

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ В
БЕССНЕЖНЫЙ ПЕРИОД»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Антоновой Олеси Сергеевны

Научный руководитель

Старший преподаватель

М.Ю. Рагулина

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

Экспериментальная часть исследования

Организация и проведение педагогического исследования

Педагогического исследования тренировочного процесса юных лыжников проводилось на базе спортивной школы «Медведица» поселка городского типа Новые Бурасы, Саратовской области.

В эксперименте приняло участие 20 юных лыжников 12-13 лет из 6-7 классов. Сформированная контрольная и экспериментальная группы состояли из мальчиков одинаковых по возрастному распределению, которые посещали секцию по лыжным гонкам на базе спортивной школы

«Медведица». Исследование проходило с сентября – по апрель 2025 г.

Исследовательская работа была разделена на несколько этапов и включала в себя такие разделы как:

1. Сбор информации о тренировочном процессе юных спортсменов.
2. Проведение первого тестирования для определения общей и специальной физической подготовленности в двух группах
3. Внедрение комплекса упражнений и методов в систему тренировок для экспериментальной группы.
4. Проведение повторного контрольного тестирования юных лыжников по результатам воздействия внедренных упражнений и методов
5. Обработка и анализ полученного материала, формулировка выводов и оценка эффективности.

Решение задач данной исследовательской работы выявило необходимость применить обширный запас методов исследований. Выбор методов, условий, организация исследования, проведение и обработка данных осуществлялись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов научно-методических изложений в области теории, методики и практики физической подготовленности школьников.

В работе использовались такие методы как:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, который осуществлялся на протяжении всего эксперимента.
2. Педагогическое наблюдение – организованный анализ и оценка тренировочного процесса, открытое наблюдение за испытуемыми на протяжении всего эксперимента.
3. Контрольные испытания – для оценки общего физического развития школьников, в том числе для технической подготовленности.
4. Педагогический эксперимент выступил основным методом исследования, который позволил внести изменения в организацию педагогического процесса по спортивной подготовке и позволил обосновать эффективность заранее разработанного теоретического предположения.
5. Метод математической статистики использован для оценки результатов, показанных в процессе эксперимента. Использовали метод математической статистики – t – критерий Стьюдента.

Содержание исследование и экспериментальных упражнений, направленных на повышение физических показателей юных лыжников в бесснежный период

В начале педагогического эксперимента нами был организован первичный контрольный тест по нескольким нормативам из перечни ГТО, которые развивают нужные лыжникам физические качества.

В процессе работы над исследованием мы предположили следующие: чем разнообразнее способы обучения и подготовки для улучшения физической формы лыжников, тем результативнее выстраивается база для овладения новыми видами навыков и техники процесс освоения различные двигательных действий идет в разы успешнее, если занимающиеся имеют крепкие, выносливые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять своим телом и движениями.

План тренировок, о котором пойдет речь, разработан с учетом всех факторов, направлен на комплексное развитие физических качеств и устранение имеющихся недостатков. Ключевой принцип: гармоничное развитие. Программа не фокусируется исключительно на развитии выносливости, необходимой для лыжных гонок. Она охватывает все основные физические качества: выносливость, быстроту, силу, ловкость, гибкость и чувство равновесия. Такой подход обеспечивает гармоничное развитие юного организма и снижает риск травм, связанных с перегрузками.

Развитие выносливости: основой тренировочного процесса является бег. Юные лыжники ежедневно пробегают до 4 километров, чередуя бег по лесным тропинкам и беговой дорожке. Это позволяет разнообразить тренировки и адаптировать их к особенностям местности. Постепенное увеличение темпа и включение интервального бега (бег со сменой скоростей) эффективно повышают аэробную выносливость. Дополняет бег езда на велосипеде

Развитие быстроты, силы, ловкости, чувства равновесия и гибкости: для развития этих качеств широко используются спортивные и подвижные игры. Выбор игр осуществляется с учетом необходимости развития конкретных качеств:

Быстрота, ловкость и координация: баскетбол, футбол, бег наперегонки, эстафеты с бегом.

Сила: игры с сопротивлением (например, перетягивание каната), эстафеты с прыжками (через препятствия, в длину). Они задействуют различные группы мышц и развивают как силовые, так и скоростно-силовые качества.

Ловкость: "Лапта", "Выбей из круга", "Салки". Эти игры требуют быстрой реакции, умения обманывать противника и быстро менять направление движения.

Помимо игр, для развития быстроты и ловкости используются следующие упражнения:

1. Бег на короткие дистанции (30-40 м) с максимальной скоростью (4-5 повторений).

2. Прыжки в длину, многоскоки, прыжки через препятствия и доставание веток деревьев (10-15 повторений).

Упражнения выполнялись сериями с отдыхом до 6 минут.

Чувство равновесия и гибкость: Игры, требующие поддержания равновесия на одной ноге, выполнения различных прыжков и вращений. Эти упражнения могут быть включены в разминку или в качестве отдельных упражнений.

Регулирование нагрузки. Продолжительность игр в тренировке ограничена 30-40 минутами. Нагрузка регулируется темпом игры и ее продолжительностью. Чем выше темп, тем короче должна быть игра, чтобы избежать переутомления.

Тренировка должна представлять собой пример комплексного подхода к физическому развитию юных лыжников. Она сочетает в себе развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и чувства равновесия, а также способствует воспитанию важных личностных качеств.

Рассмотрим примерный комплекс упражнений, который можно использовать в качестве отправной точки для построения вашей собственной программы тренировок. Важно помнить, что это лишь одна из возможных схем, и ее следует адаптировать под свои индивидуальные возможности и цели.

Первый комплекс фокусируется на статической и динамической силе:

1. Отжимания: Классические отжимания от пола или от скамьи отлично тренируют грудные мышцы, трицепс.

2. Наклоны: упражнение, включающее в себя наклон назад (стараясь достать пятки ладонями) и последующий наклон вперед-вниз, задействует мышцы спины, пресса и задней поверхности бедра.

3. Подтягивания: одно из самых эффективных упражнений для развития широчайших мышц спины, бицепсов и мышц плечевого пояса.

4. Выпады с прыжком: динамичное упражнение, задействующее мышцы ног и ягодиц. Выпады с прыжком развивают не только силу, но и координацию и взрывную силу.

5. Берпи: комплексное упражнение, включающее в себя приседание, отжимание, прыжок и выпад. Берпи отлично развивает силу, выносливость и координацию.

6. Подъем прямых ног в висе: укрепляет мышцы пресса и развивает силу хвата.

7. Пистолетик: приседание на одной ноге – сложное, но очень эффективное упражнение для развития силы ног и баланса.

8. Прыжки из приседа/полуприседа: развивают взрывную силу ног и ягодиц.

9. Подъем туловища, ног и туловища с ногами вместе из положения лёжа. Классические упражнения на пресс.

Этот комплекс следует повторять не менее 10 раз для каждого упражнения, постепенно увеличивая количество повторений на 3-5 раза каждую неделю. Это позволит постепенно адаптироваться к нагрузке и избежать перетренированности.

Второй комплекс ориентирован на развитие силовой выносливости с использованием интервальных тренировок:

1. Интервальный бег: чередование быстрой ходьбы и бега на короткие дистанции (примерно 50 метров) помогает развить сердечно-сосудистую систему и улучшить выносливость.

2. Прыжки под уклон: бег с прыжками под небольшим уклоном увеличивает нагрузку на мышцы ног и улучшает координацию

3. Наклоны назад и вперёд сидя с поддержкой: укрепляет мышцы спины и пресса. Партнер держит вас за ноги. Повторите 10-12 раз.

4. Круговые движения ногами лёжа на спине с поддержкой: Укрепляет мышцы пресса и ног. Партнер держит за плечи.

Имитационные упражнения важны для лыжников, потому что они позволяют им легче овладеть лыжными ходами на снегу.

Имитационные упражнения позволяют им сосредоточиться на отдельных аспектах техники, что ускоряет процесс обучения. Навыки, которые можно отработать с помощью имитационных упражнений: стойка лыжника, работа рук в попеременном и одновременном ходах, движения ног в попеременном двухшажном ходе, координацию движений рук и ног, координацию движений при торможении и поворотах.

Упражнения, которые имитируют отдельные элементы лыжных ходов, следующие:

1. В стойке лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах.

2. В стойке лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе.

3. То же с резиновым амортизатором.

4. Имитация попеременного двухшажного хода на месте. Стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад. Поменять ноги прыжком.

5. Имитация отталкивания ногой с выпадом. Из положения стойки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги в тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед-вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет.

6. Имитация одновременного бесшажного хода. Из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища.

7. Упражнение 6 с резиновым амортизатором.

8. Упражнение 6 с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками.

9. Упражнение 6 с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед.

10. Имитация одновременного одношажного хода на месте. При выносе рук вперед нога отводится назад: с приставлением ноги туловище наклоняется с одновременным движением полусогнутых рук вниз назад.

Вышеизложенное относится к классическим ходам. Далее будут рассмотрены имитационные упражнения для освоения конькового стиля. Упражнения, используемые в работе:

1. Исходное положение - полуприсед. Выпад вперед в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выполняя упражнение, надо стремиться, чтобы маховая нога приставлялась как можно позже. Выпрямляя опорную ногу полностью, стараться поозже оторвать ее от земли.

2. Из и.п. «броска», т.е. начала отталкивания правой ногой, выполнить шаг-выпад в левую сторону. Перенести тяжесть тела на левую ногу, вернуться в и.п. Иметь в виду, что наклон туловища и голени одинаков. Ставя левую ногу на опору, не выводить все из-под туловища. Стараться смещать плечи и таз в сторону одновременно. Длину шагов и темп движения увеличивать постепенно. Это же упражнение делать с палками.

3. И.п. - имитация начала отталкивания палками. Подседание на опорной ноге и отталкивание с перемещением тела в сторону-вперед. В этом упражнении надо сосредоточить вес тела на опорной ноге, а маховая чуть приподнята над землей и расположена вплотную к опорной. После подседания и отталкивания расстояние между стопами ног - 90-100 см. Перенести тяжесть тела на маховую ногу. То же самое повторить в другую сторону, не забывая при этом о работе рук. Это же упражнение выполнять с палками.

4. Имитация полуконькового хода на месте без переноса тяжести тела на толчковую ногу. Вес тела сосредоточен на толчковой ноге. При отталкивании выполнять полноценное подседание с наклон туловища. Вторая нога отводится в сторону.

5. Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием. При выполнении необходимо учитывать следующие требования. Выполнив шаг-выпад в сторону, перенести вес тела на толчковую ногу, согнув ее в коленном суставе и не отрывая при этом опорную ногу. После отталкивания ногой, вернуться в и.п. Мах руками вперед надо начинать только по окончании отталкивания ногой.

6. Имитация одновременного одношажного хода на месте. Делая шаг-выпад (длина 80-120 см) в сторону с одновременным выполнением отталкивания руками, перенести вес тела на маховую ногу.

7. Имитация одновременного двушажного хода в движении. С первым шагом-выпадом (длина 80-120 см) в сторону сделать мах руками, а со вторым - проимитировать отталкивание ими. Добившись хорошей координации без палок, сделать то же самое с палками.

Эффективность средств и методических приемов для педагогического исследования будут оцениваться с помощью следующих контрольных упражнений.

1. Бег 30 м (с)
2. Бег 60 м (с)
3. Бег 2 км (мин)
4. Прыжок в длину с места (см)
5. Подтягивание (кол-во раз)

Анализ результатов педагогического исследования и оценка результатов

Сравнение показателей физической подготовленности юных лыжников: контрольная и экспериментальная группы. Физическая подготовленность юных спортсменов является важным аспектом их успешного выступления в различных видах спорта, включая лыжные гонки. В данной главе мы рассмотрим результаты сравнения показателей физической подготовленности юных лыжников в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе эксперимента.

В нашем исследовании мы провели сравнение двух групп юных лыжников: контрольной, которая продолжала традиционные тренировки, и экспериментальной, где применялся комплекс упражнений. Для проведения исследования были отобраны две группы юных лыжников, состоящие из детей одного возраста и уровня подготовки. В начале эксперимента были проведены тесты на физическую подготовленность, включающие в себя измерения выносливости, силы и координации. Все результаты были занесены в таблицы и отображены на диаграммах для наглядности.

Анализ показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах показал, что на старте эксперимента дети обеих групп не имели значительных различий. Это означает, что на начальном этапе юные лыжники были на одном уровне физической подготовки, что создает равные условия для дальнейшего эксперимента. На диаграмме, представленной в исследовании, видно, что показатели в обеих группах находятся в пределах одной стандартной отклонения. Это подтверждает, что выбранные группы были адекватно сбалансированы и что результаты эксперимента не будут искажены изначальными различиями в физической подготовленности.

Между спортсменами контрольной и экспериментальной групп в начале исследования по всем показателям достоверных различий выявлено не было. Мы разработали комплексный подход, сочетающий в себе силовые тренировки, упражнения на развитие координации и ловкости, подвижные игры и специальную лыжную подготовку, чтобы максимально эффективно подготовить юных спортсменов к нагрузкам и достижениям.

Комплекс включает целенаправленные упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, скорости, ловкости. Силовые тренировки

проводятся с учетом возрастных особенностей юных спортсменов, используются как упражнения с собственным весом (отжимания, приседания, подтягивания), так и работа с легким инвентарем (гантели, эластичные ленты). Специальная лыжная подготовка. Этот блок ориентирован на имитацию движений, характерных для лыжного спорта. Мы используем специальные упражнения, позволяющие отработать правильную стойку, технику скольжения, повороты и прокаты на одной лыже. Работа над техникой происходит поэтапно, от простых элементов к более сложным. Для более эффективного обучения и коррекции ошибок мы активно используем видеозапись тренировок. Запись позволяет юным лыжникам самостоятельно анализировать свою технику и вносить необходимые корректировки.

Развитие координационных способностей и быстроты реакции. В тренировки включены разнообразные подвижные игры, проводимые как в спортивном зале, так и на открытых площадках. Игры, такие как "Лапта", футбол, эстафеты, игры на перегонки и другие, способствуют развитию быстроты, ловкости, реакции и командного взаимодействия. Это не только разнообразит тренировочный процесс, но и способствует повышению мотивации и интереса к занятиям.

Индивидуальный подход. Мы понимаем, что каждый ребенок уникален. Поэтому комплекс упражнений предполагает индивидуальный подход к каждому юному лыжнику. Учитываются его физические возможности, уровень подготовки и цели. Это позволяет максимизировать эффективность тренировок и достичь оптимальных результатов.

Использованный нами комплексный подход позволяет значительно повысить физическую подготовленность юных лыжников. Сочетание силовых нагрузок, специальной лыжной подготовки и динамичных игр обеспечивает гармоничное развитие всех необходимых качеств, делая юных спортсменов более выносливыми, сильными, ловкими и технически подкованными.

Динамику эффективности использования предлагаемого нами комплекса упражнений для повышения физической подготовки юных лыжников можно увидеть в таблицах и на диаграммах, которые составлялись по результатам второго тестирования для конечной оценки.

Сравнительный анализ результатов практического тестирования показателей физической подготовленности между контрольной и экспериментальной группами после проведенного эксперимента показал, что в экспериментальной группе произошло улучшение результатов сдачи нормативов. Тогда как в контрольной группе показатели практически остались неизменными.

Как видно результаты контрольных упражнений улучшаются от первого тестирования (начального) до второго тестирования (конечного). При этом прогресс тренировочного процесса происходит постепенно.

На основе проведенного исследования можно сделать вывод, что средства и методы тренировки, использованные на тренировках эффективно способствуют повышению общей физической подготовленности лыжников.

Недавнее исследование, проведенное с участием юных лыжников, продемонстрировало впечатляющую положительную динамику в развитии их физических качеств. Анализ результатов контрольных упражнений, позволил объективно оценить эффективность применяемых средств подготовки.

Результаты контрольных упражнений, представленные в сводных диаграммах и таблицах, наглядно демонстрируют прогресс спортсменов. Важно отметить, что этот прогресс в процессе исследования не носил скачкообразного характера, а развивался плавно и постепенно. Такой постепенный прирост показателей свидетельствует о грамотно выстроенной системе тренировок, исключая перегрузки и обеспечивающей оптимальную адаптацию организма к возрастающим нагрузкам.

Рассмотрим более детально полученные данные. У юных лыжников экспериментальной группы улучшились такие физические качества как: выносливость благодаря бегу и подвижным играм, где активно включался непосредственно сам бег и маневрирование. За счет маневрирования в подвижных играх у юных спортсменов повысилось такое качество, как ловкость и координация. Так же у спортсменов увеличилась сила за счет подтягиваний и силовых тренировок, которые проходили в ходе исследования. Усовершенствовалась техника лыжного хода благодаря имитационным упражнениям, проводимые на улице и в спортивном зале. Положительная динамика наблюдалась по всем ключевым показателям физической подготовки: бег, подтягивания, прыжки в длину с места.

На основе проведенного анализа можно сделать вывод, что применяемые средства и методы тренировки эффективно способствуют повышению общей физической подготовленности юных лыжников. Это подтверждается устойчивой положительной динамикой по всем ключевым показателям. Грамотное планирование тренировочного процесса, индивидуальный подход к каждому спортсмену и постоянный мониторинг результатов – вот ключевые факторы успеха. Дальнейшие исследования будут направлены на оптимизацию тренировочного процесса, учитывая индивидуальные особенности спортсменов и тенденции их развития.

Методические рекомендации

Правильно спланированные нагрузки – залог успешного развития физических качеств и предотвращения травм. Однако, организм юного спортсмена особенно чувствителен к перегрузкам, поэтому грамотный подход к планированию тренировочного процесса имеет первостепенное значение.

Цикличность и постепенность – основа успешной тренировки. Залог успеха – это разумное чередование интенсивных и восстановительных периодов. Не стоит забывать, что организм ребенка нуждается в большем времени на восстановление, чем организм взрослого спортсмена.

Циклические упражнения умеренной и большой мощности. Три дня подряд – это допустимый максимум для работы с умеренной и высокой

мощностью. Последующее снижение интенсивности обязательно, чтобы избежать перенапряжения и обеспечить адекватное восстановление. Резкие скачки интенсивности недопустимы.

Скоростная работа. Более четырех дней подряд тренировок на около соревновательных скоростях категорически запрещены. Оптимальный вариант – постепенное снижение объема работы на одинаковой скорости в течение двух дней. Это позволяет организму адаптироваться к нагрузкам и избежать накопления усталости.

Критерий прекращения скоростной работы. Важно научить юных спортсменов прислушиваться к своему организму. Снижение скорости на 5-10% от максимальной – сигнал к прекращению работы. Это предотвратит переутомление и возможные травмы.

Режим отдыха – неотъемлемая часть тренировочного процесса. Отдых так же важен, как и сама тренировка. Правильное чередование нагрузки и отдыха – залог эффективности тренировок и предотвращения перетренированности.

Специальная и общая физическая подготовка. Тренировки должны быть комплексными, учитывая специфику лыжного спорта и индивидуальные особенности юного спортсмена.

Тренировки специальной направленности. Начинать нужно с оттачивания техники, плавно переходя к скоростно-силовой работе на отрезках и только затем к выполнению основной задачи тренировки. Постепенность – ключ к успеху.

Общеразвивающие упражнения. Не забывайте о важности общефизической подготовки (ОФП). Необходимо включать в комплексы упражнений после тренировки упражнения на гибкость и подвижность суставов. Все средства ОФП должны быть подчинены общим задачам тренировки, способствуя гармоничному развитию всех физических качеств.

Восстановление. После интенсивных тренировок необходимо обеспечить адекватное восстановление организма. Это может включать в себя полноценный сон, правильное питание и использование восстановительных процедур. В заключение, эффективное планирование нагрузок юных лыжников требует индивидуального подхода, основанного на принципах цикличности, постепенности, адекватного отдыха и комплексного развития физических качеств. Только грамотный подход к тренировочному процессу позволит юным спортсменам достигать высоких результатов, избегая при этом перетренированности и травм. Помните, что здоровье и долгосрочный спортивный прогресс важнее краткосрочных успехов.

Заключение

Лыжные гонки – спорт, требующий не только таланта, но и упорного, многолетнего труда. Путь к вершинам спортивного мастерства – это сложный и многогранный процесс, охватывающий физическое, техническое,

тактическое, психологическое и теоретическое развитие юного спортсмена. Подготовка не ограничивается лишь зимними месяцами – она непрерывна и охватывает весь год, разделяясь на три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Фундаментальный этап – подготовительный период, который закладывает основу для будущих успехов.

Подготовительный период: фундамент будущих побед. Подготовительный период – это основа всего годового цикла тренировок. Именно здесь закладываются физические и технические навыки, Традиционно он делится на два этапа.

Общеподготовительный этап: этот этап особенно важен для начинающих лыжников и обычно занимает большую часть подготовительного периода. Его главная цель – развить общую физическую подготовку, заложить крепкую базу для последующих специализированных нагрузок.

Расширение двигательного арсенала: юные лыжники осваивают разнообразные движения, способствующие развитию координации и общей физической подготовке. Это могут быть игры, эстафеты, гимнастические упражнения и элементы общей физической подготовки.

Специально-подготовительный этап: этот этап непосредственно готовит юного лыжника к предстоящему соревновательному сезону. Здесь внимание смещается на специализированные упражнения, имитирующие условия соревнований. Ключевые задачи этого этапа: совершенствование техники лыжной ходьбы и бега

Бесснежный период: непрерывное развитие. Бесснежный период – не повод для отдыха. Наоборот, это время, когда можно уделить особое внимание развитию базовых физических качеств, совершенствованию техники на лыжероллерах и теоретической подготовке. Интенсивность тренировок может быть даже выше, чем в зимний период, но нагрузка распределяется более равномерно, чтобы избежать перетренированности.

В результате проведенного нами исследования было выявлено, что использование различных средств и методов в тренировочном процессе юных лыжников, которые направлены на комплексное развитие их физической подготовленности помогли повысить их результативность. Акцент комплекса упражнений идет на выносливость, силу и координацию. А так же использование индивидуального метода, способствовало совершенствованию уровню технической и физической подготовленности лыжников.

В соответствии с поставленными нами задач в начале эксперимента можно сделать следующие выводы.

1. Анализ литературных источников показал, что для повышения физической подготовленности в бесснежный период, необходимо уделять внимание технической составляющей посредством специальных физических упражнений с добавлением общеразвивающих упражнений. Использование подвижных игр с определенной направленностью на развитие физических качеств. Вопрос эффективности подбора средств и методов для развития определенных качеств всегда являются актуальной проблемой исследования,

так как предоставляют возможность усовершенствовать и разнообразить процесс обучения спортсмена.

2. По мнению многих авторов для бесснежного периода подготовки юных спортсменов важно определить интенсивность работы на тренировке, необходимо использовать комплексный подход. В тренировочном процессе мы использовали различный темп для развития выносливости и пользовались разнообразием рельефа местности. Использовали разнообразные подвижные игры для развития необходимых физических качеств, не забывая про техническую подготовку.

3. Основными тренировочного процесса у лыжников в бесснежный период являются упражнения на выносливость, на скорость, работа на баланс с помощью различных упражнений и немаловажной частью является техническая подготовка.

4. Показатели экспериментальной группы в тестах, позволяющих определить уровень физической подготовленности, вырос. Таким образом, эффективность подобранных средств и методов была экспериментально доказана.