на втором этапе проведено педагогическое исследование, в котором мы определяли эффективность форм развития выносливости с помощью систематического применения в занятиях специфических упражнений;

- на третьем этапе проведён основной педагогический эксперимент, в котором мы выявляли эффективные методы развития специальной выносливости в процессе учебно-тренировочных занятий у лыжников 13-14 лет.

Объём, характер тренировочных нагрузок, их дозированность и распределение в тренировочных занятиях были разработаны совместно с учителем физкультуры Чуфаровой А.В.

Контрольно-педагогические испытания (тесты)

Контрольные упражнения для изучения уровня развития выносливости.

К ним относятся:

- Скоростная выносливость – бег на 400м. (мин. сек.);
- Общая выносливость – бег на 3000м. (мин);
- Общая выносливость – 6-минутный бег (м.).

Метод математической обработки

Изучение уровня физической подготовленности, их оценка, а также расчёты полученных данных требовали применения методов статистической обработки.

Достоверность полученных данных определялась с помощью критерия Стьюдента. За основу принимался уровень значимости $p < 0,05$, нашедший широкое применение в биологических исследованиях. Полученный в ходе исследования фактический материал был обработан методом вариационной статистики, для чего были выполнены следующие вычисления:

- среднеарифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности по

следующей формуле: $\bar{X} = \pm \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$, где \sum - знак суммирования; X_i – значение отдельного измерения; n - общее число измерений в группе.

- стандартного (квадратического) отклонения σ по следующей формуле

$$\sigma = \pm \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K};$$

Этапы выполнения по программе

I этап – разработка исходных зданий на проведение исследований. Анализ литературных источников. Составление обзорного материала. Разработка гипотезы. Определение исходных заданий на исследование.

II этап – обзор практической информации по материалам исследования. Проведение исследование анализа теоретических и практических выводов.

III этап – проведение исследование и педагогического эксперимента. Обработка полученных данных.

IV этап – анализ и выводы данных исследований. Написание глав данной работы. Заключение. Подготовка к защите дипломной работы.

2.2. Изучение уровня развития выносливости у лыжников 13-14 лет

На первом этапе задача данного исследования заключалась в изучении уровня развития выносливости у лыжников 13-14 лет.

В исследовании приняли участие юноши, занимающиеся в секции лыжников на первом этапе специальной базовой подготовки в количестве 12 человек. Нами изучались показатели физического качества выносливости у лыжников 13-14 лет (см. приложение табл. №1). Данная работа проводилась на спортивной площадке в учебно-тренировочном процессе совместно с учителем физкультуры Чуфаровой А.В. Из числа обследованных нами были отобраны две группы, не имеющие существенных различий в уровне изучаемых показателей.

Таблица №1. Результаты исследования уровня развития выносливости у лыжников 13-14 лет.

№ п/п	Фамилия, имя	Изучаемые показатели		
		6-минутный бег	Бег 400 м	Бег 3000 м
1	Герцен Алексей	1520	57	12,15
2	Миронов Алексей	1540	58	12,40
3	Испанов Руслан	1500	55	12,37
4	Тюпа Иван	1525	54	12,10
5	Утивалиев Владимир	1505	55	12,24
6	Ковлер Матвей	1530	59	12,17
7	Коршак Егор	1525	59	12,30
8	Банцгоф Сергей	1530	54	12,25
9	Терентьев Борис	1540	53	12,27
10	Сапаров Талгат	1500	55	12,31
11	Ложкин Сергей	1515	53	12,14
12	Розенков Иван	1520	54	12,31

2.3. Определение эффективных форм развития выносливости у лыжников 13-14 лет

На втором этапе задача исследования заключалась в определении эффективных форм развития выносливости у лыжников 13-14 лет.

К решению выдвинутых задач были привлечены лыжники, отобранные нами в поисковом эксперименте, не имеющие существенных различий в изучаемых показателях. Все испытуемые были разделены на две группы, условно нами названные группами А и Б.

Исследования проводились в естественных условиях учебно-тренировочного процесса лыжников первого года обучения, занимающихся в МБОУ ООШ с. Яблоновка Ровенского района Саратовской области на школьной площадке в период с сентября 2015 по январь 2016 года.

Согласно договорённости с учителем Чуфаровой А.В. каждая группа выполняла и использовала рекомендуемые нами методические указания в учебно-тренировочном процессе лыжников 13-14 лет.

Так группа А (контрольная) в течение года в учено-тренировочном процессе применяла должное нормирование нагрузок для развития выносливости.

Упражнения для развития выносливости в группе А:

- бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс);
- смешанное передвижение по пересечённой местности (чередование ходьбы и бега, беги и имитации в подъёмы);

Группа Б (экспериментальная) использовала в учебно-тренировочных занятиях специальные подводящие упражнения для развития общей и специальной выносливости.

Эффективными методами воспитания у лыжников общей выносливости являются:

- 1) равномерный метод тренировки;
- 2) различные варианты переменного метода;

- 3) игры;
- 4) круговая тренировка.

В занятиях с лыжниками экспериментальной группы систематически вводились специально разработанные упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

Время, отводимое на развитие выносливости в тренировках контрольной, экспериментальных групп, было примерно одинаковым. Специфические упражнения лыжника-гонщика – это передвижение на лыжах, ходьба, бег, имитационные упражнения с лыжными палками и без палок, передвижение на лыжероллерах или на роликовых коньках.

Примерное содержание недельного цикла экспериментальной группы Б

1-й день – развитие общей и силовой выносливости. Переменная тренировка на пересеченной местности 8-10 км со слабой и средней интенсивностью (ЧСС 140-160 уд/мин), общеразвивающие и специальные упражнения – 30-35 мин.

2-й день – развитие силы, специальной силовой выносливости и ловкости. Лыжероллеры 5-8 км, спортивные игры – 1,5-2 часа, общеразвивающие и специальные упражнения – 30-35 мин.

3-й день – развитие общей и силовой выносливости. Бег и ходьба по пересеченной местности с использованием имитационных упражнений на подъемах 8-10 км. Интенсивность бега средняя, ходьбы и имитации – высокая (ЧСС 140-150 уд/мин), плавание – 1 час, гимнастические упражнения – 30 мин.

4-й день – развитие силы и силовой выносливости с использованием гребли или трудовых процессов – 3-4 часа.

5-й день – развитие специальной силовой выносливости и ловкости. Лыжероллеры 8-10 км и спортивные игры 1,5-2 часа.

6-й день – развитие общей силовой выносливости посредством смешанного передвижения по пересеченной местности 9-12 км.

7-й день – отдых

Уровень развития общей и специальной выносливости лыжников определялся в ходе эксперимента на основании результатов выполнения следующих контрольных упражнений, характеризующих это физическое качество (см. таблицу №2).

**Таблица №2. Результаты педагогического эксперимента в МБОУ ООШ с. Яблоновка Ровенского района Саратовской области
в период с сентября 2015 по январь 2016 года**

Тест	Группы			
	А (контрольная)		Б (экспериментальная)	
	исходные	конечные	исходные	конечные
6 мин, бег	1520±4,1	1545±2,9	1521±1,8	1539±1,5
Бег, 400 м	56,0±0,36	54,8±0,21	54,0±0,24	52,5±0,36
Бег, 3000 м	12,23±0,36	12,20±0,34	12,26±0,27	12,22±0,20

Результаты педагогического эксперимента показали, что в группах произошли следующие изменения выносливости:

- в контрольной группе произошло улучшение результатов в беге на 400 м. на 1,2 сек., в беге на 3000 м. на 3 сек., в 6-минутном беге на 25 м;
- в экспериментальной группе Б произошло улучшение показателей в беге на 400 м. на 1,5 сек., в беге на 3000 м. на 4 сек., в 6-минутном беге на 18 м.

Сравнительный анализ полученных результатов между группами показал, что в обеих группах произошли существенные изменения в уровне развития

выносливости. Однако в темпах прироста экспериментальная группа «Б» достигла более высокого уровня.

Таким образом, применение предложенного группе «Б» методического приёма является эффективной формой развития выносливости у лыжников 13-14 лет.

Сдвиги большинства показателей этой группы были статистически достоверны. Таким образом, применение нами специально подводящих упражнений для развития общей и специальной выносливости в экспериментальной группе является эффективным методом развития выносливости у лыжников 13-14 лет.

2.4. Выявление эффективных методов развития специальных выносливости в процессе учебно-тренировочных занятий у лыжников 13-14 лет

К решению выдвинутой задачи были привлечены 12 человек, отобранных нами на первом этапе. Из числа испытуемых были созданы две группы по 6 человек в каждой, условно названные контрольная «А» и экспериментальная «Б». Все спортсмены выполняли адекватные объёмы тренировочных нагрузок. В таблице №3 отражены оптимальные объёмы, выполняемые спортсменами в режиме круглогодичного режима подготовки лыжников. Различия в проведении занятий между группами заключались в том, что контрольная группа «А» использовала разработанные нами специально подводящие упражнения для развития общей и специальной выносливости, а экспериментальная группа «Б», напротив, кроме специально подводящих упражнений для развития общей и специальной выносливости, использовала в учебно-тренировочном занятии разработанные нами специально-методические приёмы для развития выносливости.

Основные методы развития специальной выносливости в экспериментальной группе:

1. *Переменный метод.* Непрерывное чередование ускорений и медленного бега, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т.д.
2. *Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.* Сокращается время игры (таймов, партий), однако необходимо проводить их более интенсивно. Увеличивается число приемов по сравнению с тем, как это имеет место в игре.
3. *Уменьшение интенсивности нагрузки при увеличении продолжительности.* Увеличение игрового времени, числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.
4. *Поточный метод* выполнения специального комплекса упражнений.

Обучаемому приходится последовательно выполнять упражнения для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях. Этой же цели может служить и круговая тренировка.

Подготовительный период.

Цель – подготовка к зимнему сезону, то есть к перенесению нагрузок, которые необходимо выполнять в основном периоде.

Основные задачи:

- 1) развитие общей выносливости;
- 2) разносторонняя физическая подготовка;
- 3) овладение техникой движений.

Упражнения: равномерный бег, кросс, плавание, катание на лыжероллерах, игры, ускорение в беге, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Основной период (Соревновательный).

Цель – показать высокие результаты в соревнованиях.

Основные задачи:

- 1) овладение техникой движения и совершенствование в ней;
- 2) развитие специальной выносливости;

3) дальнейшее развитие быстроты, общей выносливости.

Упражнения: передвижение на лыжах в различном темпе, специальные упражнения и игры на лыжах, ускорение на лыжах, передвижение в затрудненных условиях в темпе, близком к соревновательному, длительная равномерная ходьба на лыжах.

Переходный период.

Цель – подвести свой организм к началу занятий в новом годичном цикле в наиболее хорошем состоянии.

Основные задачи:

- 1) снижение тренировочных нагрузок;
- 2) активный отдых.

Упражнения: равномерный бег, плавание, езда на велосипеде, игры.

Юный лыжник-гонщик вместе с тренером составляет общий план тренировки и недельный микроцикл. Приведём примерные планы микроциклов подготовительного и основного периодов.

Примерный микроцикл подготовительного периода (вторая половина декабря) для юных лыжников-гонщиков 13-14 лет.

1-й день. Отдых.

2-й день. Задачи тренировки: изучение техники и её совершенствование, развитие быстроты и специальной выносливости.

Разминка – равномерное передвижение – 7 мин, общеразвивающие упражнения – 5 мин.

Основная часть. Совершенствование техники попеременного хода 15-20 мин, игры на лыжах для развития скорости и ловкости (встречные эстафеты, «Салки»), переменная тренировка 4-5 км, передвижение в слабом темпе с ускорениями 4-5 раз по 300 м (пульс при ускорениях до 160-170 уд/мин).

Заключительная часть. Равномерное передвижение в слабом темпе – 5-7 мин.

3-й день. Отдых.

4-й день. Задачи тренировки: овладение техникой и совершенствование в ней, развитие силовой и общей выносливости.

Разминка – 10-15 мин.

Основная часть. Изучение одновременных ходов и их совершенствование; упражнения на развитие силовой выносливости: передвижение на лыжах без палок – 10 мин, ускорение бесшажным ходом – 4 раза по 60 м.; равномерная тренировка: передвижение на лыжах в среднем темпе по пересеченной местности – 5-7 км (пульс 140-150 уд/мин).

Заключительная часть. Равномерное передвижение – 5 мин, катание с гор – 3 мин.

5-й день. Отдых.

6-й день. Активный отдых: игры (хоккей, футбол, баскетбол) – 20-30 мин, общеразвивающие упражнения – 10-15 мин.

7-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие общей выносливости, равновесия, ловкости.

Разминка – 10 мин.

Основная часть. Изучение спусков, торможений, равномерная тренировка: передвижение в слабом темпе – 8-10 км (пульс 130-140 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на расслабления – 3-5 мин.

Этот цикл повторяется в течение месяца. Но количество километров от занятия к занятию должно расти. В следующем месяце увеличивают скорость передвижения.

Примерный микроцикл основного периода (январь-февраль) для юных лыжников-гонщиков 13-14 лет.

1-й день. Отдых.

2-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие быстроты и скоростной выносливости.

Разминка – 10-15 мин.

Основная часть. Совершенствование техники попаременного и одновременного ходов, ускорения для развития быстроты – 6 раз по 100 м,

переменная тренировка – 4-5 км: передвижение на лыжах в умеренном темпе с ускорениями 5 раз по 500 м (пульс при ускорениях 170 уд/мин, между ускорениями 130-140 уд/мин).

Заключительная часть. Равномерное передвижение – 3-5 мин, катание с гор – 10-15 мин.

3-й день. Отдых.

4-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие силовой и общей выносливости.

Разминка – 10-15 мин.

Основная часть. Совершенствование техники подъёмов; игровые упражнения для развития силовой выносливости (эстафеты на глубоком снегу, игра «Финские гонки», эстафеты в подъем); равномерная тренировка в среднем темпе – 5-6 км (пульс 150-160 уд/мин).

Заключительная часть. Равномерное передвижение – 4-5 мин.

5-й день. Отдых.

6-й день. Активный отдых: равномерный бег 10-15 мин, общеразвивающие упражнения – 10-15 мин или игры 20 мин.

7-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники спусков и поворотов, повторная тренировка: 3 раза по 1 км в высоком темпе (пульс 180 уд/мин) через 4-6 мин отдыха, или контрольная тренировка, или соревнования на дистанции 2-3 км.

Заключительная часть. Равномерное передвижение в слабом темпе 5-10 мин.

Таким образом, тренер, используя те или иные варианты микроциклов, может активно управлять тренировочным процессом, подводя лыжника в будущем к наиболее ответственным соревнованиям в наивысшей спортивной форме. Подводя итог сказанному выше, можно с точностью сказать, что в работе с юными лыжниками-гонщиками над развитием у них выносливости нужно учитывать все факторы построения тренировочного процесса, правильно и

рационально используя методы и средства в работе над воспитанием этого физического качества.

Все учебно-тренировочные занятия проводились на школьной площадке в период с января по апрель 2016 года. Всего было проведено 45 тренировочных занятия. До и после проведения педагогического эксперимента изучались следующие показатели выносливости: 6-минутный бег, бег на 400 м, бег на 3000 м.

Подбор специальных упражнений для развития выносливости были согласованы с основными требованиями развития специальных качеств у лыжников.

Требования к развитию специальных качеств у лыжников согласовывались с общепринятыми теоретическими и методологическими положениями. К ним относятся:

1. Подбор специальных упражнений соответствует биодинамической структуре лыжного хода.
2. Повышение (по мере роста подготовленности) скорости выполнения силовых, скоростно-силовых упражнений специальной направленности.
3. Варьирование режимов, методов и условий выполнения специальных упражнений мышечной деятельности.
4. Постоянное поддерживание высокого уровня специальных физических качеств.

Контроль за уровнем развития выносливости осуществляется согласно общепринятой схеме, которая имеет свою специфическую особенность по отношению к данному виду.

Контрольно-педагогические испытания проводились в начале и конце каждого этапа и отражены в таблице №3.

Таблица №3. Результаты педагогического эксперимента в МБОУ ООШ с. Яблоновка в период с января по апрель 2016 года

Тест	Группы			
	А (контрольная)		Б (экспериментальная)	
	исходные	конечные	исходные	конечные
Бег, 400 м	56,3±0,23	54,83±0,21	54,0±0,35	52,5±0,12
Бег, 3000 м	12,14±0,15	12,00±0,28	12,10±0,18	11,35±0,23
6 мин, бег	1520±1,5	1545±2,1	1521±1,6	1539±1,3

Результаты педагогического эксперимента показали, что в группах произошли следующие изменения выносливости:

- в контрольной группе А произошло улучшение результатов в беге на 400 м. на 0,8 сек., в беге на 3000 м. на 14 сек., в 6-минутном беге на 50 м;
- в экспериментальной группе Б произошло улучшение показателей в беге на 400 м. на 1,5 сек., в беге на 3000 м. на 35 сек., в 6-минутном беге на 100 м.

Сравнительный анализ полученных данных между группами показал, что испытуемые экспериментальной группы достигли более существенных сдвигов выносливости (диаграмма 1, 2, 3).

Рисунок №1. Прирост результатов в беге на 400 метров после проведения педагогического эксперимента.

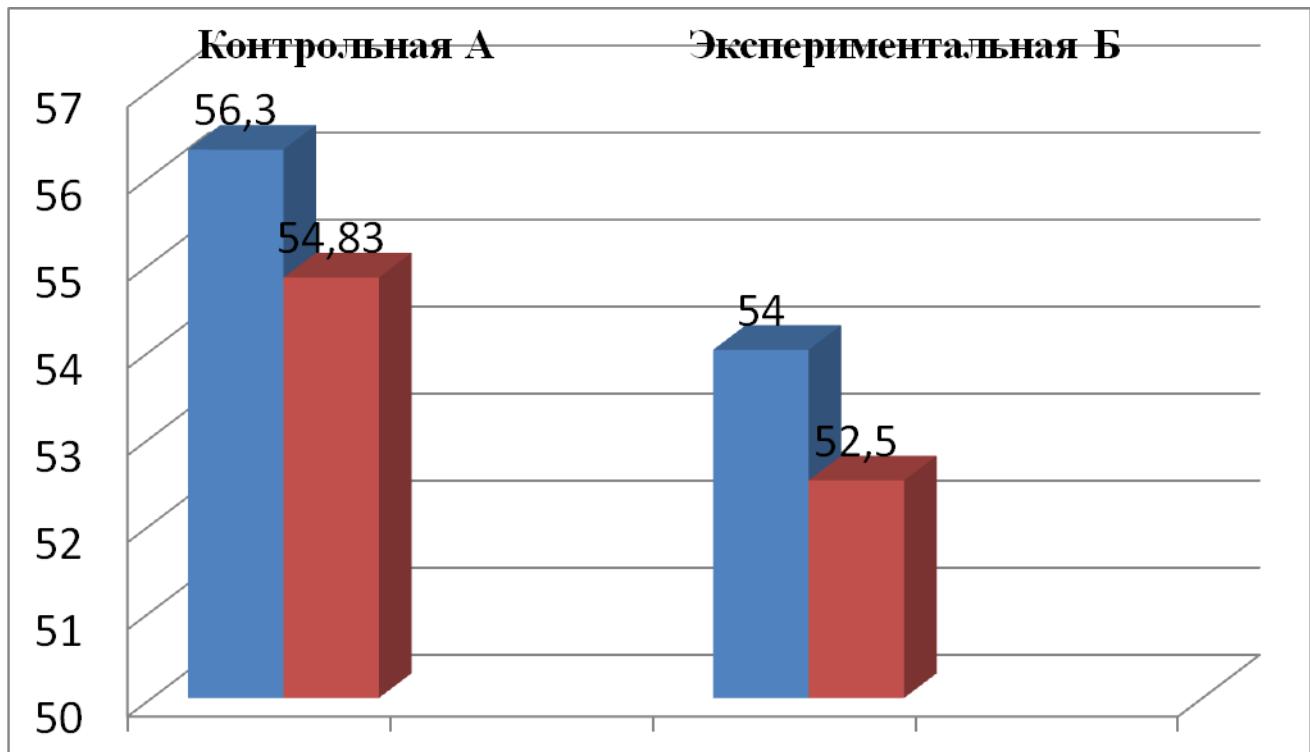


Рисунок №2. Прирост результатов в 6-минутном беге после проведения педагогического эксперимента.

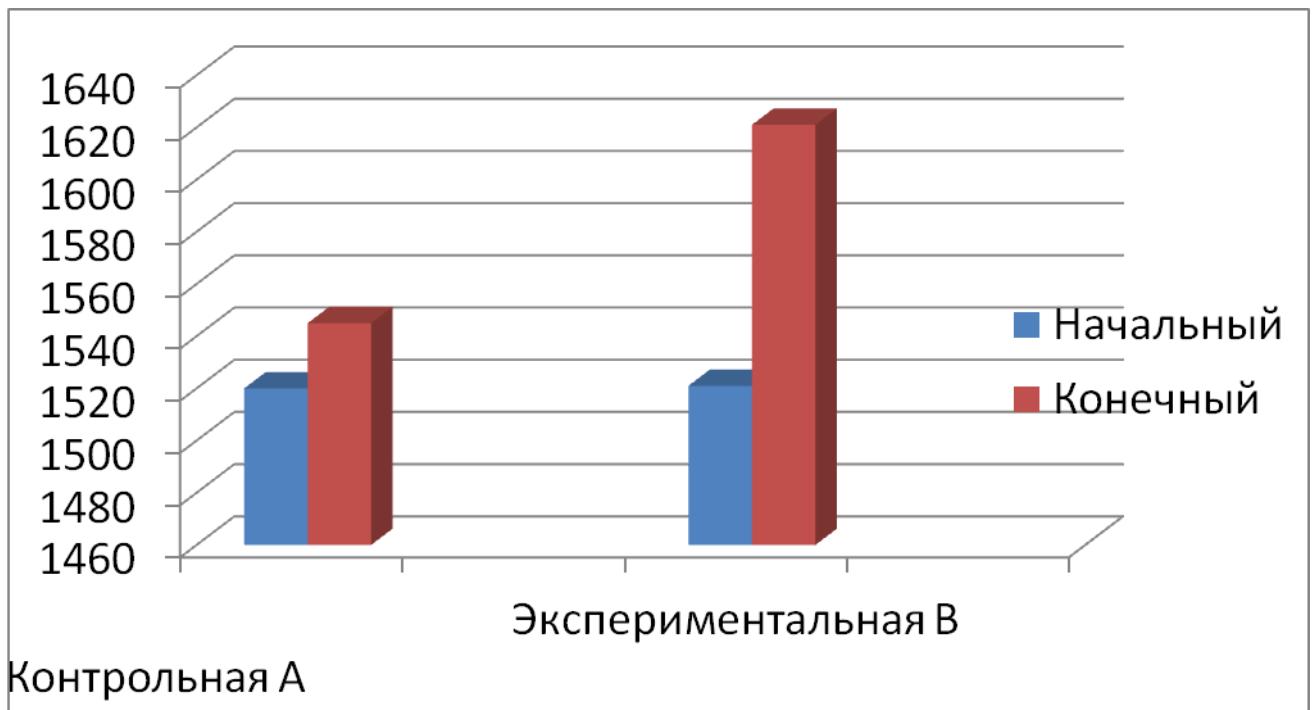
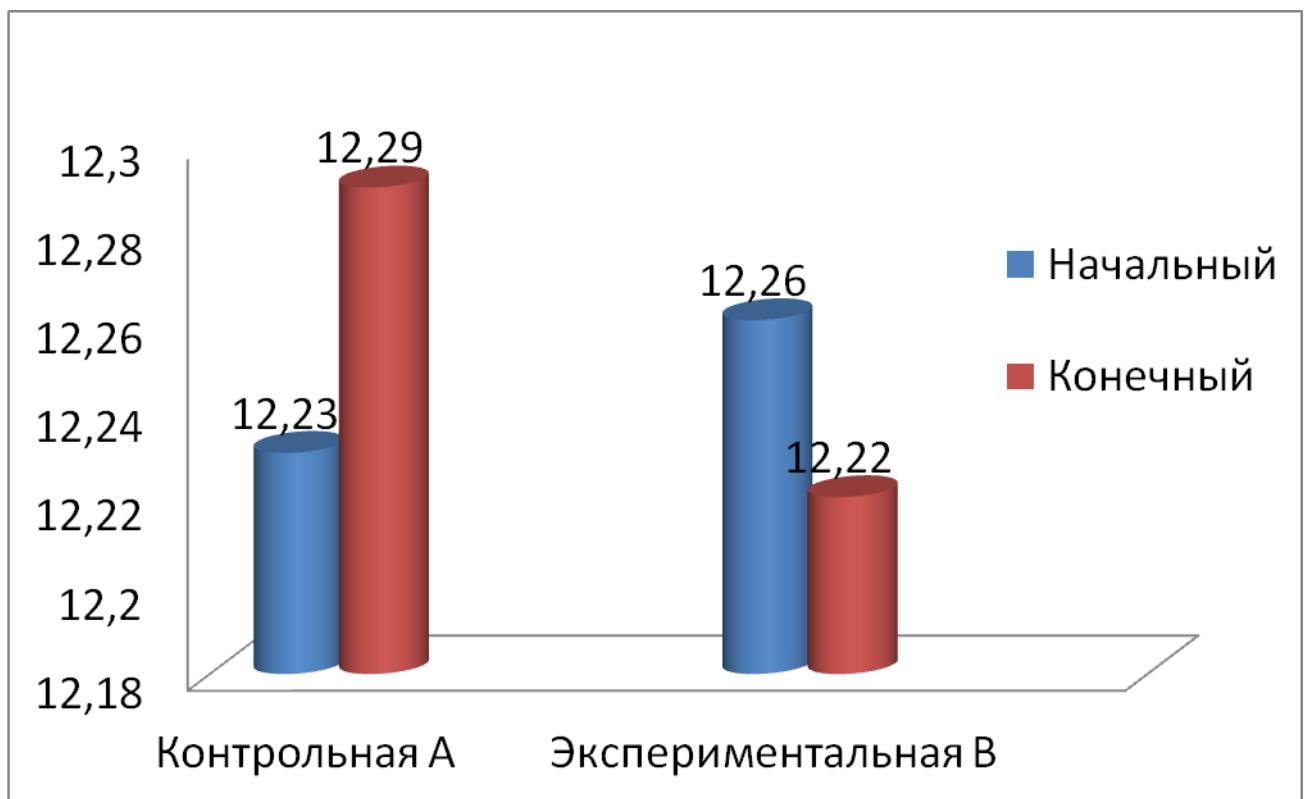


Рисунок №3. Прирост результатов в беге на 3000 м. после проведения педагогического эксперимента.



Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволили заключить, что является предложенный нами методический приём является эффективным методом развития выносливости у лыжников 13-14 лет.

Заключение

На основе анализа литературных источников мы пришли к следующему заключению

Специальная выносливость спортсмена представляет собой многокомпонентное понятие, так как уровень ее развития взаимосвязан с рядом факторов:

- 1) общая выносливость;*
- 2) скоростные возможности;*
- 3) продуктивность технического мастерства;*

4) подготовленность опорно-двигательного аппарата и др. Проявления каждого фактора и их соотношение будут различны в разные периоды подготовки.

Однако, наиболее значимыми факторами, от которых зависит уровень развития специальной выносливости у лыжников – гонщиков, будут: объём нагрузки, ее интенсивность, величина используемых в занятиях отрезков, дистанций, а также методы тренировки.

Исследование литературных источников показало, что ведущим положением современной методики тренировки спортсменов высокой квалификации является необходимость *увеличения доли скоростной работы в общем объеме нагрузки*. Выполнение этого требования в целях повышения уровня развития специальной выносливости связано с поисками тех средств и методов тренировки, которые позволяли бы спортсмену освоить большой объём скоростных нагрузок уже в подготовительном периоде.

В настоящее время в тренировке спортсменов различных видов спорта стал применяться определенный круг методов для воспитания специальной

выносливости: интервальный, повторный, переменный, равномерный методы тренировки и различные её сочетания, а также соревновательный метод.

Однако на различных этапах и в разные периоды подготовки спортсменов-лыжников соотношение методов и их удельный вес изменяются в зависимости от направленности тренировочного процесса. Установлено, что выбор методов всегда подчиняется решению одной из главных задач спортивной тренировки – достижению высокого уровня развития специальной выносливости.

Результаты научных исследований и практический опыт по воспитанию специальной выносливости у лучших спортсменов служат основанием для определенного изменения соотношения различных тренировочных средств в сторону повышения удельного веса упражнений на длинных отрезках.

Таким образом, в постановке и изучении проблемы воспитания специальной выносливости имеет место несколько аспектов. Например, сущность одного из них, а именно: педагогического подхода – заключается в изучении суммарной оценки самых различных педагогических факторов (объема и интенсивности нагрузки, распределения её в микро- и макроциклах, соотношения различных режимов работы и др.), которые способствуют эффективному повышению уровня развития специальной выносливости. Суть же, например, медико-биологического аспекта состоит в попытке вскрыть механизмы и закономерности. Обусловливающие степень роста специальной выносливости, а также определить влияние такого рода спортивной деятельности на состояние здоровья и организм спортсмена.

В настоящее время наиболее разработана методика воспитания специальной выносливости в циклических видах спорта; в беге, плавании, лыжных и велосипедных гонках, конькобежном спорте – там, где это качество (при прочих равных условиях) является для спортсмена самым главным. Главный путь воспитания специальной выносливости в лыжных гонках на любых дистанциях, кроме спринтерских, заключается в использовании воздействия более интенсивной работы, чем это понадобится на соревнованиях.

Список используемой литературы

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт: учебное пособие / М.А. Аграновский – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 368с.
2. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов : учебное пособие / В.Г. Алабин, В.П. Бизин – Харьков: Из-во. «Основа», 1993.- 244с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогический исследований в физическом воспитании: учебное пособие / Б.А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С.28-38
4. Богданов, Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников [Текст]: учебное пособие / Г.П. Богданов – М.: Просвещение, 2000. – С.14-19.
5. Бутин, М.И. Лыжный спорт: учебное пособие / И.М. Бутин – М.: Просвещение, 1973. – 333с.
6. Велашков, К.Ю. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков:/ К.Ю. Вешлаков, Ю.А. Грозин// - Теория и практика физической культуры 2001. №3 – 27с.
7. Волков, Л.В. Методика воспитания физических способностей школьников: учебное пособие / Л.В. Волков- Киев.: Радянська школа, 2004. – С.103-107.
8. Гаврилов, А.П. Методика тренировочного процесса и структура подготовительного периода для занимающихся лыжным спортом в условиях вуза: методические рекомендации / А.П. Гаврилов – Омск: Издательство ОмГУ, 2005. – с 35.
9. Дещин, Д.Ф. Врачебный контроль в физическом воспитании [Текст]: учебное пособие / Д.Ф. Дещие – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 163с.
10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: учебное пособие / В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С.28-39.

11. Копс, К.К. Значение и методика подсчёта пульса у лыжников юношеского возраста в процессе тренировки: / К.К. Копс – М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 155-158.
12. Кудрявцев, Л.И. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры / Л.И. Кудрявцев – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 200. – 287с.
13. Кузнецова, З.И. Когда и чему: Критические периоды развития двигательных качеств школьников: / З.И. Кузнецова// - М.: Физическая культура в школе, 2000. - №1. 0 С. 7-9.
14. Манжов, В.Л. Современная методика тренировки в лыжных гонках [Текст]: /В.Л. Манжов// - М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 5-8.
15. Матвеев, Л.Л. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Л.Л. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 24 с.
16. Масленников, И.Б. Лыжный спорт: / И.Б. Масленников, В.Е. Капланский // М.: Физкультура и спорт, 2002. – С. 92-96.
17. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсмена: учебное пособие / В.С. Мищенко – Киев: Здоров'я, 1990. – 200 с.
18. Платонов, В.М. Теория и методика спортивной тренировки: учебное пособие / В.М. Платонов - Киев: Вища школа, 2001. – 352 с.
19. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебное пособие / Т.И. Раменская – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.
20. Слимейкер Р. Серьёзные тренировки спортсменов на выносливость: учебное пособие / Р. Слимейкер, Р. Бреунинг. – Мурманск: Тулома, 2007. – С. 328.
21. Слимейкер Р. Серьёзные тренировки спортсменов на выносливость: учебное пособие / Р. Слимейкер, Р. Бреунинг. – Мурманск: Тулома, 2007. – С. 328.
22. Фомин, С.К. Лыжный спорт: методическое пособие / С.К. Фомин – Киев: Рад. шк., 1988. – 176 с.

23. Филин, В.П. Воспитание физических способностей юных спортсменов: учебное пособие. В.П. Филин – М.: Физкультура и спорт, 2000. 128 с.

24. Чиков, А.Е. Определение физической подготовленности лыжников-гонщиков в условиях спортивной тренировки: /А.Е. Чиков, Е.В. Ядрихинская, И.В. Кокорин. //Материалы международной научно-практической Конференции «Восстановительная медицина, физическая культура, спорт и здоровье нации в 21 веке», СГМУ, 5-6 апреля 2007, Архангельск. С. 73-74.

25. Чиков, А.Е. Динамика функциональных показателей лыжников-гонщиков в соревновательный период/ А.Е. Чиков, И.В. Кокорин, С.А. Севастьянов// Материалы международной научно-практической Конференции «Восстановительная медицина, физическая культура, спорт и здоровье нации в 21 веке», СГМУ, 4-6 апреля 2006, Архангельск. С. 85-86.

26. Шварц, В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора: учебное пособие / В.Б. Шварц, С.В. Хрущёв – М.: Физкультура и спорт, 2000. С. 150-154.

27. Холодов, Ж.К. Теория и методика воспитания и спорта: учебное пособие/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.