

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 192 с.

2. Волков В.М. Восстановление работоспособности в спорте. К.:Здоровье, 1990. - С.23.

3. Волков. Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.-
К.: Олимпийская литература, 2000. - 294 с.

4. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-208 с.

5. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. - К.: Здоров'я, 1986.-120 с.

О ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ

Докл. - Бурла А.А.,
магистрант сумского государственного педагогического
университета
Науч. рук. - к.пед.н., доцент Ляной Ю.О.

Лыжные гонки относятся к упражнениям, выполняемым в зонах большой и умеренной мощности и предъявляющим высокие требования к уровню функциональных возможностей кардио-респираторной системы спортсмена, В этой связи, наиболее значимыми физическими качествами, определяющими достижение высокого спортивного результата лыжника являются общая и специальная выносливость.

В научной литературе выносливостью называют способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Выносливость - один из основных факторов, в наибольшей мере предопределяющий спортивный результат в лыжных гонках.

Повышение уровня общей выносливости юных лыжников-гонщиков может быть достигнуто за счет

выполнения в занятиях значительного объема работы умеренной интенсивности с использованием различных физических упражнений циклического характера в сочетании с подвижными и спортивными играми.

Известно, что с ростом общей и специальной выносливости отчетливо повышается экономизация показателей дыхания, кровообращения, системы крови при выполнении стандартной работы умеренной мощности, а также работоспособность (при нагрузке до отказа), функциональные и резервные возможности организма у большинства спортсменов[1].

С развитием специальной выносливости возрастает устойчивость к гипоксии у большинства юных лыжников, что проявляется в более экономной реакции дыхания, кровообращения, энергетического обмена и симпатoadреналового звена на стандартную гипоксическую модель нагрузки.

Причем, наибольший эффект от тренировки высокой интенсивности и большой продолжительности, по существу, является результатом воздействия гипоксемического фактора, т.е. тренировки, направленной на развитие механизмов устойчивости к кислородной недостаточности.

Однако не исключено, что высокая индивидуальная резистентность к дефициту кислорода обусловлена не только рациональной тренировкой на выносливость, но и другими, пока ещё мало изученными факторами. Хорошо известно, что многие спортсмены, применяющие самые разнообразные системы тренировки, не в состоянии постоянно добиться высоких спортивных результатов в лыжных гонках.

Возможно, генетическая обусловленность и, даже, наследственно передаваемые свойства организма играют ведущую роль. Воздействие же тренировки, в таком случае, может способствовать их реализации [2].

Высокая индивидуальная выносливость характеризуется максимальной способностью интенсификации легочного газообмена и гликолиза.

Индивидуальные особенности скорости протекания восстановительных процессов имеют значение не только в послерабочем периоде, но и, главным образом, непосредственно в процессе выполнения нагрузок, от чего зависит индивидуальная устойчивость к гипоксии.

По мере совершенствования тренированности и приспособления к регулярной нагрузке происходит экономизация затрат организма, находящая свое выражение в урежении пульса. Стабильность пульсовой реакции свидетельствует о том, что организм хорошо справляется с повторными упражнениями.

Одним из наиболее значительных показателей роста тренированности является выработка тонкой дифференцировки, выражающейся в адекватности сдвигов, наблюдающихся в организме по мере увеличения трудности упражнений. В то же время наибольший пульс не всегда соответствует наивысшей эффективности выполненной работы [3].

В серии специальных экспериментов установлено, что при выполнении повторной работы субмаксимальной интенсивности (передвижение на лыжах с заданной скоростью) отмечаются фазовые изменения работоспособности: вначале она увеличивается, затем стабилизируется и к концу неуклонно уменьшается. У юных лыжников после повышенной работоспособности при передвижении на лыжах с субмаксимальной интенсивностью выявляется стадийный характер развития процесса утомления. Первая стадия характеризуется признаками снижения продолжительности работы до 5 %, вторая - до 10 % и третья свыше 10 %. В третьей стадии отмечены неблагоприятные сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы, а также угнетение функционального уровня моторной зоны коры головного мозга.

Необходимость дифференцировки стадии утомления диктуется тем, что эффективность развития различных форм проявления выносливости зависит от того, до какой стадии выполняется нагрузка.

Таким образом, выполнение тренировочной работы на отрезках с субмаксимальной интенсивностью для воспитания выносливости у юных лыжников целесообразно проводить до второй стадии утомления, нагрузки до первой стадии утомления дают больший эффект в развитии скоростных качеств[3].

Интенсификация тренировочного процесса (увеличение километража, пройденного со скоростью 85-92% от предельной) с целью развития специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков влияет благоприятно не только на прирост спортивных результатов, но и на показатели физической работоспособности (при условии индивидуального подхода к каждому спортсмену).

Лучше спортивные результаты показывают те спортсмены, у которых километраж дистанции, пройденной со скоростью 85-95% от предельной, составляет 60% от общего километража, пройденного лыжниками в течение 5 месяцев осеннего и зимнего этапов подготовительного периода [1].

Выявлено, что повышение функциональных резервов организма юных лыжников-гонщиков необходимо использовать нагрузки максимальной интенсивности. Равномерное распределение нагрузок максимальной интенсивности в годичном цикле тренировки на этапе начальной спортивной специализации повышает эффективность тренировочного процесса юных лыжников.

Тренировочные нагрузки, по интенсивности превышающие соревновательные в объеме 3,5-4%, доступны юным лыжниками лишь при общем объеме физической работы 2200-2300 км в год.

Вывод. Из вышесказанного можно сделать вывод. При выполнении упражнений, связанных с максимальным

проявлением выносливости в различных зонах относительно мощности, энергообеспечение осуществляется в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Следовательно, традиционная оценка интенсивности нагрузок не позволяет объективно определить величину и направленность мышечной работы у детей и подростков.

Выполнение нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности способствует достижению МПК, а при работе большой и умеренной мощности в процессе развития утомления, наоборот, происходит снижение текущего потребления кислорода, что характеризует малую эффективность этих режимов для развития максимальных аэробных возможностей у детей.

Литература

1. Алев М.Л. Интенсификация тренировок с целью развития специальной выносливости у юных лыжников // теория и практ. физ.культ. М.:1988.-№11.-С.33-37.
2. Загрядский В.П. Физиологические основы обучения и тренировки. Физиологические резервы // Физиология трудовой деятельности. СПб.: Наука. 1993. - С.382-392.
3. Квашук П.В. Влияние нагрузок различной интенсивности на функциональное состояние юных лыжников-гонщиков //Теория и практ.физ.культ. -М.: 1989. - №1. - С.27-30.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Докл. - А. О. Бурла, Н.В. Черняк, Н.О. Долгова

Актуальність. Проблема розвитку координаційних здібностей (КЗ) спортсменів, а також підбір найбільш інформативних тестів для визначення рівня розвитку цих здібностей є найважливішою в теорії та практиці сучасного спортивного тренування.