

РАЗВИТИЕ ЛОКАЛЬНОЙ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ОСНОВЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Е.В. Бурлакова (МГУ имени А.А.Кулешова)

Научн. рук. **А.В. Кучерова**

к.п.н., доцент

Результаты анализа методики развития физических качеств у лыжниц, по данным научно-методической литературы, показали, что хорошо поставлены вопросы воспитания общей выносливости и других способностей. Проблематичным остается развитие скоростно-силовых возможностей и более необходимой лыжницам скоростно-силовой выносливости. Это привело к интересу локальной выносливости в лыжных гонках. Выяснение причин и поиск путей их устранения послужили мотивом наших исследований.

Мы выявили специфику и изучили компоненты и особенности развития локальной выносливости. Она должна рассматриваться с двух взаимосвязанных сторон: а) развития силовых способностей основных мышечных групп; б) развития способности к длительному поддержанию высоких или оптимальных усилий, из чего, собственно, и складывается спортивный результат на всех дистанциях, на которых существенное значение имеет такое физическое качество, как выносливость [1].

На основе анализа техники одновременного двухшажного конькового хода, мы разработали комплексы статодинамических упражнений, которые способствуют развитию основных мышечных групп, задействованных в работе данным стилем передвижения, а так же развитию локальной выносливости.

Эффективность данных комплексов упражнений проводятся экспериментальным путем, но результаты пока не представлены.

Многие специалисты [2] сходятся во мнении, что путь дальнейшего повышения спортивных результатов связан с поиском более эффективных, более специфичных средств воздействия на физическое состояние спортсменов. Что и вызвало наш интерес к статодинамическим упражнениям как возможный способ повышения спортивных возможностей спортсменов.

Литература

1. **Мякинченко, Е.Б.** Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2005. – 338 с.

2. **Платонов, В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова