

Эффективность тренировочных нагрузок и их коррекция в тренировочном
процессе лыжников-гонщиков

М.В.Обухова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа №8»

Спорт - исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях и продуцирующая победителя, спортивные достижения. Самой сущностью спорта является стремление человека к наивысшим спортивным результатам. Этот принцип стимулирует поиск наиболее эффективных средств и методов, углубленную специализацию, круглогодичную и многолетнюю работу.

Во многих рекомендациях по тренировке лыжников-гонщиков говорится об увеличении числа тренировочных занятий по мере перехода от этапа к этапу подготовительного периода. Однако, как показывали результаты различных исследований, приводимых разными авторами, само по себе количество тренировочных дней не является достаточно информативным параметром тренировочного процесса. Гораздо важнее качественная сторона тренировки и главное - тенденция распределения основного объема работы в тренировочных днях недельного микроцикла. Концентрация основной нагрузки в относительно немногих днях недельного микроцикла (2-3) дает лучший эффект в смысле прироста работоспособности, чем равномерное ее распределение на большее количество тренировочных дней (при одинаковом общем объеме выполняемой работы). Тогда как для сохранения приобретенной тренированности предпочтительнее распределение данного объема нагрузки на большее количество тренировочных дней в микроцикле .

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. В.Н. Манжосов указывает, что одаренные лыжники 13-14 лет должны пройти курс фундаментальной базовой подготовки, не форсируя свою подготовку ради ранних спортивных достижений. Но при этом не исключаются необходимые пути превращения их в высококвалифицированных лыжников-гонщиков. 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. Детальное годовое планирование В.Н. Манжосов предлагает использовать усовершенствованную периодизацию Огольцова И.Г. Эта периодизация предполагает следующую цикличность подготовительного периода:

1. цикл - апрель-середина мая - восстановление общей работоспособности после соревновательного периода;
2. цикл - середина мая-июнь - стабилизация работоспособности;
3. цикл - июль-первая декада августа - цикл базовых нагрузок;
4. цикл - август-сентябрь - развивающий;
5. цикл - сентябрь-октябрь - стабилизация работоспособности;
6. 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 многолетней подготовки (13-16 лет) необходимо применять интенсивные и продолжительные специально-подготовительные упражнения, то есть тренировочные нагрузки развивающего характера.

Исследования Р.А. Абатурова и И.Г. Огольцова показали, что в

подготовительный период на занятиях лыжников-гонщиков наибольший эффект приносит работа при ЧСС 160 ± 5 и 180 ± 5 уд/мин. Это согласуется с мнениями других специалистов. Из опыта работы со взрослыми спортсменами следует, что применение средств специальной подготовки в развивающем режиме дает прирост интенсивности в течение одного мезоцикла подготовительного периода на 15-20 % как у мужчин, так и у женщин. Причем наиболее высокие показатели у спортсменов, которые выполнили работу более вариативного характера. Максимальные показатели интенсивности от соревновательной у взрослых спортсменов достигали в кроссе с имитацией 75-80 %, а на лыжероллерах 85-90%. Но при этом исследования показали и то, что даже у взрослых, высококвалифицированных гонщиков нагрузка, равные по величине объема и интенсивности, в конечном итоге не всегда одинаково воздействует на результативность спортсмена. Отсюда следует, что на занятиях юных гонщиков такие нагрузки надо включать осторожно, чаще варьируя режимы работы и средства, строго учитывая возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Это подтверждается и в работе предыдущих лет. Так, И.Т. Яковлев показывает, что 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 предопределяться рациональным сочетанием нагрузок именно различной интенсивности - это мнение многих специалистов .

Вариативность нагрузок, их интенсивность, а также сочетание средств в подготовительном периоде разными авторами дается по-разному. Так, Н.А. Колодяжная предлагает в июле в тренировочных микроциклах применять как ведущее средство кросс с имитацией, а в августе - лыжероллеры. При этом у автора есть рекомендации по интенсивности выполнения работы: в июле

кросс с имитацией составляет 33-35 % от общего объема, из них в развивающем режиме 9-10 % от общего объема, работа на лыжероллерах составляет 47-45 % от общего объема (в поддерживающем и восстанавливающем режиме); в августе кросс с имитацией составляет только 16-18 % от общего объема и в развивающем режиме 2-2,5 %, когда работу на лыжероллерах уже рекомендуется выполнять 74-75 % от общего объема циклической работы и 18,5 % в развивающем режиме. Некоторые авторы отмечают необходимость четко распределять нагрузки в микроцикле; причем 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.

Манжосов В.И. попытался представить конкретные данные применения средств специальной подготовки в годичном цикле, по мере роста результатов у юных лыжников-гонщиков: так спортсменам II-го разряда для дальнейшего совершенствования необходимо выполнить следующую физическую нагрузку в объеме 2800 км в подготовительном периоде (180 тренировочных дней в году) :

- кросс и ходьбы - 700 км;
- кросс с имитацией - 300 км;
- имитации в подъем (входит в бег) - 50 км;
- лыжероллеров - 300 км;

При общем объеме циклической работы 5000 км. в течение года (250 тренировочных дней) спортсменам (1-го спортивного разряда) для дальнейшего совершенствования специальных качеств необходимо выполнить :

- кросс и ходьбы - 500 км;
- кросс с имитацией – 800 км;
- имитации в подъем - 200 км;

- лыжероллеров - 950 км;

Также автор предлагает более точно конкретизировать режимы выполняемой специальной работы, ссылаясь на мнение И.Г. Огольцова [28], что 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%.

Анализ научно-методической литературы показал, что в работах последних лет есть четкие рекомендации о планомерном наращивании объемов тренировочных нагрузок специальной подготовки, строго учитывая возрастные изменения организма спортсменов; четко определена значимость той или иной нагрузки (ее тренирующий эффект). Тем не менее, единого мнения о структуре построения тренировочных циклов для юных лыжников в подготовительном периоде нет. Ограничены и рекомендуемые средства специальной подготовки для юных лыжников, прошедших отбор в специализированных школах, т.е. перспективных спортсменов; и почти совсем не определена методика применения развивающих нагрузок для юных лыжников в специальных упражнениях. В практической же деятельности некоторые тренеры применяют психологическую подготовку учащихся в процессе освоения первых лыжных умений и навыков, на объемные нагрузки и активное вовлечение их в соревновательную деятельность. В некоторых случаях тренеры рекомендуют, как можно

дольше проводить работу в направлении общефизической подготовки, широко применяя игровые средства, при этом, не особо учитывая планомерность воспитания качеств специальной подготовки.