

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ЛОКАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ НА ОСНОВЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Е.В. Бурлакова (МГУ имени А.А. Кулешова)

Науч. рук. А.В. Кучерова,

канд. пед. наук, доцент

Учебно-тренировочный процесс юных лыжниц-гонщиц осуществляется по методикам, которые имеют достаточное научное и практическое обоснование. Однако сложившаяся система тренировки лыжниц в нашей стране, особенно юных, не позволяет показывать высокие спортивные результаты в спорте. Результаты анализа методики развития физических качеств, по данным научно-методической литературы, выявили, что хорошо поставлены вопросы воспитания общей выносливости и других способностей. Проблематичным остается развитие скоростно-силовых возможностей и более необходимой лыжницам скоростно-силовой выносливости. На современном этапе имеются почти все необходимые условия для полноценной реализации тренировочного процесса лыжниц младших разрядов: систематизированный календарь соревнований, плановая подготовка в условиях учебно-тренировочных сборов, средняя обеспеченность средствами тренировки. Однако и при такой организации не все лыжницы-гонщицы способны полностью продемонстрировать достигнутый уровень тренированности. Выяснение причин и поиск путей их устранения послужили мотивом наших исследований.

Нами был разработан и внедрен в учебно-тренировочный процесс лыжниц-гонщиц УТГ 1-года обучения в ДЮСШ № 4 г. Могилева комплекс статодинамических упражнений с учетом биомеханического соответствия технике передвижения на лыжах коньковым стилем. По итогам педагогического эксперимента были получены достоверно положительные результаты, которые доказали то что комплекс оказался эффективным.

Далее мы планируем расширить диапазон подобного рода упражнений и скомпоновать их по определенным критериям в комплексную методику. Для получения первичной социологической информации об эффективности, адекватности предлагаемой методики, мы провели экспертный опрос с опытными тренерами по лыжным гонкам Могилевской области. Экспертная оценка – это метод поиска и результат применения метода, полученный на основании использования персонального мнения эксперта или коллективного мнения группы экспертов. На основе коллективной работы экспер-

тной группы, была получена итоговая положительная оценка представленной методики.

Результаты экспертной оценки дают возможность заключить, что предполагаемая нами гипотеза об эффективности влияния статодинамических упражнений на развитие локальной выносливости у юных лыжниц в учебно-тренировочном процессе подготовительного периода подтвердилась.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова