DOI: 10.17117/na.2016.05.02.128

Поступила (Received): 24.05.2016

<http://ucom.ru/doc/na.2016.05.02.128.pdf>

Жесткова Ю.К., Константинова А.Н. Методики подготовки лыжников-гонщиков

Zhestkova Yu.K., Konstantinova A.N.
Techniques of training of skiers-racers

В статье я хочу показать результаты анализа правильного построения циклов в тренировочном процессе лыжников. Очень важно широко применять игровые средства и больше уделять внимание общефизической подготовке у юных лыжников

Ключевые слова: цикл, лыжники, тренировочный процесс

I want to show results of the analysis of the correct creation of cycles in training process of skiers in article. It is very important to apply widely game means and to pay attention to all-physical training at young skiers more

Key words: cycle, lyzhnikik, training process

Жесткова Юлия Константиновна

Старший преподаватель
Елабужский институт (филиал)
г. Елабуга, ул. Казанская, 89

Zhestkova Yulia Konstantinovna

Senior lecturer
Elabuga institute (branch)
Elabuga, Kazanskaya st., 89

Константинова Александра Николаевна

Студент
Елабужский институт (филиал)
г. Елабуга, ул. Казанская, 89

Konstantinova Aleksndra Nikolaevna

Student
Elabuga institute (branch)
Elabuga, Kazanskaya st., 89

Развитию физической культуры и спорта в нашей стране уделяется большое внимание. Каждый человек имеет свободное право выбора заниматься любым видом спорта. Наше правительство рассматривает физическую культуру и спорт как один из главных факторов воспитания человека в России.

На практике часто используются недостаточно эффективные методики развития специальной подготовки лыжников-гонщиков 16-18 лет, в частности, на летне-осеннем этапе подготовительного периода.

Задачи подготовительного периода в тренировочном процессе лыжника – это укрепление общефизической подготовленности, совершенствование всех функций организма, достижение высокого уровня физических качеств: силы, быстроты, координации движения, гибкости, общей и скоростной выносливости. Наряду с этими качествами в подготовительный период просто необходимо развивать качества специфические для данного вида спорта, при этом, чтобы эти качества отвечали современным требованиям техники передвижений лыжника и способствовали росту его результатов. Непрерывный рост результатов

требует поиска и совершенствования средств и методов специальной подготовки гонщика.

При совершенствовании спортивно-технического мастерства необходимо подбирать не только эффективные специально-подготовительные упражнения, но и оптимальные режимы их применения, которые во многом определяют уровень переноса навыка на основное двигательное действие лыжника-гонщика. На этапе углубленного тренировочного процесса для юных лыжников необходимо тщательно подбирать все предлагаемые им нагрузки; надо составлять рабочие и перспективные планы, учитывая предыдущие нагрузки, выполнение контрольных нормативов и рост спортивных результатов. Цикл – апрель-середина мая – восстановление общей работоспособности после соревновательного периода;

1. цикл – середина май-июнь – стабилизация работоспособности;
2. цикл – июль-первая декада августа – цикл базовых нагрузок;
3. цикл – август-сентябрь – развивающий;
4. цикл – сентябрь-октябрь – стабилизация работоспособности;
5. цикл – базовый цикл лыжной подготовки с постановки на лыжи и до середины декабря.

Из построения работы с юными лыжниками по такой периодизации видно, что наиболее спорным моментом этапа являются циклы наиболее глобальных нагрузок специальной подготовки; цикл базовой тренировки июль-август и особенно развивающий цикл (август-сентябрь).

Как показывает практический опыт и исследования специалистов последних лет, для дальнейшего роста результативности юных лыжников на углубленном этапе их многолетний подготовки (16-18 лет) необходимо применять интенсивные и продолжительные специально-подготовительные упражнения, то есть тренировочные нагрузки развивающего характера.

На занятиях юных гонщиков такие нагрузки надо включать осторожно, чаще варьируя режимы работы и средства, строго учитывая возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Планирование нагрузки должно осуществляться с учетом индивидуальной скорости движения спортсмена, что позволит обеспечить целесообразный режим при выполнении специальных упражнений, на котором более эффективно идет одновременное совершенствование двигательных и вегетативных функций.

При этом дальнейший рост результатов в лыжных гонках будет определяться рациональным сочетанием нагрузок именно различной интенсивности. Вариативность нагрузок, их интенсивность, а также сочетание средств в подготовительном периоде разными авторами дается по-разному. В подготовительном периоде для прироста работоспособности лучше концентрировать нагрузку в 2-3 ударных днях микроцикла, это обычно 2, 3 или 5-й дни, а в соревновательном периоде лучше равномерно распределять нагрузки по тренировочным дням микроцикла, т.к. главная задача этого периода – удержание спортивной формы.

Если перед тренировкой ставится задача воспитания специальной выносливости, то она должна быть в пределах границ развивающего объема, который составляет 85-100 % от предельно допустимого:

1. Работа будет носить развивающий характер при скорости 95-100% от соревновательной и объеме 100% от предельно допустимого соревновательного.

2. Работа выполняется в зоне комфорта, а по скорости в развивающем режиме: при скорости 90-95% и объеме 80-85% предельно допустимой.

3. Работа выполняется в поддерживающем режиме: при скорости 80-90% и объеме 75-80%.

4. Работа выполняется в восстанавливающем режиме: при скорости 75-80% и объеме 50-55%.

Вывод: Анализируя данные методики, можно сказать, что в некоторых случаях рекомендуется, как можно дольше проводить работу в направлении общефизической подготовки, широко применяя игровые средства, при этом, не особо учитывая плановость воспитания качеств специальной подготовки у юных лыжников.

Список используемых источников:

1. Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. Автореферат дисс. канд. пед. наук. М., 1989. 21 с.
2. Абатуров Р.А., Огольцов И.Г. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде. М.: Лыжный спорт, 1983. 56 с.
3. Аникин А.П., Ванеев В.И., Коленько Е.Н., Степанов Е.Н. Подготовка юных лыжников. М.: Физкультура и спорт, 2006. 324 с.
4. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. М., 2009. 208 с.
5. Богданов Г.П. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков младших разрядов. М.: Просвещение, 2005. 192 с.
6. Блинов В.М. Оптимальное чередование упражнений в тренировке. Автореферат. М., 2002. 36 с.