

## Тренировочные устройства для повышения специальной выносливости лыжников-гонщиков БНТУ

Колтунова А.Н.

Белорусский национальный технический университет

Применение тренажеров и тренировочных устройств для повышения общей и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков рассматривается в качестве следствия переноса тренированности двигательных навыков и вегетативных функций.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику развития специальной выносливости лыжников-гонщиков БНТУ с использованием комплекса тренировочных устройств. Для разработки методики специальной выносливости у лыжников-гонщиков, нами применен блок тестов для определения исходных параметров нагрузки. В исследовании принимали участие спортсмены сборной команды БНТУ по лыжному спорту и спортсмены группы спортивной специализации, не имеющие разряда. Тестирование включало подтягивание в висе на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, прыжок в длину с места, бег 100 м, 1000 м, кросс 5000 м, лыжную гонку 5000 м (коньковый ход), рост, масса тела. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе исследований определялся исходный уровень развития специальных качеств лыжников. На втором этапе работы решались задачи увеличения эффективности нагрузок, различных по характеру, объему и интенсивности при развитии специальной выносливости в подготовительном и соревновательном периодах, с использованием кардиотренажеров «Орбитек» ВК 2003 Open и грузоблочных тренировочных устройств «Vasil gum»; проводилось повторное тестирование.

В результате исследований установлено, что использование тренажеров и тренировочных устройств оказывает положительное влияние на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков. Разработанная методика развития специальной выносливости лыжников-гонщиков, с использованием комплекса тренировочных устройств содержит средства, методы, планирование учебно-тренировочного процесса, условия выполнения упражнений, методы педагогического контроля. Методика развития специальной выносливости лыжников-гонщиков с использованием комплекса тренировочных устройств реализуется при следующих педагогических условиях: выбор адекватных возрастным особенностям средств и методов физического воспитания и их соотношения; определении оптимальных форм планирования занятий с использованием тренажеров и тренировочных устройств; осуществлении всех видов контроля при выполнении упражнений.