

Методика развития силовой выносливости у лыжников-гонщиков в группах начальной подготовки в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса.

Камешков Д.А. тренер-преподаватель
ГАУ ДО СО СШОР им. Я.И. Рыжкова

При современном уровне развития лыжного спорта резко повысились требования к различным видам и сторонам спортивной подготовки. Лыжные гонки относятся к группе видов спорта, где одним из ведущих факторов, влияющих на спортивно-технические результаты, является выносливость и, в частности, ее модификация силовая выносливость.

В данной работе развитие силовой выносливости лыжников-гонщиков в группах начальной подготовки, я попытался повысить эффективность подготовки спортсменов. В настоящее время одним из главных становится вопрос о наиболее эффективных способах подготовки спортсменов. Силовая выносливость является составной частью современного учебно-тренировочного процесса. При написании данной методической работы я углубился в изучение учебной литературы, разных методических пособий, проанализировал информацию, полученную на различных семинарах и конференциях, а также лыжным опытом учебно-тренировочного процесса.

Основные задачи в тренерско-преподавательской деятельности:

- Развитие силовой выносливости у лыжников-гонщиков в группах начальной подготовки
- Распространение собственного профессионального опыта среди тренеров-преподавателей СШОР Сысертского городского округа.

Для реализации задач осуществлялся индивидуальный мониторинг развития обучающихся в группах НП на основе внедрения новых методик в тренировках на развитие силовой выносливости.

Разработанная методика включает в себя подготовительный период годового цикла подготовки обучающихся к определенному уровню силовой выносливости. В тренировках я применял следующие упражнения:

подтягивание на перекладине, отжимание от брусьев, отжимание от пола, отжимание между скамеек, отжимание от набивного мяча, петли TRX, лазанье по наклонной трубе, вис на турнике с согнутыми руками 90 градусов, упражнения с отягощениями до 1кг, статические упражнения.

В эксперименте принимали участие 2 группы начальной подготовки первого года обучения 9-10 лет. Группы были разделены на 6 человек в каждой группе, как, мальчики так и девочки. Первая группа специализировалась на упражнении: подтягивание и отжимание. Во второй группе были, только мальчики и они специализировались в упражнении отжимание от брусьев. В первой и второй группе применялся один и тот же метод. Первые три недели обучающиеся подтягивались на перекладине, отжимание от пола и отжимание от брусьев по 1 разу 30 серий, нужно было отслеживать правильность выполнения движений. Следующие две недели мы увеличивали нагрузку, уже три раза 30 серий и так доводили до 5 раз, но серий уже 20. Если учащийся не может правильно выполнить нагрузку, он выполняет ту нагрузку, с которой может справиться. Не забываем, что нужно выполнять упражнения с хорошей амплитудой. Дополнительно я давал статические упражнения, а также работу на петлях TRX. Вся работа проводилась в конце тренировки и выполнялась в течение 20 мин 3 раза в неделю. По результатам контрольных тестов в подготовительном периоде за 2023-2024 года мы имеем следующие показатели в подтягивании на перекладине и отжимание от пола.

№	ФИО	Год рождения	Группа	2023 год		2024 год	
				Подтягивание	Отжимание	Подтягивание	Отжимание
1	Беляева Мария	2014	НП-1	30	52		
2	Константинова Алена	2014	НП-1	31	53		
3	Подольская Софья	2014	НП-1	54	78		
4	Кошелев Тимофей	2014	НП-1	4	10		
5	МатэРН Иван	2014	НП-1	9	16		
6	Мурашов Дмитрий	2014	НП-1	2	10		

Из данной таблицы мы видим, что показатели у всех обучающихся выросли, а у некоторых даже в два раза.

Теперь рассмотрим пример развития силовой выносливости на другой группе НП-1 год обучения в подготовительном периоде при сдаче норматива: отжимание от брусьев 2023-2024 года.

№	ФИО	Год рождения	Группа	2023 год	2024 год
1	Храмцов Егор	2015	НП-1	8	30
2	Лысков Марк	2015	НП-1	3	20
3	Кузьмин Георгий	2014	НП-1	3	15
4	Ахмадильшин Даниил	2015	НП-1	1	10
5	Краснопольский Глеб	2015	НП-1	0	5
6	Кузьмин Кирилл	2014	НП-1	0	5

Исходя из данной таблицы, мы также видим, что показатели у всех учащихся выросли в 3 раза и более. Таким образом, полученные в процессе проведения эксперимента результаты позволяют говорить о том, что методика является эффективным средством развития силовой выносливости у обучающихся. Цели и задачи, которые были определены в начале работы, достигнуты и теперь внедряются на учебно-тренировочных занятиях, учитывая индивидуальные особенности учащихся.