

Чурилов Владимир Александрович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

СПЕЦИФИКА ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ ТРЕНИРОВОК

Аннотация: в статье рассмотрены особенности подготовки спортсменов к лыжным гонкам в весенне-летний этап тренировок. Перечислены основные средства подготовки. Отмечены задачи весенне-летного этапа тренировок. В работе автором предложено несколько вариантов проведения тренировочных занятий в весенне-летний период.

Ключевые слова: подготовка лыжника-гонщика, лыжные гонки, тренировочные занятия, тренировки, выносливость.

Для последних лет в лыжных гонках характерны изменения в программах проводимых соревнований всех видов и уровней. Основными стартами являются соревнования, проводимые в рамках олимпийских игр, чемпионатов и кубков мира, данные программы являются определяющими обязательные дистанции, которые в дальнейшем используются при подготовке к лыжным гонкам в разных странах. В лыжных гонках в настоящее время основной проблемой является подготовка гонщиков к новой дисциплине.

В связи с большой спортивной конкуренцией в лыжных гонках, изменением программы соревнований, введением новых дистанций, значение скоростно-силовой подготовки возросло, возникла необходимость совершенствования методики скоростно-силовой тренировки, с целью достижения оптимального уровня показателей и их проявления в лыжных гонках. Поэтому, стоит задача поиск новых наиболее адаптированных тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками. Поиск нового должен опираться на проверенные временем и практикой

тренировочные занятия, которые существовали ранее. Путь создания оптимальных сочетаний тренировок, направленных на развитие скоростных и силовых качеств, является важной и актуальной проблемой подготовки лыжников.

Основными средствами подготовки лыжника-гонщика являются упражнения, развивающие выносливость, силу, быстроту, ловкость и гибкость. Важное значение имеет последовательность применения средств и их сочетание в занятиях. При подборе их необходимо учитывать специфику работы лыжника-гонщика.

Опыт подготовки лыжника-гонщика в последнее время свидетельствует о том, что показатели суммарного объема нагрузки являются одним из важных факторов, обеспечивающих спортивное достижение.

Важным приоритетом для спортсмена-лыжника является выносливость. Выносливость отражает способность организма спортсмена в течение максимально длительного времени выполнять динамическую работу. Специальная выносливость характеризуется способностью выполнять специфические физические упражнения (ходьба на лыжах, слалом, прыжки на лыжах).

При совершенствовании выносливости последовательно решают следующие задачи:

- развитие общей выносливости средствами ОФП;
- развитие выносливости длительными упражнениями;
- совершенствование мышечной выносливости.

Специфика лыжных гонок, зависимость от снежного покрова, определила структуру годичного цикла тренировок. Одним из важных периодов, в каждом цикле является подготовительный, который состоит из трех этапов — весеннелетний, летне-осенний, осенне-зимний.

Более подробно мы рассмотрели весенне-летний этап, основными задачами которого являются восстановление работоспособности после соревновательного сезона, поддержание и развитие уровня общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, функциональных систем.

Далее предлагаем варианты проведения тренировочных занятий в весеннелетний период, которые проводятся нами со студентами ИФКиС Оренбургского государственного педагогического университета на спортивной базе с. Ташла Тюльганского района.

В апреле целесообразно уделить внимание и усилить общефизическую подготовку и проводить равномерные тренировки, направленные на воспитание у лыжников общефизических качеств как основы для дальнейшего развития специальных качеств лыжника. Занятия проводятся один-два раза в неделю. Основные средства тренировки в этот период — бег и ходьба со слабой и умеренной интенсивностью. Для гармоничного развития всех групп мышц рекомендуются упражнения с набивными мячами, легкоатлетическими снарядами. Выполнив одно упражнение 8–10 раз, следует переключиться на другое, воздействующее на другие группы мышц.

Занятие.

Задачи: развитие координации движений, быстроты и силы

Содержание:

- 1. Разминка. Бег с различными поворотами в движении и со сменой направления (5–6 мин).
- 2. Общеразвивающие упражнения с акцентом на координацию движений (10–12 мин).
 - 3. Упражнения со штангой весом до 25–30 кг или с гантелями (10–12 мин).
 - 4. Упражнения на высокой опоре (3–5 мин).
 - 5. Свободный бег на местности (4–5 мин).
 - 6. Упражнения на расслабление и дыхание (3–5 мин).

В мае нагрузка постепенно увеличивается, расширяется объем тренировочных средств. Теплая погода создает благоприятные условия для проведения тренировочных занятий. Тренировки начинаются в основном с беговой разминки, задача которой разогреть спортсмена и подготовить его к предстоящей нагрузки. Далее следует реализовать общеразвивающие гимнастические упражнения. Для

лыжника – гонщика наиболее подходят прыжки типа тройного с большим количеством повторений скачков (10–15 раз и более). Проводя переменные тренировки, желательно контролировать время ускорений, которые должны по очереди делать все спортсмены.

Занятие.

Задачи: Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты и силы.

Содержание:

- 1. Ходьба спортивная с переходом на бег слабой интенсивности (10–12 мин).
 - 2. Общеразвивающие упражнения (5-6 мин).
 - 3. Игра в баскетбол (15 мин).
 - 4. Бег умеренной интенсивности с ускорениями (8–10 мин).
 - 5. Упражнения на дыхание и расслабление (3–5 мин).

В июне наряду с развитием общей выносливости значительное место уделяется развитию скоростной выносливости. Занятия в этот период лучше всего проводить в лесу, недалеко от водоема. Местность должна быть слабо или среднепересеченной, с подъемами и спусками до 150–200 метров и крутизной до 6–80 Тренировки должны быть равномерными, необходимо стремиться сохранять их на одном уровне интенсивность бега и ходьбы. Переменные тренировки должны носить игровой характер: один из тренирующихся увеличивает темп бега, остальные следуют за ним. Важно следить за тем, чтобы интенсивность ускорений была постоянной.

Основное место занимает изучение и совершенствование специально-имитационных упражнений. Имитация лыжных ходов может применяться в переменных тренировках. Вместо ускорений в беге можно имитировать лыжные ходы на подъемах, так как по нагрузке данные упражнения являются значимым условием тренировки.

Повторные тренировки рекомендуется проводить на подготовленных и измеренных отрезках. Это необходимо для обеспечения тщательного контроля за

скоростью бега и наблюдением за восстановлением организма тренирующегося. Такой вид тренировок необходимо проводить сериями по 3—4 ускорения, с паузами отдыха в 1 мин 30 сек внутри серии и 6—8 мин. Между сериями, далее серии необходимо повторить.

Нами разработан и апробирован план учебно-тренировочных занятий для лыжников первого года обучения, первого этапа подготовительного периода.

Занятие.

Задачи: развитие скоростной выносливости, изучение и совершенствование техники выполнения специально-имитационных упражнений.

Содержание:

- 1. Разминка. Игра в ручной мяч. (10–15 мин).
- 2. Упражнения на дыхание и растягивание мышц (5–6 мин).
- 3. Многоскоки и различные прыжки на одной и двух ногах в подъем и под уклон (8–10 мин).
- 4. Изучение специальных упражнений, имитирующих одновременные ходы (20–25 мин).
- 5. Бег умеренной интенсивности на среднепересеченной местности, 400–500 м. (45–50 мин).
 - 6. Игра в футбол (20 мин).
 - 7. Бег слабой интенсивности (5 мин).
 - 8. Упражнение на дыхание и расслабление (35 мин).

Июлем заканчивается первый подготовительный этап периода тренировки, к этому времени занимающиеся достигли определенной степени подготовки. Так же, как и в июне, занятия проводятся в основном в лесистой местности, и только занятия по общей физической подготовке проводятся на стадионе или спортивных площадках. В связи с ростом тренированности у спортсменов повысилась скорость бега, поэтому они могут преодолевать большие расстояния. Упражнения на силу необходимо проводить до утомления. Обязательное активное включение в график тренировок занятий на воде, это поможет создать запас двигательных навыков, необходимых в дальнейшей работе.

Занятие.

Задачи: Развитие скоростной выносливости с акцентом на воспитание быстроты, развитие силовой выносливости.

Содержание:

- 1. Разминка. Бег умеренный и малой интенсивности. На расстояния 1000–1200 м (10–12 мин).
 - 2. Упражнения на растягивание мышц (3-4 мин).
 - 3. Бег сильной интенсивности (20–25 мин).
 - 4. Упражнения на силу с набиванием мяча (5-6 мин).
- 5. Упражнения со штангой с максимально возможным количеством движений за один подход (10–12 мин).
 - 6. Бег слабой интенсивности (3–5 мин).
 - 7. Упражнения на растягивание и на дыхание (3–5 мин).

Следует заметить, что применяемая методика оценивалась некоторыми тренерами, критически, но по результатам соревнований была отмечена положительная динамика в росте силовых показателей, а также эффективность применяемых средств подтверждалась высоким спортивным результатом. Данные результаты, свидетельствуют о приемлемом для практики распределении средств подготовки в большом цикле. Когда в первооснове стоит силовая подготовка лыжников-гонщиков для развития специальных групп мышц и последующим развитием аэробных возможностей. При этом хочется отметить, как вариант, что вторую часть подготовки, желательно проводить в более поздние сроки, оттягивая его на процесс «вкатывания» и реализуя его в процессе лыжной подготовки в ноябре, декабре. Это с одной стороны отразится на осенних стартах, где результаты могут быть не очень высокими, но с другой стороны позволят находиться в хорошей форме на этапах отборочных соревнований в декабре и январе. Создавая мотивы и побуждая спортсменов к регулярным занятиям спортом, нужно как можно дольше формировать отношение к тренировкам и соревнованиям, как к варианту игры. К игре может быть и когда-то тяжелой, но интересной и обязательно познавательной. Не превращая занятия спортом в тяжелый труд мы не только сохраним интерес к тренировкам, и соревнованиям и вообще к здоровому образу жизни но и сохраним внутренний потенциал спортсменов для возможно выдающихся в будущем спортивных результатов в лыжном спорте.

Список литературы

- 1. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности нагрузки / А.Г. Баталов // Лыжный спорт. М.: Физкультура и спорт, 1986. №2.
- 2. Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков // Очерки теории и методики. М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 4. Раменская Т.И. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов М.: Флинта: Наука, 2004.