***ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА***

тренера-преподавателя по лыжным гонкам МБУ ДО «ДЮСШ №1 Тамбовского района»

Мачихина Александра Алексеевича

**На тему:**«Развитие выносливости у лыжников 8 - 10 лет»

Одна из важнейших сторон физического развития детей 8-10 лет – является развитие физических качеств, этим и обусловлена актуальность представленного опыта. В процессе формирования физической культуры личности важно не только приобретение двигательных навыков, но и развитие физических способностей обучающихся.

Степень подготовленности юных спортсменов обусловливается, развитием физических свойств организма: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости.

Важнейшим качеством, которым должен обладать лыжник является конечно же выносливость. Кроме того, повышение выносливости организма в целом положительно сказывается на человеке, качестве его жизни.

Выносливость — способность длительное время выполнять физические упражнения.

Ведущим фактором успешности развития выносливости является специально организуемый процесс адаптации к физическим нагрузкам, наиболее рационального использования нагрузок и отдыха, согласованный с состоянием организма занимающихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.

Необходимо подобрать рациональные средства и методы тренировки, а так же верное дозирование тренировочных нагрузок в данном возрастном аспекте.

Формирование выносливости зависит от разновидностей видов деятельности, которые должен осуществлять воспитанник на тренировочных занятиях, а так же от степени интенсивности каких-либо упражнений.

Целью представленной педагогической деятельности считается – показатели эффективности развития выносливости младших школьников занимающихся лыжными гонками.

Согласно таблице сенситивных периодов развития физических качеств детей первые предпосылки для развития общей выносливости начинаются с 8 до 10 лет. Первоначальная задача подготовить организм детей с общей способности противостоять утомлению во время физической активности.

Общая выносливость - это основа для спортсменов занимающиеся лыжными гонками для достижения быстрого восстановления, увеличения объема и интенсивности тренировочного процесса. Выносливость можно усовершенствовать с помощью различных циклических упражнений, таких как ходьба, бег, езда на велосипеде, имитационные упражнения с палками и упражнения на специальных тренажерах.

На первом этапе своего эксперимента я провела педагогическое тестирование детей на начальной стадии подготовки, которое позволило оценить их уровень общей выносливости.

В исследовании был использован тест, рекомендованный рабочей программой по лыжным гонкам:

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | n | Л | Х | Р | М |
| Бег 1 км | 15 | 4,16 | 5,59 | 1,43 | 4,7 |

           - Общее число измерений в группе – (n);

         - Лучший результат – (Л);

         - Худший результат – (Х);

         - Разница лучшего и худшего результатов – (Р);

         - Средняя арифметическая величина – (М).

В таблице 1 приведены лучший и худший результат выполненного норматива из количества 15 человек, а так же показана разница лучшего и худшего результата. Проведенное исследование позволило оценить их уровень общей выносливости.

Суть примененного мною метода проведения тренировочных занятий состоит в применяемых методах тренировки. Наибольшее внимание уделяю равномерному, переменному и интервальному методам.

Равномерный метод означает нагрузку с постоянным уровнем интенсивности или скорости. Обычно нагрузка длится от 30 минут до одного часа. Этот метод используется для развития базовой (общей) выносливости, смешанного аэробно-анаэробного метаболизма или для поддержания уровня достигнутой адаптации к выносливости. Дети выполняют кроссовый бег начиная с 15-20 минут и с каждой тренировкой время бега увеличивается посредством адаптации организма к нагрузке.

В переменном методе воспитанник чередует скорость различной интенсивности в отдельных участках дистанции различной длины в сочетании с равно­мерной работой. Интенсивность нагрузки может варьироваться от низкой до очень высокой. В большинстве случаев планируется количество, длина и интенсивность выполняемых серий. Например, на дистанции 3 км идет чередование темпа бега сначала низкий, потом перерастает в высокий и снова низкий и т.д.

Самый значимый эффект дает интервальный метод тренировки, он включает несколько единиц нагрузки высокой интенсивности. Например, ускорения по 400 м выполняется некоторое количество раз с интервалами отдыха 1-3 мин. Таким образом такие тренировки оказывают положительное воздействие на организм и эффективны для развития выносливости.

После применения такой методики занятий на практике я провела повторное тестирование занимающихся по тем же испытаниям, что и в начале, для того чтобы узнать результат выполненных работ.

Таблица 2.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | n | Применение методики тренировок | Л | Х | Р | М |
| Бег 1 км (мин.) | 15 | До | 4,16 | 5,59 | 1,43 | 4,7 |
| после | 3,57 | 5,52 | 1,55 | 4,619 |

2 видно, что средний показатель в беге на 1 км составил 4,6 мин. и вырос на 0,1 мин., следовательно, прирост составил 2,2% после примененной методики тренировок. При этом лучший показатель 3,57 мин, а худший – 5,52 мин.

Таблица показывает, что данные методы проведения тренировочных занятий представили положительную динамику показателей по развитию выносливости у детей. В результате регулярных тренировочных занятий у воспитанников сформировались определенные умения и навыки, которые необходимы в лыжных гонках. Повысилась сопротивляемость организма к утомляемости, сократились простудные заболевания, сформировались морально-волевые качества и интерес к тренировкам по лыжным гонкам.