ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном реферате был проанализирован ряд специальной литературы, подробно рассматривающей проблемы физической подготовки на примере лыжных гонок.

В первую очередь, было выявлено и охарактеризовано главное различие в двух основных проблемах, касающихся данной темы – разницы между общей и специальной физической подготовкой, объясняющей отличия в особенностях подготовки как спортсменов-лыжников, так и просто физически активной молодёжи, стремящейся использовать различные спортивные средствами в своём физическом развитии.

Актуальной проблемой долгое время являлась и по-прежнему остаётся необходимость оснащения профессиональных спортсменов качественным инвентарём, связанная с высокой стоимостью профессиональных тренажёров для лыжников, стремящихся попасть в спорт больших достижений, стремящихся добиться ощутимых спортивных результатов.

Тем не менее, лыжный спорт остаётся излюбленным спортом россиян на всех уровнях – существует как лыжный туризм, известный ещё со времён СССР, так и различные экстремальные виды спорта, на сегодняшний день особенно популярные и активно популяризируемые по телевидению и ярко освещаемые различными информационными каналами.

Лыжный спорт является широко привлекательным и интересным для самых различных групп населения – от детей до людей даже пожилого возраста, во многом ввиду своей естественности и традиционности, а также в относительной доступности базовых элементов спортивного снаряжения.

Всё это определяет важность и актуальность исследуемой темы. Для детей, переходящих от тренировок на любительском уровне к профессиональным успехам, связанным с соревнованиями и получениями спортивных категорий, грамотная – в том числе теоретически грамотная подготовка может служить серьёзным подспорьем в реализации желаемых задач.

И именно в рамках теоретического исследования особую важность составляет тема данной работы – необходимость в исследовании ведущих литературных источников студентами и профессиональными спортсменами в рамках собственной деятельности крайне высока.

Анализируя не только особенности общей и специальной физической подготовки, но также и конкретные способы физических тренировок, направленных на развитие самых разнообразных качеств лыжника-гонщика – от выносливости до гибкости, были исследованы наиболее авторитетные источники, позволяющие получить достаточное представление обо всех конкретных видах тренировок.