

рационально организовать и реализовать процесс обучения и спортивной подготовки, а также более эффективно использовать их компенсаторные возможности.

Рационально организуемая и реализуемая спортивная подготовка юных баскетболистов с ограниченными возможностями, способствует развитию личности, эффективной адаптации к различным видам человеческой деятельности за счет: а) развития мышления на базе наглядно-образного восприятия, которое образуется на основе нормально функционирующих органов чувств и б) при эффективном использовании специфически формирующегося "языка жестов". Все это определяет необходимость более глубокого исследования психофизиологических особенностей организма как объективной предпосылки оптимизации спортивной подготовки, активизации познавательной деятельности и развития личности.

В результате проведенных исследований были установлены критерии (уровень развития основных двигательных качеств и способностей, количественные значения психического, нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов спортивной деятельности и состояния здоровья) спортивного мастерства юных баскетболистов с ограниченными возможностями.

Литература

1. Айрапетьянц Л.Р., Голик М.А. Спортивные игры. -Ташкент: Изд-во Ибн-Сины, 1991. - 151 с.2. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. -М.: Ме-дицина, 1975. - 448 с. 3. Антомонов Ю.Г. Моделирование биосистем. -Киев: Наукова думка, 1977. -246 . 4. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. -М.: Медицина, 1967. -476 5. Аршавский И.А. Проблема периодизации онтогенеза человека /Советская педагогика. - 1965. -№ 11. -С. 120-123

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ДЮСШ

Ткаченко Н.,
Сивохин И.П.

Костанайский Государственный Педагогический Институт
Костанай, Казахстан

Качество и эффективность учебно-тренировочного процесса во многом зависят от своевременного определения уровня общей и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков. Поэтому во всех циклических видах спорта, в том числе и в лыжных гонках, тренировочный процесс строится на основании общей и специальной физической подготовки. Но для достижения более высоких и стабильных результатов, лыжнику-

гонщику необходимо улучшать качество подготовки и использовать более эффективные методики и средства тренировок.

Для сбора информации и более четкого представления методологии исследования, определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы были изучены научно-методические источники по организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков, сборники научных трудов по лыжному спорту, физиологии спорта и физиологическим основам спортивной тренировки спортсменов высшего класса. Анализировались методики различных школ по общефизической подготовке, развитию силы и выносливости. Был сделан анализ нормативов силовой подготовки лыжников-гонщиков юниорского возраста (17-18 лет) подготовительного периода.

Целью исследования: выявление эффективности влияния комплексов ОФП и СФП на уровень двигательной и силовой подготовленности лыжников-гонщиков 17-18 лет в подготовительный период.

Задача: Проследить динамику физической и силовой подготовленности лыжников-гонщиков 17-18 лет в подготовительном периоде.

Для реализации задач исследования нами был поставлен педагогический эксперимент. Для которого, на основании тренировочных дневников спортсменов, в конце мая 2013 года, были сформированы две группы лыжников-гонщиков по 10 человек в каждой, занимающихся лыжными гонками в группе спортивного совершенствования, третьего года обучения и имеющие спортивную квалификацию не ниже первого взрослого разряда в возрасте 17 - 18 лет. Все участники эксперимента регулярно посещали тренировочные занятия и полностью выполняли запланированный объем тренировочной работы. Все исследуемые относились к основной медицинской группе.

В экспериментальной группе в отличие от контрольной, с июня по сентябрь, в основную часть тренировки был включен комплекс упражнений способствующих развитию основных физических качеств лыжников - гонщиков: быстроты, силы, выносливости. В состав комплекса входили следующие упражнения:

1. Бег на короткую дистанцию с высокого старта, по грунтовой дорожке: 3 раза по 80 метров totd. =30 сек.

2. Попеременный многоскок с маховыми движениями рук, с максимальной амплитудой, с разбега, по опилочной дорожке: 3 раза по 30 метров t отд. =30 сек.

3. Подтягивание на высокой перекладине на улице: 3 подхода по 10 раз totd. =30 сек.

4. Прыжок в длину с места из полного приседа без остановки по опилочной дорожке: 3 раза по 8-10 прыжков t отд. =30 сек.

5. Имитация попеременно-одновременного хода на месте с помощью эспандера: 3 раза по 5 минут totd. =30сек.

6. Равномерный бег средней интенсивностью 10 минут.

7. Лыжероллеры, работа над техникой классического и конькового хода, с палками и без них: 3 раза по 500 метровому кругу тотд. =30 сек.

Между каждым упражнением интервал отдыха составлял 2 минуты.

В данный комплекс были включены средства ОФП в большем объеме, чем СФП.

На II этапе подготовительного периода с сентября по ноябрь применялся второй комплекс упражнений, где использовались средства, направленные на создание условий для овладения техникой передвижения на лыжах и развитие двигательных качеств. В состав комплекса входили следующие упражнения:

1. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание): 3 раза по 10 отжиманий тотд. =30 сек.

2. Выпрыгивание в верх из положения полуприседа: 3 раза по 10 выпрыгиваний тотд. =30сек.

3. Имитация на технику без палок в один подъем и возвратом назад лёгким бегом: 5 раза по 50 метров.

4. Приседания с партнером на плечах, партнёр придерживается за стану: 4 раза по 5-8 приседаний тотд. =30 сек.

5. Лыжероллеры, силовая работа на руки (попеременным, одновременным ходом): 3 раза по 500 метровому кругу тотд. =30 сек.

6. Выпрыгивания в верх, из полуприседа с грифом 12 кг.на плечах, толчком двух ног: 3 раза по 20 повторений тотд. =30 сек.

7. Сгибание, разгибание рук в упоре сзади: 3 раза по 20 повторений тотд. =30 сек.

Между каждым упражнением интервал отдыха составлял 2 минуты.

На III этапе подготовительного периода в ноябре месяце был проведён учебно-тренировочный сбор (вкатывание). На этом этапе подготовки спортсмены совершенствуют технику передвижения на лыжах, набирают тренировочный объём. Этот этап играет важную роль в подготовке лыжников - гонщиков так, как он является последним перед соревновательным периодом.

Объем циклической нагрузки в контрольной группе за подготовительный Период составил:

- бег и имитация - 1640 км.
- лыжероллерной подготовки - 1700 км.
- лыжная подготовка - 1200 км.

Итого за подготовительный период 4540 км.

Объем циклической нагрузки в экспериментальной группе составила:

- бег и имитация - 1750 км.
- лыжероллерной подготовки - 1760 км.
- лыжная подготовка - 1280 км.

Итого за подготовительный период 4790 км.

Разница составила 250 км.

Физическая подготовка предусматривала развитие основных физических качеств и проводилась средствами специально подготовленных упражнений на лыжероллерах, имитационных упражнений развивающего характера и кроссового бега развивающего характера.

В процессе исследования нами были получены результаты, которые позволили выявить эффективность применяемого комплекса упражнений в подготовительном периоде тренировки лыжников-гонщиков:

Таблица 2

Показатели общей и специальной физической подготовки в процентном соотношении

| Группы | Название теста | Прирост % |
|-------------------|----------------|-----------|
| Экспериментальная | Бег 100 метров | 2,4 |
| | 6 мин. бег | 2,4 |
| | Прыжок в длину | 3,2 |
| | Подтягивание | 13,5 |
| | лыжероллеры | 1,8 |
| Контрольная | Бег 100 метров | 1,1 |
| | 6 мин. бег | 1,8 |
| | Прыжок в длину | 0,6 |
| | Подтягивание | 9,7 |
| | лыжероллеры | 1,1 |

Сопоставление результатов прироста двигательных способностей исследуемых показало, что в экспериментальной группе в беге на 100м. средний результат вырос на 2,4%, а в контрольной на 1,1%.

Таким образом, прирост скоростных способностей в экспериментальной группе вырос на 1,3% по соотношению с контрольной группой.

В тесте на силовую выносливость (подтягивание) средний результат в экспериментальной группе вырос на 13,5%, а в контрольной на 9,7% разница в приросте составила 3,8%.

В скоростно-силовых способностях (прыжок в длину) также наблюдается прирост средних результатов в экспериментальной на 3,2%, а в контрольной группе на 0,6%. Разница в приросте составила 2,6%.

На 6 мин. беге (скоростная выносливость) в экспериментальной группе, средний результат вырос на 2,4%, в контрольной на 1,8%, результаты в экспериментальной группе оказались выше, чем в контрольной на 0,6%.

В гонке на лыжероллерах (специальная выносливость) наблюдается прирост, в средних показателях, в экспериментальной группе на 1,8%, а в контрольной на 1,1%. В экспериментальной группе прирост был выше на 0,7% по сравнению с контрольной группой.

Следовательно, можно сказать, что экспериментальная группа к соревновательному периоду подошла с более высоким уровнем подготовленности.