

ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Лединская О. Ю. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра теории и методики физического воспитания)

Аннотация. Статья содержит анализ литературы отечественных и зарубежных авторов, в которой описывается значение выносливости как ведущее физическое качество в подготовке лыжников-гонщиков.

В спортивной практике подготовки лыжника-гонщика выносливость занимает ведущие позиции по отношению к другим физическим качествам. Уровень ее развития у спортсмена является решающим фактором в достижении высоких спортивных результатов. Понимание механизма ее развития и проявления в различных вариантах деятельности лыжника обеспечит результативность его спортивной деятельности.

Л.П. Матвеев подчеркивает, что выносливость – это способность человека длительное время выполнять работу без снижения ее эффективности, в связи с этим необходимо разобраться, в каких единицах измеряется эффективность работы в лыжных гонках [2].

Выносливость, по нашему мнению, непосредственно связана с адаптацией организма к какому либо виду деятельности и условиям, в которых выполняется длительная физиологическая работа. Следовательно, необходимо изучить адаптационные механизмы к длительной работе организма.

Общепринято выносливость в практических целях делить на общую и специальную. Специальную выносливость, по мнению ряда авторов [1; 3; 4], можно назвать сложным многокомпонентным качеством – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта [1; 3; 4]. Структура специальной выносливости определяется спецификой вида деятельности в конкретном случае [3]. Предлагает рассматривать специальную выносливость в соответствии со следующей классификацией: тренировочная и соревновательная, локальная, региональная и глобальная, анаэробная и аэробная, алактатная и лактатная, статическая и динамическая, скоростная, силовая, координационная, мышечная и вегетативная, сенсорная и эмоциональная.

Скоростная выносливость проявляется как способность наращивать до максимума и поддерживать на этом уровне мощность работы в условиях возможно кратковременного

преодоления соревновательной дистанции. Проявление этого вида выносливости для лыжника-гонщика не является важным, так как даже наиболее короткие соревновательные дистанции в лыжных гонках требуют от спортсмена с энергетической точки зрения такого типа выносливости, который обусловлен мощностью, «емкостью» и эффективностью аэробных процессов превращения и использования энергии в организме.

Наибольший интерес для подготовки лыжников представляет выносливость *анаэробно-гликолитическая*. Доля бескислородных, преимущественно гликолитических, процессов в общем энергообеспечении работы во время состязаний на средние дистанции превышает долю аэробных процессов либо приблизительно ей равна.

Выносливость *аэробного* характера является основой для тренировочного процесса лыжника-гонщика. Степень ее проявления зависит от факторов функциональной устойчивости экономизации, во многом обусловлена величиной МПК. В психологическом отношении эти типы выносливости характеризуются наиболее длительными, непрерывными волевыми напряжениями.

Скоростная выносливость во многих случаях тесно связана с *силовой выносливостью*. В целом же силовая выносливость представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе с выраженными моментами силовых напряжений. Двигательная деятельность в зависимости от степени силовых напряжений, объема и других ее черт требует различных проявлений силовой выносливости.

Одним из типов специфической выносливости можно считать и *координационно-двигательную выносливость*, которая проявляется в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям. В связи с тем что соревнования лыжников-гонщиков проводятся на сложных трассах с крутыми спусками, а также сами передвижения на лыжах коньковыми ходами требуют определенной степени координационной подготовки, важность этого вида выносливости очевидна.

Практически все вышеперечисленные виды выносливости присутствуют в сложной многофункциональной деятельности лыжника гонщика. Проявление и развитие выносливости зависит от должного обеспечения понимания закономерностей и факторов, которые обеспечивают функционирование специфической деятельности в каждом конкретном случае.

Литература

1. Коц, Я. М. Спортивная физиология : учеб. для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
3. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
4. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 286 с.