

деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» / БГУФК [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3882>. История культуры Беларуси.pdf. Дата доступа: 22.10.2022.

2. Лесли А. Уайт. Понятие культуры / Перевод Е.М. Лазаревой // Антология исследований культуры. – Т.1. Интерпретация культуры. – Спб.: Университетская книга, 1997. – С. 17-49.
3. Буйко, Т.Н., У Сяоянь. Понятие телесности и развитие телесного подхода к исследованию физической культуры и спорта в КНР / Т.Н. Буйко, У Сяоянь // Мир спорта. – 2022. – № 1(86). – С. 82-86.
4. Барабанова, В.Б. Телесность – как человеческий потенциал в спорте / В.Б. Барабанова // *Paradigmata poznání*. – 2018. – № 1. – С. 18-22.
5. Столяров, В.И. Философия спорта и телесности человека. Книга 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека / В.И. Столяров. – М.: Университетская книга, 2011. – 776 с.
6. Чеснов, Я.В. Телесность человека: философско-антропологическое понимание / Я.В. Чеснов; Рос. акад. наук, Ин-т философии. – М.: ИФ РАН, 2007. – 213 с.
7. Научно-педагогические школы Белорусского государственного университета физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportedu.by/nauchny-e-shkoly>. Дата доступа: 23.10.2022.
8. Репкин, С.Б., Панков, Д.А. Экономика спортивной организации: методы финансового планирования и анализа: монография / С.Б. Репкин, Д.А. Панков. – Мн.: Ковчег, 2004. – 120 с.
9. Бусько, С.И. Городской досуг: яхт-клубы в социальнокультурном пространстве белорусских губерний в конце XIX – начале XX в. / С.И. Бусько // Журнал Белорусского государственного университета. История. – 2022. – № 1. – С. 19-27.

УДК 796.012

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ

**Шатилович Людмила Николаевна¹,
Сизова Мария Александровна²**

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

²Муниципальное автономное учреждение Центр физкультурной и спортивной работы Тюменского муниципального района (МАУ ЦФСР ТМР), г. Тюмень, Россия

Аннотация. В исследуемой группе лыжников-гонщиков у мальчиков выявлен высокий уровень развития скоростно – силовых способностей и общей выносливости, средний уровень развития скоростных способностей и специальной выносливости. В группе спортсменок – лыжниц выявлен высокий уровень развития скоростных способностей, средний уровень развития скоростно – силовых способностей, низкий уровень развития общей и специальной выносливости.

Ключевые слова: общая и специальная физическая подготовленность, лыжники-гонщики.

ASSESSMENT OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF SKI RACERS AGED 14-15

Shatilovich Lyudmila Nikolaevna¹,

Annotation. In the studied group of ski racers, boys revealed a high level of development of speed-strength abilities and general endurance, an average level of development of speed abilities and special endurance. The group of female skiers revealed a high level of development of speed abilities, an average level of development of speed and strength abilities, a low level of development of general and special endurance.

Keywords: general and special physical fitness, ski racers.

Ведущей задачей в системе подготовки спортивного резерва является развитие общих и специальных физических качеств на основе знаний сенситивных периодов развития организма спортсмена. Планирование программы подготовки учитывает возрастные морфофункциональные особенности растущего организма для реализации главной цели – достижения высоких спортивных результатов в юношеском и зрелом возрасте [1,5]. Наибольшее внимание для повышения результативности следует уделять физиологическому обоснованию построения тренировочного процесса, оптимизации подбора средств и методов, соотношения нагрузок, целенаправленного воздействия на определенные стороны физической подготовки на ранних этапах многолетней спортивной тренировки, что позволит в дальнейшем в полной мере реализовать двигательный потенциал спортсменов [4,6]. Современная система подготовки спортивного резерва требует системной модернизации, научно обоснованного применения инновационных технологий, диагностики и выявления маркеров функционального состояния и восстановления, моделирования и прогнозирования успешной спортивной деятельности [2,3].

В ходе педагогического исследования нами было проведено тестирование, в результате которого были получены индивидуальные данные физической подготовленности спортсменов, занимающихся лыжными гонками в ДЮСШ ТМР с. Онохино Тюменской области. В таблицах 1 и 2 представлены статистические данные, характеризующие уровень общей и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП соответственно) лыжников – гонщиков 14 – 15 лет.

Таблица 1

Результаты ОФП и СФП лыжников – гонщиков 14 – 15 лет

Контрольные испытания	Мальчики	Девочки
Бег на 60 м с высокого старта (с)	-	10 ±0,13
Бег на 100 м с высокого старта (с)	14,9 ±0,06	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	211 ±2,17	175 ±3,39
Бег 1000 м с высокого старта (мин, с)	3,17 ±0,02	3,46 ±0,05
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с)	-	14,01±0,06
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, с)	18,50±0,02	-

Распределение спортсменов с различным уровнем развития физических качеств

Упражнение	Баллы	Выполнение норматива (%)	
		Юноши	Девушки
Бег 60 метров с высокого старта (с)	5	-	70%
	4	-	30%
	3	-	0
Бег 100 метров с высокого старта (с)	5	60%	-
	4	40%	-
	3	0	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	100%	40%
	4	0	50%
	3	0	10%
Бег 1000 м с высокого старта (мин, с)	5	80%	40%
	4	20%	30%
	3	0	30%
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с)	5	-	20%
	4	-	40%
	3	-	40%
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, с)	5	30%	-
	4	70%	-
	3	0	-

Скоростные способности позволяют лыжнику – гонщику выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий промежуток времени. Так, среднестатистический результат мальчиков, занимающихся лыжными гонками, в упражнении бег на 100 метров составил 14,9 секунд, что соответствует хорошему уровню развития скоростных способностей. При этом на оценку «отлично» сдали тест 60% мальчиков, на «хорошо» - 40%. У девочек в упражнении бег на 60 метров средний результат составил 10 секунд, что свидетельствует об отличном уровне развития скоростных способностей, этом на «отлично» сдали тест 70% девочек, на «хорошо» - 30%.

Скоростно – силовые качества определяют способность лыжника – гонщика проявлять усилия максимальной мощности в кратчайший промежуток времени. Анализ результатов прыжков в длину с места, определяющий уровень развития скоростно – силовых способностей показал, что среднegrupповой результат у лыжников составил 211 см, у лыжниц – 175 см. Следовательно, уровень развития скоростно – силовых способностей у мальчиков – отличный, а у девочек – хороший. При этом 100% мальчиков и 40% девочек сдали тест на «отлично». В группе девочек 50% получили оценку «хорошо», 10% - «удовлетворительно».

Выносливость в лыжных гонках определяет возможность организма спортсмена длительно противостоять утомлению при максимальной работе. Так, средний результат в беге на 1000 метров у мальчиков составил 3 минуты 17 секунд, что соответствует отличному уровню развития выносливости. У девочек средний результат составил 3 минуты 46 секунд, что соответствует хорошему уровню развития выносливости. При этом 80% мальчиков сдали тест

на оценку «отлично», 20% - на «хорошо». В группе спортсменок 40% сдали тест на оценку «отлично», 30% - на «хорошо», 30% - на «удовлетворительно».

Таким образом, в группе мальчиков – лыжников ни по одному тесту, оценивающему ОФП, нет спортсменов с оценкой «удовлетворительно». В группе девочек – лыжниц 10% имеют удовлетворительный уровень развития скоростно – силовых качеств, а 30% - общей выносливости.

Специальная выносливость определяется способностью длительно переносить нагрузки, которые характерны для конкретного вида спорта. В упражнении бег на лыжах свободным стилем у мальчиков, преодолевших дистанцию 5 км, среднегрупповой результат составил 18 минут 50 секунд, а у девочек, преодолевших дистанцию 3 км, средний результат составил 14 минут 01 секунда. Следовательно, в обеих группах уровень развития специальной выносливости – хороший. При этом среди мальчиков 30% сдали тест на оценку «отлично», 70% на «хорошо». В группе девочек 20% сдали тест на оценку «отлично», 40% на «хорошо», 40% на «удовлетворительно».

Диагностика общих и специальных физических качеств выявила более высокий уровень ОФП и СФП в группе мальчиков – лыжников и низкий у спортсменок, что требует коррекции тренировочного процесса для девочек – лыжниц.

В методике планирования физической подготовки лыжников-гонщиков важную роль отводят скоростным, силовым, объемным нагрузкам, принимая во внимание возрастные особенности растущего организма и реакции на физические нагрузки, однако необходимо учитывать и гендерные реакции организма при планировании различных средств и методов общей и специальной физической подготовки лыжников-гонщиков.

Список литературы

1. Гурский, А. В. Применение модельных характеристик для совершенствования спортивно-технического мастерства лыжников–гонщиков / А.В. Гурский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2013. - №2 (96). - С.31-35.
2. Исаев А.П. Особенности подготовки спортивного резерва лыжников-гонщиков/ А.П. Исаев, В.В. Эрлих, А.С. Бахарева, Ю.Б. Кораблева, Д.О. Малеев//Вестник Сургутского государственного университета. – 2017. - №4 (18. – С.25-33.
3. Малеев Д.О. Формирование адаптоспособности лыжников-гонщиков в условиях интегративного тренировочного процесса/Д.О. Малеев// Вестник Томского государственного университета. - 2021. - № 463. С. 156-161.
4. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов/В.Н. Платонов. – М.: Спорт. 2019. – 656 с. – Текст: непосредственный
5. Совершенствование специальной физической и технической подготовленности лыжников – гонщиков в подготовительном периоде / Л. А. Онучин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. - № 12. – С. 82-84.
6. Шагарова Е.А. Актуальные проблемы подготовки в лыжных гонках за рубежом/ Е.А. Шагарова, Ю.В. Корягина, А. В. Шмидт А.В //Современные проблемы науки и образования. – 2016. - № 5