

различных категорий населения: сб. материалов XIX Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., Сургут, 13 ноября 2020 г. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2020. – С. 548–553.

6. Мальцев, Г. С. Современные особенности специальной физической подготовки самбистов / Г. С. Мальцев, В. В. Зебзеев, Ф. Х. Зекрин // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 18 февраля 2021 г. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 51–52.

7. Планирование годичного цикла подготовки высококвалифицированных единоборцев на основе блоковой периодизации: учеб.-метод. пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль Спортивная подготовка в избранном виде спорта / Г. С. Мальцев [и др.]. – Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. – 118 с.

8. Степанов, М. Ю. Развитие скоростно-силовой подготовленности в ударных единоборствах / М. Ю. Степанов, М. Б. Саламатов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 6. – С. 32–34.

Маслюкова Е.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Maslyukova E.N.

Belarusian State University of Physical Culture

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING AT STAGES LONG-TERM TRAINING FOR CROSS-COUNTRY SKIERS

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрены благоприятные периоды для развития двигательных способностей у лыжников-гонщиков.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая подготовка; лыжники-гонщики; чувствительные периоды.

ABSTRACT. The article considers favorable periods for the development of motor abilities in cross-country skiers.

KEYWORDS: physical training; cross-country skiers; sensitive periods.

Физическая подготовка является неотъемлемым компонентом в тренировочном процессе лыжников-гонщиков на протяжении всей многолетней тренировки.

При планировании этапов многолетней подготовки необходимо учитывать особенности биологического развития спортсменов. Большая часть подготовки приходится на пубертатный период, который охватывает возрастной диапазон от 8–9 до 16–17 лет [5].

В связи с этим, следует знать, что различные двигательные способности имеют соответствующие сенситивные периоды (препубертатный, пубертатный, постпубертатный) [2, 3, 5, 7].

Начиная с 7–9-летнего возраста у детей наблюдается высокий уровень простой двигательной реакции и скоростных способностей при выполнении относительно простых двигательных действий. Второй благоприятный период для развития скорости у мальчиков приходится на возраст 13–16 лет, а у девочек – 11–13 лет [5].

В возрасте 11–14 лет наиболее интенсивно развивается быстрота одиночного движения и взрывная сила [4, 5].

Силовые способности следует целенаправленно развивать у лыжников-гонщиков с 13–14 лет. Наибольшая степень развития силовых способностей наблюдается в 17-летнем возрасте, а в последующие годы происходит замедление [6]. В.К. Бальсевич рекомендует проявлять осторожность при дозировании физических нагрузок, направленных на развитие силовых способностей и выносливости, в связи с незавершенностью формирования двигательного аппарата в данном возрастном диапазоне [1].

Лыжные гонки относятся к виду спорта, требующий высокого уровня развития аэробных способностей, поэтому на всех этапах многолетней подготовки данной способности уделяется особое внимание [4, 5].

Целенаправленное развитие аэробных возможностей следует начинать с 11–12-летнего возраста спортсменов [4]. Но более благоприятный период для роста аэробной (общей) выносливости наступает тогда, когда у юных спортсменов увеличивается объем сердца, общий объем крови и концентрация гемоглобина, т. е. в возрастной период с 14–15 лет [4].

Сенситивным периодом для развития гибкости является возрастной промежуток 6–10 лет. В 15–17-летнем возрасте гибкость снова увеличивается, после чего ее уровень стабилизируется. В последующем возможно лишь поддержание ранее достигнутого уровня гибкости [5]. Запас амплитуды движений в том или ином суставе способствует становлению более рациональной техники лыжных ходов.

Предрасположенность к развитию координационных способностей обладают девочки в возрасте 7–11 лет и мальчики – 7–12 лет. К возрасту 7–8 лет завершается формирование нервной системы, что обеспечивает предпосылки для развития способности к регуляции мышечной деятельности, проявлению различного рода координационных способностей и гибкости. Резкое увеличение длины тела в пубертатном периоде отрицательно сказывается на уровне проявления данных способностей. Передвижение на лыжах по современным трассам требует от лыжника-гонщика быстрой реакции на изменение сложного рельефа.

Развитие двигательных способностей – наиважнейшая задача в учебно-тренировочном процессе лыжников-гонщиков. К настоящему времени определены сенситивные периоды для развития основных двигательных способностей у лыжников-гонщиков. Все закономерности возрастного становления функциональных возможностей должны быть учтены при планировании спортивной подготовки. Эксперты и специалисты в области спорта продолжают уделять внимание вопросу сенситивных периодов развития двигательных способностей.

1. Бальсевич, В. К. Многолетняя спортивная подготовка: природосообразный подход / В. К. Бальсевич // «Человек, спорт, здоровье»: материалы V Междунар. конгресса 21–23 апреля / под ред. В. А. Таймазова. – СПб., 2011. – С. 202–203.

2. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

3. Камаев, О. И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / О. И. Камаев; Харьк. гос. ин-т физ. культуры. – М., 2000. – 51 с.

4. Медико-биологические основы спортивной тренировки в циклических видах спорта: сб. науч. тр. – Киев: Киев. гос. ин-т физ. культуры, 1996. – 90 с.

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

7. Раменская, Т. И. Лыжный спорт / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 320 с.

Непочатых А.В.

ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия
им. И.И. Иванова»

Непочатых В.Г.

ОБУ «Областная спортивная школа олимпийского резерва» г. Курска

ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ДЗЮДОИСТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Nepochatykh A.V.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kursk State Agricultural Academy named after I.I. Ivanov»

Nepochatykh V.G.

ОБУ «Regional Sports School Olympic Reserve» Kursk

INDIVIDUAL AND PERSONAL QUALITIES OF JUDOISTS WITH DIFFERENT LEVEL OF SPORTS ACHIEVEMENTS DURING THE INTENSIVE TRAINING PROCESS

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты исследования индивидуально-личностных качеств дзюдоистов с разным уровнем спортивных достижений в период интенсивного тренировочного процесса. Анализируются результаты исследования в группах «успешных» и «неуспешных» спортсменов таких индивидуально-личностных качеств, как мотивация достижений, устойчивость к стрессу, способность к самоуправлению, являющихся психологическим ресурсом эффективности тренировок дзюдоистов при подготовке к соревнованиям.