

УДК 796.922

А. А. КАЛУГИН

СОТНОШЕНИЕ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ

Возросший уровень спортивных результатов в лыжных гонках ставит новые задачи перед тренерами и спортсменами в поисках более коротких и правильных путей подготовки спортсменов высокой квалификации. Учебно-тренировочный процесс в настоящее время носит всё более специализированный характер, существенно повысились объём и интенсивность выполняемых упражнений.

Особое значение в этих условиях придаётся организации учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде.

Подготовительный период в нашей климатической зоне продолжается 7-8 месяцев, поэтому в этот период следует включать тренировки на лыжероллерах, различные способы имитационных упражнений на месте и в движении. Анализ рабочих планов и дневников студентов-спортсменов показал, что таких занятий у лыжниц-гонщиц должно быть 60-70 за весь период. Подготовительный период разделили на два этапа: общеподготовительный - май, июнь, июль по 3-4 занятия в неделю; специальноподготовительный - август, сентябрь, октябрь, ноябрь по 4-5 занятий в неделю.

Специальная физическая подготовка (СФП) должна базироваться на хорошем фундаменте общей физической подготовки (ОФП), который закладывается в начале подготовительного периода. Характер выполняемых нагрузок должен соответствовать функциональным возможностям спортсменки. Это одно из основных условий, необходимых для успешного роста тренированности спортсменки.

В качестве средств ОФП применяли ходьбу, бег, спортивные игры, греблю, плавание, езду на велосипеде, гимнастические и общеразвивающие упражнения, физический труд. Эти средства способствуют разностороннему развитию лыжницы, прежде чем она приступит к углублённой специализации. На общеподготовительном этапе объём ОФП составлял 60-70% от общего объёма тренировочной нагрузки (по данным индивидуальных рабочих планов).

По мере улучшения тренированности, нагрузки постепенно увеличивались и носили более специализированный характер. К концу второго этапа объём специальных упражнений составлял 70% от всего объёма тренировочной работы. На втором этапе подготовительно-

го периода необходимо обеспечивать непосредственное становление спортивной формы для достижения высоких результатов и эта готовность должна совпасть с началом соревновательного периода.

Объём и интенсивность выполняемой нагрузки, на каждом этапе подготовительного периода составлялись с учётом функциональной и технической подготовки каждой спортсменки. Такой подход к планированию учебно-тренировочного процесса, на данном этапе, позволит предотвратить такое нежелательное явление как перетренировка.

Индивидуальный подход к планированию учебно-тренировочного процесса способствует более эффективному контролю за становлением спортивной формы на данном этапе подготовки.

Динамика тренировочной нагрузки в специально-подготовительном этапе была следующей: общий объём тренировочной нагрузки несколько снижался при дальнейшем повышении интенсивности. Снижение объёма нагрузки осуществлялось вначале за счёт средств ОЭП, в то время как объём средств специальной подготовки постепенно возрастал. Одновременно с этим повышалась интенсивность при выполнении специальных упражнений (лыжероллеры, имитация попеременного двухшажного хода на пересечённой местности, упражнения на телешке, скользящей по наклонной плоскости (доске) и другие.

Ряд специальных упражнений, выполняемых на месте, использовались для развития силовых качеств, а также для совершенствования отдельных элементов техники и граничных поз при имитации того или иного способа передвижения на лыжах.

Для развития функциональных возможностей организма спортсменки в подготовительном периоде применялись все разновидности имитации попеременного двухшажного хода в подчёмы с палками и без палок, в сочетании с бегом на равнине и спусках.

Анализ рабочих дневников спортсменок показал, что за подготовительный период объём имитационных упражнений у лыжниц-гонщиц первого спортивного разряда составляет 100-120км. За одно занятие лыжницы-гонщицы данной квалификации преодолевают 3-4км способом прыжковой имитации.

В специально-подготовительном периоде важное место занимает лыжероллерная подготовка. Объём передвижения на лыжероллерах в этот период составил 40-50% общего объёма циклической нагрузки. Лыжероллеры - наиболее универсальное средство технико-тактической и ОЭП лыжниц. Они позволяют совершенствовать все основные способы лыжных ходов и равномерно развивать физические качества.

Учтявая особенности лыжных гонок, в подготовительном перио-

де следует пользоваться всем арсеналом специальных средств, что даёт возможность воспитывать у спортсменов гибкий, мобильный, динамичный стереотип движений.

Двигательный аппарат женщин меньше, чем мужской, приспособлен к выполнению напряжённых нагрузок, что объясняется особенностями строения женского тела и более слабым развитием мышц.

Наибольший объём нагрузки на руки, плечевой пояс и ноги планируются на летне-осенний этап подготовительного периода.

При передвижении на лыжероллерах только за счёт попеременно отталкивания руками лыжницы должны развивать скорость составляющую 60-70%, при передвижении без палок 70-80% средней соревновательной скорости, а при одновременном отталкивании руками идти соревновательной скоростью.

В подготовительном периоде у лыжниц первого спортивного разряда объём основных средств подготовки составил:

бег, ходьба, имитация, км	1500
передвижение на лыжероллерах, км	560
ОЭП, ч	60
общий объём циклических средств подготовки, км	2160

Тренировочные дистанции лыжниц-гонщиц должны быть на 40-50% короче мужских.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** На каждом этапе подготовительного периода объём и интенсивность выполняемых нагрузок должны быть адекватными функциональным возможностям лыжниц-гонщиц.

При проведении учебно-тренировочных занятий с лыжницами необходимо учитывать особенности строения женского организма.

Удельный вес объёма технической подготовки лыжниц-гонщиц должен быть больше, чем у мужчин, а формы её разнообразнее.

Элементы изучения и совершенствования техники должны включаться в каждое учебно-тренировочное занятие.

Женщин на занятиях необходимо более строго, чем мужчин, делить на подгруппы в соответствии с уровнем физической подготовленности.

Особое внимание следует уделить упражнениям способствующим укреплению связочного аппарата коленного и голеностопного суставов, развитию силы мышц рук, плечевого пояса, туловища, развитию быстроты, выносливости.