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 - выносливость.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

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

Общая выносливость

- это способность продолжительное 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±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±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.