

Баянкин Д.Б.

Алтайская государственная педагогическая академия.

Научный руководитель – Д.Е. Баянкина, ст. преп.

ПОДБОР И КОРРЕКЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Тренировочный процесс лыжников разрядников проходит по методике, получившей в практике российского спорта хорошее научное и практическое подтверждение. По этой системе тренировки лыжники показывают высокие спортивные результаты на международной арене в мужском спорте, и находятся на устоявшихся и перспективных позициях в женских лыжных гонках. Результаты анализа методики развития физических качеств, по данным научно-методической литературы, выявили, что хорошо отрегулированы вопросы развития общей и специальной выносливости, а также гибкости и ловкости. Но до сих пор проблема развитие скоростно-силовых возможностей и более необходимой лыжнику скоростно-силовой выносливости остается актуальна. Имеется ряд работ, посвященных этим вопросам. Изучены уже все стороны тренировочной деятельности и даются рекомендации по применению средств и методов тренировки, с точки зрения педагогики, физиологии и психологии спорта. Также привлекаются зарубежные специалисты – физиотерапевты.

Огромное внимание к изучению скоростно-силовой подготовки объясняет тот факт, что скорость прохождения дистанции в лыжной гонке, как в классическом, так и в свободном стиле передвижения, выросла в разы, а также выросла плотность результатов. Такая необходимость возникает также в связи с изменением программы многих международных и российских соревнований. Например, на этапах Кубка мира уже вошли в традицию спринтерские гонки на 1-1,5 км с выбыванием и командная гонка с ограниченным прохождением таких же коротких этапов, от шести до десяти, при двух участниках. Постоянными стали соревнования с общего старта, скиатлон (передвижение первой части дистанции одним стилем, затем другим), многодневные состязания (за 12 дней проходит 9 различных гонок). Такие соревнования требуют внесения изменений в применяемые методики тренировочных занятий. Перед тренерами встает вопрос, какие средства и методы нужно использовать для осуществления наиболее эффективного тренировочного процесса с поддержанием высоких скоростей в новых видах программы сохраняя высокую готовность к прохождению классических дистанций?

В этой ситуации появляются серьезные требования к контролю с позиций физиологии спорта, только педагогических методов и средств контроля становится недостаточно. В практике ведущих лыжников и лыжниц для контроля за нагрузками по частоте сердечных сокращений широко применяются мониторы сердечного ритма (различных производителей Polar, Garmin, Sigma и другие).

Они позволяют вести запись ЧСС в ходе тренировочных занятий и

соревнований, сохранять эту информацию, переносить ее в компьютер, а современные модели измеряют дистанцию, рельеф, скорость ее прохождения, благодаря встроенным GPS датчикам. Это позволяет правильно планировать тренировочные нагрузки, вносить коррективы, отслеживать состояние спортсмена в определенный момент тренировки, таким образом, исключается возможность возникновения перетренированности и отслеживания за спортсменом отдаленно. Но все эти данные не обеспечивают информации по нервно-мышечным показателям и их готовности к выполнению соревновательных нагрузок.

Эти показатели должны подкрепляться медико-биологическими и психологическими данными, которые подтвердят готовность отдельных систем организма спортсмена. Для этого необходимы совсем не дорогостоящие методики, объективные и возможные к применению в естественных условиях тренировочного процесса лыжников.

Только с помощью расширение информации о лыжниках-гонщиках с точки зрения физиологии, спортивной медицины, психологии и биохимии спорта позволяет создать условия для достижения высоких спортивных результатов и правильной корректировки тренировочного процесса по объему, интенсивности и средствам восстановления. На современном этапе создаются все необходимые условия для полноценной реализации тренировочного процесса лыжников и лыжниц высокого уровня: систематизированный календарь соревнований, плановая подготовка в условиях учебно-тренировочных сборов, обеспеченность различными средствами тренировки и средствами восстановления. Но и при данной организации не все лыжники способны полностью продемонстрировать достигнутый уровень тренированности.

Выяснение причин и поиск путей их устранения послужили мотивом наших исследований.

Существует ряд основных направлений, от которых зависят качество подготовки лыжников и их спортивные результаты. Главные из них – достижение максимальных функциональных показателей, высокой работоспособности и умение проявлять их в соревновательной деятельности. Для изучения данного положения в практической деятельности было проведено анкетирование 15 действующих спортсменов-лыжников: 4 – мастера спорта, 8 – кандидата в мастера спорта и 3 – перворазрядников. В ходе тренировочной и соревновательной деятельности в годичном тренировочном процессе за ними осуществлялись педагогические наблюдения.

В анкете было 20 вопросов, характеризующие основные стороны деятельности лыжников-гонщиков. Возраст опрошенных спортсменов – от 17 до 26 лет (средний возраст 20 лет), стаж занятий лыжными гонками – от 7 до 15 лет (средний стаж – 8 лет). Также были проанализированы дневники спортивной тренировки по разделам: количество тренировок, количество тренировочных дней, выполненный объем нагрузок (в километрах и затраченном времени), условия проведения тренировочных занятий и самоконтроль по мониторам сердечного ритма и регистрируемым

спортсменами субъективных показателям.

Все спортсмены проходили регулярное (не реже двух раз за год) обследование в физкультурном диспансере. Серьезных отклонений в состоянии здоровья занимающихся не было выявлено. Показатели тренированности (МПК, МПК/кг, ПАНО, ЖЕЛ, динамометрия и др.), выявленные по стандартным методикам в абсолютных величинах, приближались к требуемым модельным параметрам лыжников-гонщиков высокой квалификации.

При анализе анкет в ходе проведения исследования, бесед-опросов и наблюдений за спортсменами на УТС и соревновательной обстановке были выявлены стороны деятельности, требующие повышенного внимания со стороны тренеров и самих спортсменов:

- желательна усилить работы по психологической подготовке,
- повышению устойчивости к влиянию факторов соревновательной борьбы и других негативных воздействий окружающей обстановки;
- активней применять инновационные методы восстановления после нагрузок педагогические, физиотерапевтические и медико-биологические;
- улучшение материально-технической обеспеченности тренировочного процесса;
- улучшение бытовых условий спортсменов на УТС, также повышение их материального благосостояния;
- оптимизация выполняемых нагрузок: учет индивидуальных особенностей, уровня подготовки, этапа подготовки для разных спортсменов.

Важнейшим этапом в тренировочном процессе является этап непосредственной подготовки к соревнованиям. На этом этапе нужно и важно достигать наиболее высоких показателей готовности основных функциональных систем организма, их приближение к идеальным параметрам для соответствующего возраста и квалификации. А по индивидуальным показателям к соревновательному периоду они должны достигать своего максимума и, исходя из практики, не обязательно по всем параметрам, а по тем, которые у данного спортсмена являются основополагающими в достижении максимального результата. Наблюдения и анкетирование в период главных стартов выявили, что многие спортсмены к основным стартам имеют высокую спортивную форму по основным показателям: результатам контрольных стартов, показателям МПК, ЧСС при нагрузке и восстановлении, кислородному долгу и др. Однако 55% опрошенных отмечали перед стартом беспокойный сон, повышенную раздражительность и снижение аппетита. Это показывает на их недостаточную психическую готовность к данным соревнованиям.

Высокий уровень психической готовности к соревнованию, по мнению опрошенных, обязательное условие для достижения максимального результата в гонке.

Вторым фактором, не позволяющим спортсменам показать высокий результат, является недостаточная мышечная готовность. Так, 30% из опрошенных отмечали после гонки субъективное ощущение "легкости" функционировании основных систем организма, но ощущение «тяжести» в

мышцах бедра, голени и плечевого пояса при прохождении затяжных подъемов.

Третьим фактором, существенно влияющим на результат, спортсмены и тренеры считают плохую подготовку лыж к соревнованиям как классическим, так и свободным стилем. Этот фактор подтверждается и хронометрированием прохождения испытуемыми спусков и выкатов, а также по скорости передвижения по отношению к соперникам. Качественная подготовка лыж невозможна в связи со слабой технической оснащённостью (тесты для определения качества скользящих и держащих свойств мазей и парафинов, выбора лыж, нанесение мазей скольжения и держания) и отсутствием штатных смазчиков лыж в сборных командах различного уровня.

Библиографический список

1. Грушин, А.А. Как подготовить лыжи? [Текст] / А.А. Грушин // Лыжные гонки. – 1997. – № 5. – С.16-22.
2. Маякова, О.В. Динамика функциональных показателей организма студентов при обучении в вузе физической культуры : автореф. канд. дис. [Текст] / О.В. Маякова. – Краснодар, 1998. – 21 с.
3. Прокуроров А. Наденьте на руку компьютер [Текст] / А. Прокуроров // Лыжные гонки. – 1997. – № 3-4. – С.56-59.
4. Юримяэ, Т.А. Динамика показателей физической работоспособности в период разных сборов и годового тренировочного цикла у молодых спортсменов, специализирующихся в видах спорта на выносливость : автореф. канд. дис. [Текст] / Т. А. Юримяэ. – Тарту, 1979. – 19 с.
5. Яницкий, М. С. Основные психологические механизмы адаптации студентов к учебной деятельности: автореф. канд. дис. [Текст] / М. С. Яницкий. – Иркутск, 1995. – 24 с.