Министерство образования, науки и молодежной политики

Нижегородской области

ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

Студент 4 курса,

специальность 49.02.01

Физическая культура,

группа ФК-4Б

Грехов Максим Алексеевич

Доклад на тему:

**Развитие выносливости в лыжном спорте**

Руководитель:

Егоров Н.И.

Дзержинск-2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение …………………………………………………………………………..3

1. Понятие и виды выносливости………………………………………………...4
2. Методы воспитания выносливости у лыжников……………………………...5
3. Средства развития выносливости в лыжном спорте……………………........7

Заключение …………………………………………………………………….….9

Список использованных источников…………………………………………...10

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы состоит в том, что в методике и теории лыжного спорта процессу развития выносливости принадлежит одно из наиболее важных мест, так как именно она оказывает влияние на результаты соревнований.

Вопросы по оптимизации содержания средств и методов развития выносливости юных лыжников по-прежнему остаются недостаточно изученными. В литературе представлены данные по режимам тренировочных нагрузок, микроциклов подготовки, соотношения тренировочных нагрузок, индивидуализации, контроля и регулировки тренировочного процесса, соотношения средств общей и специальной подготовки. Однако вопросы соотношения средств и методов развития выносливости разработаны недостаточно.

Цель исследования – изучить особенности развития выносливости в лыжном спорте.

Задачи исследования:

- рассмотреть понятие и виды выносливости;

- определить методы воспитания выносливости у лыжников;

- изучить средства развития выносливости в лыжном спорте.

1. Понятие и виды выносливости

Выносливость — это способность организма бороться с утомлением без существенного снижения работоспособности, это значит, что человек может выполнять определенную работу в течение более длительного времени.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности; способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Существует два вида выносливости: общая и специальная (рисунок 1).

Рисунок 1 – Виды выносливости

Общая выносливость — способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности.

Специальная выносливость — способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. [4]

Специальную выносливость разделяют на:

Скоростная выносливость (характеризуется способностью человека в течение длительного времени выполнять быстрые движения без утомления и нарушения техники);

Скоростно-силовая выносливость (характеризуется выполнением действий высокой активности силового характера в течение длительного времени);

Координационная выносливость (неоднократное повторение сложных технических и тактических действий);

Силовая выносливость (указывает на мышечную способность выполнять тяжелые упражнения в течение длительного времени без видимых технических нарушений. Такой вид выносливости показывает способность мышц к повторному сокращению через минимальный отрезок времени);

Силовая выносливость имеет два типа: динамическая и статическая.

Динамическая силовая выносливость характеризуется выполнением тяжелых мышечных упражнений в относительно небыстром темпе, но достаточно продолжительное время;

Статическая выносливость позволяет поддерживать мышечные напряжения достаточно долгий период без изменения позы. [1]

1. Методы воспитания выносливости у лыжников

Важнейшими методами развития общей выносливости являются:

·метод слитного или непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;

·метод повторного интервального упражнения;

·метод круговой тренировки;

·игровой метод;

·соревновательный метод.

Для формирования специальной выносливости используются:

·метод непрерывного упражнения (переменный и равномерный);

·метод интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);

· игровой и соревновательный методы. [2]

Равномерный метод связан с непрерывным долговременным режимом работы и с равномерной скоростью или усилиями. В этом случае спортсмен старается оставить заданную скорость неизменной, постоянными так же являются ритм и темп, величина усилий и амплитуда движении. Упражнения можно осуществлять с малой, средней или максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) за счёт направленного изменения скорости и темпа, амплитуды движений и величины усилий и т.д.

Интервальный метод подразумевает выполнение упражнений со стандартной и с изменчивой нагрузкой, со строго дозированными и заранее намеченными интервалами отдыха. Обычно, интервал отдыха между упражнениями составляет от 1 до 3 минут, в некоторых случаях это может быть от 15 до 30 с. Следовательно, тренирующее влияние происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в момент отдыха. Подобные нагрузки оказывают в основном аэробно-анаэробное действие на организм и являются действенными для формирования специальной выносливости. [1]

Метод круговой тренировки подразумевает выполнение упражнений, которые оказывают действие на всевозможные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Зачастую в круг включается от 6 до 10 упражнений («станций»), которые спортсмен проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод включает в себя выполнение упражнений в виде соревнований.

Игровой метод предусматривает формирование выносливости в ходе игры, где присутствуют регулярные изменения ситуации и эмоциональность.

Применяя какой-либо метод для формирования выносливости, регулярно тренер обязан устанавливать конкретные параметры нагрузки. Для воспитания общей выносливости самый популярный метод - метод циклических упражнений, продолжительность которых не меньше 15-20 мин.

3. Средства развития выносливости в лыжном спорте

Средствами развития специальной выносливости являются:

– соревновательные упражнения, т.е. целостные действия, которые выполняются с соблюдением всех требований, установленных для соревнований;

– специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие специальной выносливости. [3]

Группу специально подготовительных средств составляют широкое разнообразие имитационных упражнений на месте и в движении, с лыжными палками и без них, в том числе на специальных лыжных тренажерах, передвижение на лыжероллерах разной конструкции, включая тяжелые для передвижения по грунтовым дорожкам и лесным просекам, кросс, в том числе в сочетании с шаговой и прыжковой имитацией по лыжным трассам, рельеф которых полностью соответствует или максимально приближен к профилю трасс предстоящих лыжных соревнований и, прежде всего, главных стартов.

Тренировочными средствами в весенне-летний и летне-осенний этапы лыжной подготовки являются: бег и ходьба с различной интенсивностью, кроссовый бег по пересеченной местности, бег с шаговой и прыжковой имитацией лыжных ходов в подъемы (с палками), прыжки и многоскоки, специальные силовые и имитационные упражнения, передвижение на лыжероллерах, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, плавание, гребля, езда на велосипеде. Как следует из этого перечисления, круг средств очень широк и воздействует на самые различные системы и функции организма спортсмена.

Средства воспитания общей, скоростной и силовой выносливости служат хорошей основой для развития специальной выносливости:

– равномерный бег со слабой и средней интенсивностью по мягкому грунту (трава, мох, хвоя) слабопересеченной местности.

– разновидности ходьбы средней и сильной интенсивности по сильнопересеченной местности в мягкой обуви и по мягкому грунту. В одной тренировке лучше объединять бег и ходьбу.

– комбинированные соревнования, включающие бег, греблю, велоезду, плавание на дистанцию от 5 до 25 км. Бег и велоезда – желательно по сильнопересеченной местности. [2]

К вспомогательным средствам, используемым в этом периоде и создающим запас двигательных навыков, относятся средства активного отдыха, а именно:

– различные спортивные игры на местности: ручной мяч, волейбол, баскетбол.

– катание со слабой и средней интенсивностью на лыжероллерах и роликовых коньках.

Все эти средства создают хорошую базу для развития специальных качеств на втором этапе подготовительного периода, который можно назвать специально-подготовительным:

– разнообразные имитационные упражнения на пересеченной местности с палками и без.

– разновидности ходьбы и бега по различному грунту (по пашне и по лесу), с разной интенсивностью, до предельной.

– соревнования по пересеченной местности с включением подъемов, преодолеваемых имитацией с палками, и отрезков, проходимых быстрой ходьбой.

Широкое применение в практике лыжного спорта получили такие средства тренировки, как имитация попеременного двухшажного хода в подъемы с лыжными палками в сочетании с бегом на спусках, и особенно передвижение на лыжероллерах. [4]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выносливость — это способность организма бороться с утомлением без существенного снижения работоспособности, это значит, что человек может выполнять определенную работу в течение более длительного времени. Существует два вида выносливости: общая (способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности) и специальная (способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности).

Важнейшими методами развития выносливости являются: метод непрерывного упражнения; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод.

Для развития выносливости лыжников используются следующие средства: соревновательные упражнения; специальные подготовительные упражнения; бег и ходьба с различной интенсивностью, различные спортивные игры на местности: ручной мяч, волейбол, баскетбол; катание со слабой и средней интенсивностью на лыжероллерах и роликовых коньках.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Кобзева, Л.Ф.** Основы методики обучения в лыжном спорте : учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. – Смоленск : РИО СГИФК, 2018. – 232 с. – Текст : непосредственный
2. **Ковровский, В.Ю.** Лыжный спорт : учебное пособие / В.Ю. Ковровский. – Рязань : Ряз.ГУ, 2017. – 268 c. – Текст : непосредственный
3. **Котов, П.А.** Характеристика методов тренировки в лыжном спорте / П.А. Котов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 8. – С. 49-51. – Текст : непосредственный.
4. **Раменская, Т.И**. Лыжный спорт : учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва : Физическая культура, 2015. - 320 с. - ISBN 5-9746-0009-6. – Текст : непосредственный.