

Иванова Ксения Николаевна

студентка

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСОБЕННОСТИ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В УСЛОВИЯХ РС (Я)

***Аннотация:** в статье рассмотрены особенности годичного цикла лыжников-гонщиков школьного возраста. Раскрыта актуальность темы исследования. Обозначены цель и задачи исследования. Автором обобщены результаты изучения рациональной структуры планирования годового цикла подготовки у лыжников-гонщиков среднего школьного возраста.*

***Ключевые слова:** бег на лыжах, лыжные гонки, выносливость, подготовка, лыжник-гонщик, экспериментальная группа, контрольная группа.*

***Актуальность.** Рост спортивных результатов в лыжной гонке во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах годовой подготовки. В исследованиях последних лет одним из рациональных способов организации тренировочной нагрузки в годичном цикле признается подход, связанный с концентрацией, сосредоточением тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности на определенных этапах. Одним из фактов, определяющих надежность спортивного достижения лыжника-гонщика, является грамотная и систематичная многолетняя подготовка.*

На сегодняшний день недостаточно изученным остается вопрос метода и структуры годичного цикла подготовки для юных лыжников-гонщиков, что обусловило выбор темы.

Положения, выносимые на защиту:

Уровень спортивного мастерства лыжников-гонщиков, школьного возраста повысится, если тренер-педагог в учебно-тренировочном процессе будет рационально подбирать и применять специализированные упражнения с учетом этапа и микроцикла индивидуального годового плана занимающихся.

Цель исследования – Изучение рациональной структуры планирования годового цикла подготовки у лыжников-гонщиков среднего школьного возраста в условиях РС (Я).

Задачи исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- 2) изучение структуры годового цикла подготовки юных лыжников-гонщиков в условиях РС (Я);
- 3) экспериментально обосновать уровень спортивного мастерства лыжников – гонщиков 14–15 лет Хоринской СОШ Олекминского района РС(Я).

Научная новизна исследования. Планирование и разработка теоретического и практического обоснования эффективности трех этапной подготовки годового цикла в условиях Республики Саха (Якутия) юных лыжников-гонщиков в настоящее время недостаточно исследовано.

Организация исследования

Экспериментальная работа проведена базе Хоринской СОШ Олекминского района РС (Я), среди воспитанников секции лыжной подготовки, мы их разделили на две группы:

- 1) экспериментальная;
- 2) контрольная.

В каждой группе по 6 учащихся. Экспериментальное тестирование проводилось два раза в год. Исходные данные получены в апреле 2015 г., а конечные в октябре 2015 г. Возраст испытуемых 14–15 лет. Все занимающиеся имеют до третьего спортивного разряда.

Планирование годичного тренировочного процесса лыжников-гонщиков этих групп было направлено на развитие основного качества лыжника-гонщика –

специальной выносливости. За период исследования группами выполнено одинаковый объем циклической работы. В неделю проводилось 4–6 тренировочных занятий, каждое занятие по 2 часа. Из них на развитие специальной выносливости 4 дня по 1,5–2 часа.

В экспериментальной группе 2 дня на бег на лыжах или лыжероллерная подготовка, и 2 дня на имитационную подготовку. В контрольной группе – 4 дня только на имитационную подготовку. Основные различия в тренировочном процессе групп заключались в том, что экспериментальная группа (в летнее время и декабрь-январь) больше уделяла времени на лыжероллерную подготовку, а другая – на специальные упражнения, т.е. на имитацию с палками и прыжковые упражнения. Весеннее – осенний период подготовки план учебно-тренировочных занятий в обеих группах был одинаковый, в основном силовая подготовка и бег на лыжах.

При подборе групп мы не стремились создать одну сильную, а другую слабую по физической подготовке группы, наоборот, старались создать равносильные группы.

Поэтому по результатам исходных данных (табл. 1, 2) видно, что результаты у экспериментальной и контрольной группы особо не отличаются.

Таблица 1

*Средние показатели девочек экспериментальной
и контрольной группы на начало эксперимента*

| № | Фамилия и имя | Возраст | Бег на лыжах 500 м. (с ходу) | Бег на лыжах 5000 м. (классическим стилем) |
|---|--------------------------|-----------|------------------------------------|--|
| 1 | Экспериментальная группа | 14–15 лет | 2.30,8 | 19,49,2 |
| 2 | Контрольная группа | 14–15 лет | 2.30,0 | 19.47,2 |

*Средние показатели юношей экспериментальной
и контрольной группы на начало эксперимента*

| № | Фамилия и имя | Возраст | Бег на лыжах 500 м. (с ходу) | Бег на лыжах 5000 м. (классическим стилем) |
|---|--------------------------|-----------|------------------------------------|--|
| 1 | Экспериментальная группа | 14–15 лет | 2.02,5 | 18.44,00 |
| 2 | Контрольная группа | 14–15 лет | 2.03,2 | 18.40,8 |

В исследовании мы попытаемся доказать влияет ли на спортивный результат лыжников, ежедневные учебно-тренировочные занятия с использованием разработанных нами упражнений, направленных на развитие выносливость в летнем подготовительном тренировочном периоде в условиях РС(Я).

*Описание методики, основанной на применении лыжероллерной
подготовки (в летнее время)*

Понедельник: прыжковая имитация без палок на коротких отрезках 25–40 сек. с соревновательной интенсивностью (до 40 повторений).

Вторник: кросс на лыжероллерах 8–12 км.

Среда: подводящие имитационные упражнения на 100 м. отрезке (много-скоки, прыжки: с двух ног на одну, на одной ноге, выпрыгивания, имитация на месте) 5–7 серий.

Четверг: отдых.

Пятница: кросс на лыжероллерах 10–15 км.

Суббота: кросс по пересеченной местности 10–15 км.

Воскресенье: отдых.

Описание методики, основанной на имитационных упражнениях

Понедельник: прыжковая имитация без палок на коротких отрезках 25–40 сек. с соревновательной интенсивностью (до 20–30 повторений)

Вторник: кросс с приемами имитации (без палок) 10–12 км.

Среда: подводящие имитационные упражнения на 100 м. отрезке (много-скоки, прыжки: с двух ног на одну, на одной ноге, выпрыгивания, имитация на месте) 5–7 серий.

Четверг: отдых.

Пятница: кросс с приемами имитации (с палками) по пересеченной местности 8–10 км.

Суббота: кросс – поход по пересеченной местности 10–15 км.

Воскресенье: отдых.

Также нами разработан комплекс упражнений для лыжников-гонщиков экспериментальной группы. При составлении и выборе подлежащих к исследованию упражнениям мы провели анализ научно-методической литературы и тренировочный процесс ведущих спортсменов-лыжников.

Для более эффективного развития специальной выносливости мы рекомендуем тренерам и спортсменам следующий комплекс упражнений:

- 1. Бег на средние и длинные дистанции (кросс по дорожке).*
- 2. Бег на лыже (длинные дистанции ЧСС=140–150 уд., средние дистанции ЧСС=160–170 уд.).*
- 3. Длительный кросс по пересеченной местности (ЧСС=140–150 уд. / мин.).*
- 4. Бег на лыжероллерах по заданному времени тренера (в летнее время года).*
- 5. Плавание на средние и длинные дистанции (до 40 мин.).*
- 6. Повторный бег (80% от максимального времени) – 3–5х1000 м. / отдых 3–4 мин.*
- 7. Повторный бег (70% от максимального времени) – 2–4х2000 м. / отдых 400 м. бег с трусцой.*
- 8. Темповый бег (дев. 1 км. за 4 мин.40 сек. – 4.50, юн. 1 км. – 4.30–4.20).*
- 9. Фартлек по пересеченной местности (ускорение от 50 м. до 400 м., интервал легкого кросса ЧСС=140 уд. мин. 500–600 м.) – от 4 до 10 км.*
- 10. Интервальный бег – 600+1000+2000+1000+600 м. (ЧСС=180 уд. / мин.).*

Таблица 3

*Средние показатели девочек экспериментальной
и контрольной группы на конец эксперимента*

| № | Фамилия и имя | Возраст | Бег на лыжах 500 м. (с ходу) | Бег на лыжах 5000 м. (классическим стилем) |
|---|--------------------------|-----------|------------------------------------|--|
| 1 | Экспериментальная группа | 14–15 лет | 2.26,2 | 19.19,3 |
| 2 | Контрольная группа | 14–15 лет | 2.28,6 | 19.28,7 |

Таблица 4

*Средние показатели юношей экспериментальной
и контрольной группы на конец эксперимента*

| № | Фамилия и имя | Возраст | Бег на лыжах 500 м. (с ходу) | Бег на лыжах 5000 м. (классическим стилем) |
|---|--------------------------|-----------|------------------------------------|--|
| 1 | Экспериментальная группа | 14–15 лет | 1.58,3 | 17.46,3 |
| 2 | Контрольная группа | 14–15 лет | 2.00,0 | 18.07,0 |

Полученные данные позволяют констатировать, что после эксперимента уровень спортивного мастерства у экспериментальной группы значительно повысился. У контрольной группы тоже наблюдается рост показателей, но она сравнительно ниже.

Во всех контрольных испытаниях по результатам конечных данных, как среди юношей, так и среди девушек преимущество у экспериментальной группы.

Таким образом, сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы показывает, что применение в бесснежном периоде и в сильные морозы (декабрь-январь) в круглогодичной подготовке лыжероллеры и имитационные упражнения положительно влияет на спортивный результат занимающихся. Здесь большое значение имеет чередование упражнений и индивидуальный подход каждому лыжнику-гонщику.