

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ЛИМИТИРОВАННЫХ ОТЯГОЩЕНИЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Киселевой Дарьи Вячеславовны

Научный руководитель

к. пед. н., доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2026

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

Педагогическое исследование мы проводили на базе ДЮСШ _____ в группе юных лыжников 14-15 лет, занимающихся лыжным спортом под руководством тренера _____.

Группа из 12 подростков, занимающихся лыжными гонками, на входной диагностике показала неравнозначные результаты в тестах на скоростно-силовые качества:

1. прыжок в длину места, как показатель уровня развития силы ног;
2. подтягивание на высокой перекладине из виса характеризует одновременно и силу рук и силовую выносливость.

Результаты тестирования (входная диагностика)

Для решения конкретных задач развития скоростно-силовых качеств тренер разделил всех занимающихся на две подгруппы. В первую «контрольную группу» вошли подростки, показавшие лучшие результаты, в «экспериментальную группу» вошли юные спортсмены с результатами ниже.

В обеих группах с целью развития скоростно-силовых качеств и формированием навыков, необходимых для лыжных гонок, по нашим наблюдениям, тренер применял следующие упражнения с отягощениями и без отягощений:

1. в разных исходных положениях движения руками и ногами как при беге; то же с небольшими отягощениями в руках (гантели);
2. движения прямыми руками и ногами в верхней опоре на брусках, барьерах, в вися на перекладине;
3. смена положения ног в выпаде, лежа на скамейке, гимнастическом коне, матах;
4. поднимание ног с набивным мячом, толчки и удары по мячу разными сторонами стопы;
5. с сопротивлением партнера в разных положениях и в разных исходных положениях — вынесение и опускание ноги (партнеру наибольшее сопротивление оказывать в начале движения);
6. прыжки с помощью партнера, упругие покачивания с отягощением на спине и на плечах (штанга или партнер);
7. вспрыгивания на предметы на обе и на одну ногу с места и с разбега;
8. быстрая ходьба и бег по восьмерке радиусом 2-3 м, подъемы на переднюю часть стопы с разными положениями стоп (параллельно, носки вместе, а пятки врозь, и наоборот), то же с отягощением, подъемы, стоя на одной ноге;
9. Полуприседания с партнером на плечах. 4-5 серий по 18-20 повторений.
10. Подъем на носки с партнером на плечах. 4 серии по 18-20 повторений.

В практике лыжного спорта данные упражнения используются, как для развития скоростно-силовых качеств, так и для развития выносливости.

Для тренировки экспериментальной группы тренер чаще включал упражнения с утяжелителями. Для каждого спортсмена вес утяжелителей подбирался в индивидуальном порядке.

Спортивные утяжелители представляют собой манжеты, с внешней стороны которых прикрепляются грузики. Манжеты, в зависимости от спецификации, надеваются на руки или на ноги. Вес спортивных утяжелителей с учетом возраста и квалификации юных спортсменов, как правило, используется не очень большой: для ног – от 1,5 до 5 кг, для рук – до 2,5 кг.

В занятии с использованием утяжелителей проводится обязательная разминка, способствующая подготовке мышц к работе силовой направленности. Разминка, включающая любые известные упражнения, может продолжаться от 2 до 10 минут (Л.С. Дворник, А.А. Хабаров, С.Ф. Евтушенко, 1999) [8].

В основной части занятия в зависимости от развиваемого силового качества выбираются соответствующие упражнения с утяжелителями. Например, для развития выносливости используются утяжелители на ноги, с которыми совершается пробежка. Упражнение великолепно развивает силовую выносливость, создавая непривычные условия нагрузки. Утяжелители для ног обеспечивают наиболее естественную нагрузку, несравнимую с бегом с отягощениями в руках. Для совершенствования качества нагрузка постепенно увеличивается.

А с использованием утяжелителей для рук совершается также обычная пробежка, способствующая адаптации мышц к повышенной нагрузке. выполняются имитационные упражнения. В этом случае повторные упражнения чередуются с имитацией обычными, без отягощений.

Вместо утяжелителей для рук чаще используют небольшие гантели или гири.

Из перечисленных выше упражнений тренер составляет комплексы. При этом учитывая, что условия выполнения упражнений могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

Данные упражнения способствуют развитию «быстрой» силы и совершенствованию рефлексов на растягивание тех групп мышц, которые обеспечивают горизонтальное передвижение спортсмена. Выполнение этих упражнений в чередовании с бегом (ускорениями) повышает согласованность, равновесие, свободу и темп движений, увеличивает длину шагов и скорость передвижения. А также такое чередование нагрузок различной направленности позволяет получить наибольший тренировочный эффект от применения скоростно-силовых нагрузок.

За основу диагностики уровня развития скоростно-силовых качеств юных лыжников среднего школьного возраста, занимающихся на этапе спортивной специализации, мы взяли тестирование, проведенное тренером в

начале подготовительного периода. В ходе нашего педагогического исследования мы провели контрольное тестирование по вышеназванным упражнениям в декабре 2025 года, по окончании подготовительного периода, когда преимущественное внимание уделяется физической подготовке юных лыжников, в том числе и развитию скоростно-силовых качеств.

Анализ результатов педагогического исследования

Анализ результатов развития скоростно-силовых качеств юных лыжников показал, что применяемые тренером в учебно-тренировочных занятиях упражнения с преимущественным использованием утяжелений вызвали положительную динамику результатов в обеих группах.

Исходя из вышеприведенных данных, можно сделать следующие выводы:

- обобщение полученных данных позволяют констатировать: что у юных лыжников 14-15 лет в подготовительном периоде подготовки наблюдаются существенные изменения в развитии скоростно-силовых качеств. Данные изменения произошли в результате целенаправленного учебно-тренировочного процесса, проводимого тренером на занятиях в секции. Однако целенаправленная тренировка скоростно-силовых качеств у юношей, выделенных в экспериментальную группу, с использованием лимитированных отягощений позволило нивелировать отставания в развитии данных способностей, о чем свидетельствует динамика результатов, полученных нами входе контрольного тестирования.

Динамика среднего показателя в прыжках в длину с места в контрольной группе составила + 8,7 см., в экспериментальной группе динамика - + 11,2 см.

В подтягивании на высокой перекладине из виса у юношей динамика среднего показателя в контрольной группе составила + 2,3 раза в экспериментальной группе динамика - + 2,8 раза

Как показал обзор литературных источников, что в возрастной период 14-15 лет снижаются темпы прироста скоростно-силовых качеств в силу возрастных функциональных и морфологических перестроек организма. Однако итоги нашего исследования позволяют констатировать, что их можно поддерживать и развивать специальными целенаправленными упражнениями, в том числе и упражнениями с лимитированными отягощениями.

Заключение

Одной из основных задач в тренировочном процессе юных лыжников является развитие физических качеств, ведущими среди которых является сила и выносливость. Начинать скоростно-силовую подготовку необходимо

уже на этапе начальной подготовки. Большинство авторов считают, что силовые качества лыжника-гонщика специфичны и проявляются при прохождении всей дистанции. Усложнение лыжных трасс, энергоемкие коньковые лыжные ходы требуют интенсификации тренировочного процесса и целенаправленного развития физических качеств, в том числе и скоростно-силовой подготовки.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные внешние отягощения (набивные мячи, ядра, гантели), а также упражнения с отягощением собственным весом. Все упражнения выполняются в динамическом характере – с высокой, но доступной для величины отягощения, скоростью. Применение различных амортизаторов и эспандеров приближают упражнения к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Эффективным скоростно-силовым упражнением является имитация в подъем с палками и без палок, выполняемая в высоком темпе.

Целью настоящего педагогического исследования является выявление влияния упражнений с лимитированными отягощениями на развитие скоростно-силовых качеств у подростков 14-15 лет, занимающихся лыжным спортом.

Объект исследования – процесс развития специальных скоростно-силовых качеств юных спортсменов.

Предмет исследования – средства и методы, используемые в учебно-тренировочных занятиях с целью повышения специальной скоростно-силовой подготовки.

В ходе исследования мы исходили из *гипотезы* о том, что упражнения с отягощениями могут быть использованы как средство комплексного совершенствования скоростно-силовой подготовки юных спортсменов с соблюдением определенной последовательности упражнений по их преимущественной направленности и с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В соответствии с гипотезой для достижения цели исследования мы решили следующие **задачи**:

1. Изучили состояние проблемы в теории и практике физического воспитания.
2. Экспериментально выявили эффективность целенаправленной системы упражнений по формированию скоростно-силовых качеств у занимающихся.

Теоретический анализ литературных источников по заявленной проблеме, педагогическое наблюдение, контрольные испытания и математическая обработка данных позволили нам сделать вывод, что несмотря на то, что в силу возрастных функциональных и морфологических перестроек организма у подростков к 14-15 годам снижаются темпы

прироста скоростно-силовых качеств, их можно поддерживать и развивать специальными целенаправленными упражнениями, в том числе и упражнениями с лимитированными отягощениями.

Анализ результатов педагогического исследования подтверждают выдвинутую нами гипотезу, что упражнения с отягощениями могут быть использованы как средство комплексного совершенствования скоростно-силовой подготовки юных спортсменов с соблюдением определенной последовательности упражнений по их преимущественной направленности и с учетом возрастных особенностей занимающихся.