

Развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков 13-14 лет

Лобода А.А.

*Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина,
Екатеринбург, e-mail: Andreyskigo@gmail.com*

Аннотация.

Данная научная статья рассматривает развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков в возрасте 13-14 лет. Исследование проводилось с целью выявления оптимальных средств тренировок, способствующих улучшению выносливости у молодых спортсменов.

В результате исследования были определены основные факторы, влияющие на развитие специальной выносливости у данной категории спортсменов. Также были выявлены наиболее эффективные средства развития специальной выносливости.

В заключении можно сказать, что развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков в возрасте 13-14 лет представляет собой важный аспект тренировочного процесса. Исследование подтверждает эффективность специализированных тренировок для развития специальной выносливости у молодых лыжников-гонщиков. Результаты данного исследования могут быть использованы тренерами и спортсменами для эффективной тренировки и достижения высоких спортивных результатов в данной дисциплине.

Ключевые слова: специальная выносливость, лыжные гонки, средства тренировки, спорт, молодежный спорт.

Development of special endurance among ski racers aged 13-14

Loboda A.A.

*Ural Federal University named after the first President of Russia B.N.Yeltsin,
Yekaterinburg, e-mail: Andreyskigo@gmail.com*

Annotation.

This scientific article examines the development of special endurance in ski racers aged 13-14 years. The study was conducted in order to identify optimal tools and training that contribute to improving endurance in young athletes.

As a result of the study, the main factors influencing the development of special endurance in this category of athletes were identified. The most effective tools of developing special endurance have also been identified.

In conclusion, it can be said that the development of special endurance among ski racers aged 13-14 years is an important aspect of the training process. The study confirms the effectiveness of specialized training for the development of special endurance in young ski racers. The results of this study can be used by coaches and athletes for effective training and achieving high athletic results in this discipline.

Keywords: special endurance, cross-country skiing, training tools, sports, youth sports.

Введение.

В процессе многолетней подготовки вся деятельность спортсмена-лыжника подчинена достижению наивысших результатов в лыжном спорте. В этом и заключается основное отличие подготовки в лыжном спорте от различных форм занятий на лыжах, где перед спортсменом стоят другие цели и в связи с этим решаются другие задачи.

Современный спорт отличается серьезным ростом физических возможностей человека, а также высоким уровнем спортивных результатов, что предъявляет высокие требования к качеству подготовки спортсмена.

Развитие физических качеств является важным аспектом тренировки спортсменов, особенно в дисциплинах, требующих высокой специальной выносливости, таких как лыжные

гонки. Специалисты в области спортивной подготовки постоянно ищут новые средства и подходы, чтобы максимально развить потенциал спортсменов и повысить их результаты.

Особый интерес вызывает развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков в возрасте 13-14 лет. В этом возрасте организм активно растет и развивается, что предоставляет уникальную возможность для формирования основ выносливости, которые будут полезны спортсменам в дальнейшей карьере.

Цель исследования: Изучить различные средства тренировки для развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков 13-14 лет.

На основе этой цели были сформулированы следующие **задачи:**

- Изучить данные научной и методической литературы о средствах развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков.
- Проанализировать и сравнить различные точки зрения о развитии специальной выносливости и раскрыть понятие «специальная выносливость».
- Определить наиболее эффективные средства развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков 13-14 лет.

Материалы и методы исследования. В работе использован метод изучения научной и методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение.

Развитие специальной выносливости является важной задачей для лыжников-гонщиков в возрасте 13-14 лет. В этом возрасте спортсмены находятся на начальном этапе своей спортивной карьеры и начинают проявлять потенциал для достижения высоких результатов.

На основе анализа различных точек зрения получилось сформулировать понятие «специальная выносливость». Специальная выносливость - это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями конкретного вида деятельности. Специальная выносливость подразделяется на силовую, скоростно-силовую и скоростную [5].

Тренировочными средствами на начальном этапе подготовки являются: бег и ходьба с разной интенсивностью, кроссовый бег по пересеченной местности, бег с шаговой и прыжковой имитацией лыжных ходов в подъемы (с палками), прыжки и многоскоки, специальные силовые имитационные упражнения, передвижение на лыжероллерах, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, плавание, гребля, езда на велосипеде. Как следует из вышеперечисленного, круг средств довольно обширен и оказывает воздействие на самые различные системы и функции организма спортсмена [1].

На начальном этапе подготовки, который иначе называют общеподготовительным, целесообразнее всего применять главным образом те средства, которые в своей основе

развивают общую, скоростную и силовую выносливость с обширным диапазоном двигательных навыков, которые являются приближенными по своей физической нагрузке к лыжным гонкам [2].

Средства развития общей, скоростной и силовой выносливости являются прочной основой для развития специальной выносливости в осеннем периоде тренировки. Такими средствами являются:

- равномерный бег с низкой и средней интенсивностью по мягкому грунту (трава, мох, хвоя) слабопересеченной местности.
- разнообразные виды ходьбы средней и высокой интенсивности по сильнопересеченной местности в мягкой обуви и по мягкому грунту. В одной тренировке целесообразней объединять бег и ходьбу.
- комбинированные соревнования, которые включают в себя бег, греблю, велоезду, плавание на дистанцию от 5 до 25 км. Бег и велоезда лучше всего применять по сильнопересеченной местности.

Вспомогательными средствами, которые используются на этапе предварительной подготовки и, которые создают определенный резерв двигательных навыков, являются средства активного отдыха, такие, как:

- разнообразные спортивные игры на открытом воздухе: ручной мяч, волейбол, баскетбол.
- катание с низкой и средней интенсивностью на лыжероллерах и роликовых коньках [4].

Большинство видов специальной выносливости в обусловлено уровнем развития аэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, которые включают в себя функционирование большой группы мышц и позволяют выполнять работу с предельной и около предельной интенсивностью.

Для развития специальной выносливости эффективным средством будут являться подготовленные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства [3].

Для того чтобы повысить анаэробные возможности организма, используют следующие упражнения:

а) упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10 - 15 с, интенсивность при этом максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

б) упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15 - 30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной.

в) упражнения, способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30 - 60 с, интенсивность 85 - 90% от максимально доступной.

г) упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1 - 5 мин, интенсивность 85 - 90% от максимально доступной.

Вывод.

В ходе изучения различных средств тренировки для развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков возрастом 13-14 лет, можно сделать следующие выводы.

Специальная выносливость является одним из основных факторов успеха лыжников-гонщиков данного возраста. Она позволяет им поддерживать оптимальный уровень энергии и производительность во время соревнований на длительные дистанции. Поэтому на данном этапе развития этого вида спорта одной из основных задач подготовки лыжников-гонщиков является развитие специальной выносливости.

В результате многолетней спортивной подготовки лыжников гонщиков основными средствами развития специальной выносливости – это общеподготовительные упражнения.

В целом, изучение различных средств тренировки для развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков 13-14 лет позволяет создать наиболее эффективные и индивидуально подходящие программы тренировок, способствующие развитию высокого уровня выносливости у спортсменов в данной возрастной группе.

Список литературы.

1. Жданкина, Е. Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе: учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Екатеринбург: Издательство Урал. ун-та, 2015. — 124 с.
2. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т. И. Раменская. — Москва: СпортАкадемПресс, 2013. — 228 с.
3. Слушкина, Е. А. Исследование развития выносливости в лыжных гонках / Е. А. Слушкина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 7. — С. 35-41.
4. Филиппова, Е. Н. Особенности организации и построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков 13-14 лет на этапе начальной специализации / Е.Н. Филиппова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2014. — № 4. — С. 44-46.
5. Яковлев, А. Н. Структурные основы развития выносливости и уровень развития работоспособности организма в процессе занятий циклическими видами спорта / А. Н. Яковлев, А. Ю. Журавский. — Тула: известия тульского государственного университета. 2013. — С. 185 - 191.