

# ВЫНОСЛИВОСТЬ

– ОСНОВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ  
КАЧЕСТВО ЛЫЖНИКОВ-  
ГОНЩИКОВ

Р.п. Знаменка 2015 год

# ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

**быстрота, гибкость, ловкость,  
равновесие, координация  
относятся к дополнительным  
физическим качествам, но  
тесно связанным с основным  
качеством - выносливостью.**

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

***Выносливость*** – это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени, способность бороться с утомлением.

## *Общая выносливость*

- это способность длительное время выполнять физическую работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и опосредованно влияющую на спортивную специализацию.

## *СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ -*

**-ЭТО СПОСОБНОСТЬ ОБЕСПЕЧИВАТЬ  
-ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭФФЕКТИВНОГО  
ВЫПОЛНЕНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В  
ТЕЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, В ОПРЕДЕЛЁННОМ  
ВИДЕ СПОРТА.**

## ЦЕЛЬ РАБОТЫ

**Целью** данной работы является изучение тренировочного процесса юных лыжников и разработка более эффективных методов подготовки выносливости у лыжников 12–13 лет.

# ЗАДАЧИ РАБОТЫ

**1.** Определить уровень развития выносливости у лыжников 12–13 лет.

**2.** Разработать методику развития и совершенствования выносливости у лыжников 12–13 лет.

**3.** Апробировать предложенную методику в педагогическом эксперименте в процессе подготовки лыжников 12–13 лет.

**4.** Рекомендовать в практику подготовки лыжников 12–13 лет, наиболее эффективные варианты развития выносливости.

## ГИПОТЕЗА

Специальная направленность занятий с акцентом на развитие выносливости будет способствовать более эффективной подготовке лыжников 12–13 лет.



# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1. Изучение и анализ научно-методической и специальной литературы.**
- 2. Психолого-педагогическое наблюдение.**
- 3. Тестовые испытания по определению выносливости у лыжников 12–13 лет.**
- 4. Педагогический эксперимент.**

# ТИПОЛОГИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- 1. Статическую и динамическую** выносливость, т.е. способность длительно выполнять статическую или динамическую работу;
- 2. Локальную и глобальную** выносливость, т.е. способность длительно осуществлять соответственно локальную работу (с участием небольшого числа мышц (или глобальную работу (при участии больших мышечных групп – более половины мышечной массы));
- 3. Силовую** выносливость, т.е. способность многократно повторять упражнения, требующие проявления большой мышечной силы;
- 4. Анаэробную и аэробную** выносливость, т.е. способность длительно выполнять глобальную работу с преимущественно анаэробными или аэробными типами энергоснабжения.

НУЖНО РАЗУМНО И ЦЕЛЕСООБРАЗНО ПЛАНИРОВАТЬ ТРЕНИРОВКУ И ВЕСТИ ПОСТОЯННОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ЮНЫМИ ЛЫЖНИКАМИ-ГОНЩИКАМИ, СОСТОЯНИЕМ ИХ ЗДОРОВЬЯ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА – ВЫНОСЛИВОСТЬ.



В СВЯЗИ С НЕДОСТАТОЧНЫМ РАЗВИТИЕМ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ДЫХАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ПОДРОСТКОВ, ИХ ОРГАНИЗМ НЕДОСТАТОЧНО ПРИСПОСОБЛЕН ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ. В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ У ПОДРОСТКОВ ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ ФУНДАМЕНТ ВЫНОСЛИВОСТИ.



# МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

При планировании тренировок лыжников-гонщиков с целью развития выносливости используют все методы подготовки: повторный, равномерный, переменный, темповый, интервальный, соревновательный, контрольный, однако их выбор определяется основными задачами занятия (цикла).

# СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД ЛЫЖНЯ РОССИИ 2015 ГОД



# РАВНОМЕРНЫЙ (ИЛИ ДИСТАНЦИОННЫЙ) МЕТОД

характеризуется выполнением работы при частоте сердечных сокращений в пределах  $150 \pm 10$  уд/мин.

Повышение частоты пульса до 160 уд/мин допускается только на выходах из подъёмов.

# ПЕРЕМЕННЫЙ МЕТОД

Этот метод тренировки заключается в изменении интенсивности на отдельных отрезках дистанции в пределах от 50 до 100% от соревновательной скорости. Снижение и повышение интенсивности на дистанции происходит постепенно и не имеет строгого регламента.



# ПОВТОРНЫЙ МЕТОД

тренировки заключается в многократном прохождении отрезков дистанции с предельной или превышающей соревновательную скорость, с интервалами отдыха, достаточными для относительного восстановления.

# ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД

характеризуется выполнением непрерывной работы с четко выраженными интервалами отдыха, при частоте пульса  $170 \pm 10$  уд/мин.

# КОНТРОЛЬНЫЙ МЕТОД

тренировки заключается в  
заранее намеченном испытании с  
целью определения уровня  
подготовленности спортсменов.

# Выводы:

1. Для наиболее рационального планирования тренировочного процесса необходим учёт возрастных анатомо-физиологических особенностей подростков . В организме ребёнка 12 - 13 лет наблюдаются существенные изменения.
2. В процессе выполнения физических упражнений с использованием вышеперечисленных методов развивается выносливость, т.е. способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения её эффективности.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков . в подготовительном периоде. Автореферат на соискание учёной степени кандидатских наук. – М., 1982.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., Просвещение, 1979.
3. Блинов В.М. Чередование упражнений в тренировке. Автореферат. – М., 1972.
4. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 5–7 классах. Пособие для учителей. – М. Просвещение, 1979.
5. Бубе Х., Трогш Ф., Штюблер Х. Тесты в спортивной практике. DDR «Sportlag» – Berlin,
7. Евстратов В.Д. Применение специальных средств, теория и практика физической культуры. – М., 1975.
8. Ермаков В.В. Техническая подготовка лыжника. – М., «ФиС», 1958.
9. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. – М., 1985.