

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГНП-2»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Ганина Никиты Валерьевича

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент _____ Л.Н. Крючкова
подпись, дата

Зав. кафедрой,
кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2020

Введение

Специальная выносливость у спортсменов оказывает прямое влияние на результативность на соревнованиях, именно поэтому в теории и методике лыжного спорта так много внимания уделяется развитию данного аспекта.

На уровень развития выносливости спортсменов влияет ряд нескольких факторов: общая выносливость, скоростные возможности, продуктивность технического мастерства, подготовленность опорно-двигательного аппарата и др. [3, 9]. Специфика спортивной деятельности напрямую определяет степень проявления этих показателей в различных видах спорта. Именно поэтому современная концепция воспитания выносливости в системах спортивной подготовки является многокомпонентной.

Уровень развития специальной выносливости в лыжных гонках, беге, плавании на длинные дистанции и проч. спортивных дисциплинах, определяется определенными педагогическими факторами, по мнению ряда специалистов. К таким ведущим факторам принято относить объем физической нагрузки, ее интенсивность, размер используемых на занятиях сегментов, дистанционные и тренировочные методы [14, 18].

АКТУАЛЬНОСТЬ нашей работы определена тем, что лыжные гонки пользуются наибольшей популярностью среди всех видов лыжного спорта. Для достижения высоких результатов необходимо соблюдать строгий тренировочный режим на протяжение многих лет тренировок. Хотя современные тенденции указывают на то, что сейчас молодым лыжникам требуется меньше времени для достижения хороших показателей, чем это было 10-15 лет назад.

В связи с этим, требования к физической подготовке спортсменов растут ежегодно. Чтобы успешно пройти дистанцию на высокой скорости, спортсмен должен быть хорошо физически подготовлен, а это значит, быть сильным, выносливым, морально и тактически подготовленным, обладать хорошей техникой передвижения.

При этом, следует отметить и то, что развитие качеств спортсмена должно строго контролироваться: оптимальный уровень позволяет добиться высокой результативности, превышение же приводит к обратному эффекту, и результат спортсмена в лыжной гонке сильно снижается.

ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ определялась противоречием методики развития специальной выносливости у лыжников в группах начальной подготовки второго года (далее – ГНП-2).

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ – тренировочный процесс лыжников, занимающихся в группе начальной подготовки на втором году обучения (11-12 лет).

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ – обоснование средств и методов развития специальной выносливости у лыжников в ГНП-2.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявление эффективных средств и методов развития специальной выносливости у лыжников в ГНП-2.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ – предполагалось, что изучение возрастных особенностей развития выносливости у лыжников-гонщиков в ГНП-2 (11-12 лет) позволит разработать более рациональные подходы к развитию выносливости путём правильного подбора средств и методов тренировки и повысить эффективность тренировочного процесса в многолетней подготовке лыжников-гонщиков.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ определены его целью:

Изучение уровня развития выносливости у лыжников в ГН-2.

Определение эффективных форм развития выносливости у лыжников в ГНП-2

Выявление эффективных методов развития специальной выносливости в процессе учебно-тренировочных занятий у лыжников в ГН-2.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Анализ литературных источников;

Опрос и собеседование;

Экспериментальное наблюдения;

Контрольные испытания;

Формирующий эксперимент;

Математическая обработка результатов.

НАУЧНАЯ НОВИЗНА – в ходе проведённого исследования предложены средства, направленные на развитие лыжников в ГНП-2, и их соотношение в общей системе спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ: результаты данной работы можно использовать в тренировочном процессе, а также при чтении лекций по дисциплине «Теория и методика преподавания лыжного спорта» в вузах спортивного профиля.

СТРУКТУРА И ОБЪЁМ РАБОТЫ

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка в количестве 27 источников, проиллюстрирована таблицами и насчитывает 69 страниц. Исследование проводилось в естественных условиях тренировочного процесса лыжников первого года обучения, занимающихся в ГБУ «СШОР №111» Москомспорта г. Зеленоград, в период с сентября по январь 2019-2020 года.

Опытно-экспериментальная работа по определению методики развития специальной выносливости лыжников-гонщиков в ГН-2

Цель, задачи и методы исследования

Целью данной работы явилось изучение эффективных средств и методов

развития специальной выносливости у лыжников в ГН-2.

В связи с этим в задачу исследований входило:

Изучение уровня развития выносливости у лыжников в ГН-2.

Определение эффективных форм развития выносливости у лыжников в ГН-2.

Выявление эффективных методов развития специальной выносливости в процессе учебно-тренировочных занятий у лыжников в ГПН-2.

Для решения выдвинутых задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- опрос и собеседование;
- экспериментальное наблюдение;
- формирующий эксперимент;
- контрольно-исследовательские испытания;
- метод математической обработки.

Анализ литературных источников

Основной спектр внимание был смещен в сторону проблем воспитания физических качеств у лыжников в ГПН-2, а именно выбору форм, методов совершенствования специальной выносливости. Обобщая информацию после анализа литературных источников, мы смогли выявить конкретные исследовательские задачи, чтобы сузить спектр вопросов теоретической и методической подготовки у лыжников-гонщиков.

Опрос и собеседования

Данный метод был нами выбран для конкретизации по состоянию изучаемого вопроса в профессиональной практической деятельности тренеров.

Данная работа проводилась путём очного собеседования с тренерами, работающими в коллективах ГБУ «СШОР №111» Москкомспорта, г. Зеленоград. В большинстве случаев опрашиваемые поясняли фактические положения в их трудовой деятельности. Делились представлениями о построении и содержании учебных занятий с учащимися. Всего было опрошено 4 тренера и 2 преподавателя физической культуры, работающих в ГБУ «СШОР №111» Москкомспорта.

Экспериментальное наблюдение

В процессе нашей исследовательской деятельности, а также при проведении педагогического эксперимента, нами был выбран также и метод педагогического наблюдения. Данный метод наилучшим образом помог нам не только собрать, но и обобщить разрозненный материал по интересующей нас проблематике. Мы посчитали нужным особое внимание уделить таким вопросам, как:

Как именно специалисты ориентируются в подборе средств и методов развития специальной выносливости у лыжников в ГПН-2?

Как специалисты определяют уровень развития специальной выносливости у лыжников в ГПН-2?

Какие упражнения берутся за основу проведения контрольного тестиирования специальной выносливости?

Кроме того, педагогическое наблюдение позволило выявить конкретные аспекты содержания средств и методики проведения тренировочных занятий с юными лыжниками.

Формирующий эксперимент

Основным методом исследования в нашей работе мы выделили формирующий эксперимент. Исследования проводились в естественных условиях учебно-тренировочного процесса. Объектом исследования был тренировочный процесс лыжников, занимающихся в ГПН-2, воспитанников ГБУ «СШОР №111» Москкомспорта г. Зеленоград на спортивных площадках учреждения.

Всю работу мы условно разделили на три этапа:

1 этап – определение начального уровня выносливости у лыжников в ГПН-2;

2 этап – этап работы, на котором было проведено педагогическое исследование, определяющее эффективность форм развития выносливости с помощью систематического применения в занятиях специфических упражнений;

3 этап – завершающий, основной этап работы, включающий в себя проведение педагогического эксперимента, с выявлением наиболее эффективных методов развития специальной выносливости в процессе учебно-тренировочных занятий у лыжников в ГПН-2.

Объём, характер тренировочных нагрузок, их дозированность и распределение в тренировочных занятиях были разработаны совместно с тренерским составом.

Контрольные испытания (тесты)

Нами были выбраны следующие контрольные упражнения для изучения уровня развития выносливости

Для определения скоростной выносливости – бег на 400м. (мин. сек.);

Для определения общей выносливости – бег на 3000м. (мин.);

Для определения общей выносливости – 6-минутный бег (м.).

Метод математической обработки данных

Изучение уровня физической подготовленности, их оценка, а также расчёты полученных данных требовали применения методов статистической обработки. Достоверность полученных данных определялась с помощью критерия Стьюдента. За основу принимался уровень значимости $p < 0,05$, нашедший широкое применение в биологических исследованиях. Полученный в ходе исследования фактический материал был обработан методом вариационной статистики, для чего были выполнены следующие вычисления:

среднеарифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности по следующей формуле: $\bar{X} = \pm (\sum_{i=1}^n X_i)/n$, где $\sum_{i=1}^n$ - знак суммирования; X_i – значение отдельного измерения; n - общее число измерений в группе.

стандартного (квадратического) отклонения σ по следующей формуле $\sigma = \pm (X_{\max} - X_{\min})/K$;

Этапы выполнения по программе

I этап – разработка исходных заданий на проведение исследований. Анализ литературных источников. Составление обзорного материала. Формулирование гипотезы. Определение исходных заданий на исследование.

II этап – обзор практической информации по материалам исследования. Проведение исследования анализа теоретических и практических выводов.

III этап – проведение исследования и педагогического эксперимента. Обработка полученных данных.

IV этап – анализ и выводы данных исследований. Написание глав данной работы. Заключение. Подготовка к защите дипломной работы.

Изучение уровня развития выносливости у лыжников в ГПН-2

Как уже говорилось ранее, на первом этапе задача нашего исследования заключалась в изучении уровня развития выносливости у лыжников в ГПН-2.

В исследовании приняли участие юноши, занимающиеся в школе лыжников на первом этапе специальной базовой подготовки в количестве 12 человек. Нами изучались показатели физического качества выносливости у лыжников 11-12 лет (см. приложение табл. №2). Данная работа проводилась на спортивных площадках в учебно-тренировочном процессе совместно с тренером. Из числа исследуемых, нами были отобраны две группы, не имеющие существенных различий в уровне изучаемых показателей.

2.3. Определение эффективных форм развития выносливости у лыжников в ГПН-2

Второй этап нашего исследования предполагал выявление и определение наиболее эффективных форм развития выносливости у лыжников в ГПН-2.

К решению выдвинутых задач были привлечены исследуемые, отобранные нами в поисковом эксперименте, не имеющие существенных различий в изучаемых показателях. Все испытуемые были разделены на две группы, условно нами названные группами А и Б.

Исследования проводились в естественных условиях учебно-тренировочного процесса лыжников второго года обучения, занимающихся в ГБУ «СШОР №111» Московского спорта г. Зеленоград, Московской области на школьной площадке в период с сентября 2019 по январь 2020 года.

Согласно договорённости с тренерским составом, каждая группа выполняла и использовала рекомендуемые нами методические указания в учебно-тренировочном процессе лыжников 11-12 лет.

Так группа А (контрольная) в течение года в учено-тренировочном процессе применяла должное нормирование нагрузок для развития выносливости.

Упражнения для развития выносливости в группе А:

- бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс);
- смешанное передвижение по пересечённой местности (чередование ходьбы и бега, беги и имитации в подъёмы);

Группа Б (экспериментальная) использовала в учебно-тренировочных занятиях специальные подводящие упражнения для развития общей и специальной выносливости.

Эффективными методами воспитания у лыжников общей выносливости являются:

равномерный метод тренировки;
различные варианты переменного метода;
игры;
круговая тренировка.

В занятиях с лыжниками экспериментальной группы систематически проводились специально разработанные упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

Время, отводимое на развитие выносливости в тренировках и контрольной, и экспериментальной групп, было примерно одинаковым. Как нами уже было отмечено в теоретической части данной работы, специфические упражнения лыжника-гонщика – это передвижение на лыжах, ходьба, бег, имитационные упражнения с лыжными палками и без палок, передвижение на лыжероллерах или на роликовых коньках.

Примерное содержание недельного цикла экспериментальной группы Б

1-й день – развитие общей и силовой выносливости. Переменная тренировка на пересеченной местности 8-10 км со слабой и средней интенсивностью (ЧСС 140-160 уд/мин), общеразвивающие и специальные упражнения – 30-35 мин.

2-й день – развитие силы, специальной силовой выносливости и ловкости. Лыжероллеры 5-8 км, спортивные игры – 1,5-2 часа, общеразвивающие и специальные упражнения – 30-35 мин.

3-й день – развитие общей и силовой выносливости. Бег и ходьба по пересеченной местности с использованием имитационных упражнений на подъемах 8-10 км. Интенсивность бега средняя, ходьбы и имитации – высокая (ЧСС 140-150 уд/мин), плавание – 1 час, гимнастические упражнения – 30 мин.

4-й день – развитие силы и силовой выносливости с использованием гребли или трудовых процессов – 3-4 часа.

5-й день – развитие специальной силовой выносливости и ловкости. Лыжероллеры 8-10 км и спортивные игры 1,5-2 часа.

6-й день – развитие общей силовой выносливости посредством смешанного передвижения по пересеченной местности 9-12 км.

7-й день – отдых

Уровень развития общей и специальной выносливости лыжников определялся в ходе эксперимента на основании результатов выполнения следующих контрольных упражнений, характеризующих это физическое качество (см. таблицу №3).

Результаты формирующего эксперимента показали, что в группах произошли следующие изменения выносливости:

- в контрольной группе произошло улучшение результатов в беге на 400 м. на 1,2 сек., в беге на 3000 м. на 3 сек., в 6-минутном беге на 25 м;

- в экспериментальной группе Б произошло улучшение показателей в беге на 400 м. на 1,5 сек., в беге на 3000 м. на 4 сек., в 6-минутном беге на 18 м.

Сравнительный анализ полученных результатов между группами показал, что в обеих группах произошли существенные изменения в уровне развития выносливости. Однако в темпах прироста экспериментальная группа «Б» достигла более высокого уровня.

Таким образом, применение предложенного группе «Б» методического приёма является эффективной формой развития выносливости у лыжников в ГПН-2.

Сдвиги большинства показателей этой группы были статистически достоверны. Следовательно, применение нами специально подводящих упражнений для развития общей и специальной выносливости в экспериментальной группе является эффективным методом развития выносливости у лыжников в ГПН-2.

2.4. Выявление эффективных методов развития специальных выносливости в процессе учебно-тренировочных занятий у лыжников в ГПН-2

К решению выдвинутой задачи были привлечены 12 человек, отобранных нами на первом этапе. Из числа исследуемых были созданы две группы по 6 человек в каждой, условно названные контрольная «А»

и экспериментальная «Б». Все спортсмены выполняли адекватные объёмы тренировочных нагрузок. В таблице №4 отражены оптимальные объёмы, выполняемые спортсменами в режиме круглогодичного режима подготовки лыжников. Различия в проведении занятий между группами заключались в том, что контрольная группа «А» использовала разработанные нами специально подводящие упражнения для развития общей и специальной выносливости, а экспериментальная группа «Б», напротив, кроме специально подводящих упражнений для развития общей и специальной выносливости, использовала в учебно-тренировочном занятии разработанные нами специально-методические приёмы для развития выносливости.

Основные методы развития специальной выносливости в экспериментальной группе:

Переменный метод. Непрерывное чередование ускорений и медленного бега, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т.д.

Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности. Сокращается время игры (таймов, партий), однако необходимо проводить их более интенсивно. Увеличивается число приемов по сравнению с тем, как это имеет место в игре.

Уменьшение интенсивности нагрузки при увеличении продолжительности. Увеличение игрового времени, числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Обучаемому приходится последовательно выполнять упражнения для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях. Этой же цели может служить и круговая тренировка.

Подготовительный период.

Цель – подготовка к зимнему сезону, то есть к перенесению нагрузок, которые необходимо выполнять в основном периоде.

Основные задачи:

развитие общей выносливости;

разносторонняя физическая подготовка;

овладение техникой движений.

Упражнения: равномерный бег, кросс, плавание, катание на лыжероллерах, игры, ускорение в беге, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Основной период (Соревновательный).

Цель – показать высокие результаты в соревнованиях.

Основные задачи:

овладение техникой движения и совершенствование в ней;

развитие специальной выносливости;

дальнейшие развитие быстроты, общей выносливости.

Упражнения: передвижение на лыжах в различном темпе, специальные упражнения и игры на лыжах, ускорение на лыжах, передвижение в затрудненных условиях в темпе, близком к соревновательному, длительная равномерная ходьба на лыжах.

Переходный период.

Цель – подвести свой организм к началу занятий в новом годичном цикле в наиболее хорошем состоянии.

Основные задачи:

снижение тренировочных нагрузок;

активный отдых.

Упражнения: равномерный бег, плавание, езда на велосипеде, игры.

Юный лыжник-гонщик вместе с тренером составляет общий план тренировки и недельный микроцикл. Приведём примерные планы микроциклов подготовительного и основного периодов.

Примерный микроцикл подготовительного периода (вторая половина декабря) для юных лыжников-гонщиков в ГПН-2

1-й день. Отдых.

2-й день. Задачи тренировки: изучение техники и её совершенствование, развитие быстроты и специальной выносливости.

Разминка – равномерное передвижение – 7 мин, общеразвивающие упражнения – 5 мин.

Основная часть. Совершенствование техники попеременного хода 15-

20 мин, игры на лыжах для развития скорости и ловкости (встречные эстафеты, «Салки»), переменная тренировка 4-5 км, передвижение в слабом темпе с ускорениями 4-5 раз по 300 м (пульс при ускорениях до 160-170 уд/мин).

Заключительная часть. Равномерное передвижение в слабом темпе – 5-7мин.

3-й день. Отдых.

4-й день. Задачи тренировки: овладение техникой и совершенствование в ней, развитие силовой и общей выносливости.

Разминка – 10-15 мин.

Основная часть. Изучение одновременных ходов и их совершенствование; упражнения на развитие силовой выносливости: передвижение на лыжах без палок – 10 мин, ускорение бесшажным ходом – 4 раза по 60 м.; равномерная тренировка: передвижение на лыжах в среднем темпе по пересеченной местности – 5-7 км (пульс 140-150 уд/мин).

Заключительная часть. Равномерное передвижение – 5 мин, катание с гор

– 3 мин.

5-й день. Отдых.

6-й день. Активный отдых: игры (хоккей, футбол, баскетбол) – 20-30 мин, общеразвивающие упражнения – 10-15 мин.

7-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие общей выносливости, равновесия, ловкости.

Разминка – 10 мин.

Основная часть. Изучение спусков, торможений, равномерная тренировка: передвижение в слабом темпе – 8-10 км (пульс 130-140 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на расслабления – 3-5 мин.

Этот цикл повторяется в течение месяца. Но количество километров от занятия к занятию должно расти. В следующем месяце увеличивают скорость передвижения.

Примерный микроцикла основного периода (январь-февраль) для юных лыжников-гонщиков в ГПН-2

1-й день. Отдых.

2-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие быстроты и скоростной выносливости.

Разминка – 10-15 мин.

Основная часть. Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов, ускорения для развития быстроты – 6 раз по 100 м,

переменная тренировка – 4-5 км: передвижение на лыжах в умеренном темпе с ускорениями 5 раз по 500 м (пульс при ускорениях 170 уд/мин, между ускорениями 130-140 уд/мин).

Заключительная часть. Равномерное передвижение – 3-5 мин, катание с

гор – 10-15 мин

3-й день. Отдых

4-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие силовой и общей выносливости.

Разминка – 10-15 мин.

Основная часть. Совершенствование техники подъёмов; игровые упражнения для развития силовой выносливости (эстафеты на глубоком снегу, игра «Финские гонки», эстафеты в подъем); равномерная тренировка в среднем темпе – 5-6 км (пульс 150-160 уд/мин).

Заключительная часть. Равномерное передвижение – 4-5 мин

5-й день. Отдых.

6-й день. Активный отдых: равномерный бег 10-15 мин, общеразвивающие упражнения – 10-15 мин или игры 20 мин.

7-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники спусков и поворотов, повторная тренировка: 3 раза по 1 км в высоком темпе (пульс 180 уд/мин) через 4-6 мин отдыха, или контрольная тренировка, или соревнования на дистанции 2-3 км.

Заключительная часть. Равномерное передвижение в слабом темпе 5-10 мин.

Таким образом, тренер, используя те или иные вариации микроциклов активно влияет на тренировочный процесс, подводя лыжника для будущих, наиболее ответственных соревнований, в наивысшей спортивной форме. Подводя итог вышесказанному, можно с точностью сказать, что при работе с юными лыжниками-гонщиками над развитием у них выносливости в обязательном порядке нужно учитывать все факторы построения тренировочного процесса, в первую очередь, правильно и рационально используя методы и средства в работе над воспитанием этого физического качества.

Все учебно-тренировочные занятия проводились в естественных условиях учебно-тренировочного процесса лыжников второго года обучения, занимающихся в ГБУ «СШОР №111» Московского спорта г. Зеленоград, Московской области на школьной площадке в период с сентября 2019 по январь 2020 года.

В общей сложности было проведено 45 тренировочных занятий. До и после проведения педагогического эксперимента изучались следующие показатели общей и специальной выносливости: 6-минутный бег, бег на 400 м, бег на 3000 м.

Подбор специфических упражнений для развития выносливости был согласован с основными требованиями развития специальных качеств у юных лыжников 11-12 лет.

Требования к развитию специальных качеств у лыжников согласовывались с общепринятыми теоретическими и методологическими положениями. К ним относятся:

упражнения, соответствующие биодинамической структуре лыжного хода;

постепенное повышение (по мере улучшения подготовленности) скорости выполнения силовых, скоростно-силовых упражнений специальной направленности;

варьирование режимов, методов и условий выполнения специальных упражнений мышечной деятельности;

контроль и постоянное поддерживание высокого уровня специальных физических качеств.

Контроль за уровнем развития выносливости осуществляется согласно общепринятой схеме, которая имеет свою специфическую особенность по отношению к данному виду спортивной деятельности.

Контрольно-педагогические испытания проводились в начале и конце каждого этапа и отражены в таблице №4.

Результаты педагогического эксперимента показали, что в группах произошли следующие изменения выносливости:

- в контрольной группе А произошло улучшение результатов в беге на 400 м. на 0,8 сек., в беге на 3000 м. на 14 сек., в 6-минутном беге на 50 м;

- в экспериментальной группе Б произошло улучшение показателей в беге на 400 м. на 1,5 сек., в беге на 3000 м. на 35 сек., в 6-минутном беге на 100 м.

Сравнительный анализ полученных данных между группами показал, что испытуемые экспериментальной группы достигли более существенных сдвигов выносливости (диаграмма 1, 2, 3).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволили заключить, что предложенный нами методический приём является эффективным методом развития выносливости у лыжников в ГПН-2, и гипотеза нашего исследования подтвердилась.

Заключение

В процессе проделанной работы, как теоретической, так и практической, мы пришли к следующему умозаключению.

Специальная выносливость спортсмена – многокомпонентное понятие, а уровень ее развития напрямую зависит от нескольких критериев:

общая выносливость;

скоростные возможности;

продуктивность технического мастерства;

подготовленность опорно-двигательного аппарата и возрастные особенности юных лыжников-гонщиков.

Каждый фактор специфически проявляет себя в зависимости от рассматриваемого периода подготовки.

При этом нами были выявлены факторы, которые наиболее значимо влияют на совершенствование специальной выносливости у лыжников-гонщиков. К ним относятся: объём нагрузки, ее интенсивность, величина используемых в занятиях отрезков, дистанций, а также методы тренировки.

Исследование литературных источников доказало, что ведущим положением современной методики тренировки спортсменов высокой

квалификации является необходимость увеличения доли скоростной работы в общем объеме нагрузки. Выполнение этого требования в целях повышения уровня развития специальной выносливости связано с поисками тех средств и методов тренировки, которые позволяли бы спортсмену освоить большой объем скоростных нагрузок уже в подготовительном периоде.

В настоящее время в тренировке спортсменов различных видов спорта стал применяться определенный круг методов для воспитания специальной выносливости: интервальный, повторный, переменный, равномерный методы тренировки и различные её сочетания, а также соревновательный метод.

Однако на различных этапах и в разные периоды подготовки спортсменов-лыжников, соотношение методов и их удельный вес изменяются в зависимости от направленности тренировочного процесса. Нами было установлено, что выбор методов всегда подчиняется решению одной из главных задач спортивной тренировки – достижению высокого уровня развития специальной выносливости.

Таким образом, в постановке и изучении проблемы воспитания специальной выносливости имеет место несколько моментов. Например, сущность одного из них, а именно: педагогического подхода – заключается в изучении суммарной оценки самых различных педагогических факторов (объема и интенсивности нагрузки, распределения её в микро- и макроциклах, соотношения различных режимов работы и др.), которые способствуют эффективному повышению уровня развития специальной выносливости. Суть же, например, медико-биологического аспекта состоит в попытке вскрыть механизмы и закономерности. Обусловливающие степень роста специальной выносливости, а также определить влияние такого рода спортивной деятельности на состояние здоровья и организм спортсмена.

В настоящее время наиболее разработана методика воспитания специальной выносливости в циклических видах спорта; в беге, плавании, лыжных и велосипедных гонках, конькобежном спорте – там, где это качество (при прочих равных условиях) является для спортсмена самым главным. Главный путь воспитания специальной выносливости в лыжных гонках на любых дистанциях, кроме спринтерских, заключается в использовании воздействия более интенсивной работы, чем это понадобится на соревнованиях.