

УДК 796.92

Кучерова А.В., канд. пед. наук, доцент

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова

Республика Беларусь, Могилев

СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Kucherova A. V.

Mogilev State University named after A.A. Kuleshov

Republic of Belarus, Mogilev

THE ESSENCE AND FEATURES OF THE PHYSICAL TRAINING OF SKIER-RACERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

ABSTRACT. The article presents the results obtained in the process of studying the process of physical training juniorskiers-racers at the stage of initial training.

The essence of physical training is revealed, a detailed characteristic of the peculiarities of age development of skiers-racers 9–11 years old is given, on the basis of which the goal, tasks of the physical training process for this contingent of athletes are determined. The purposeful use of physical training means and the relationship with the characteristics of the development of the body of athletes at this stage are substantiated. The specificity of the development of physical qualities among junior skiers-racers by means of physical training is characterized. The key positions of the methodology for the development of physical qualities at this stage of training, depending on the sensitive periods, are indicated. The means of general and special physical training have been identified.

KEYWORD: physical training; skiers-racers; initial training stage; physical qualities; sensitive periods.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты, полученные в процессе изучения процесса физической подготовки лыжников-гонщиков младших разрядов на этапе начальной подготовки. Раскрыта сущность физической подготовки, дана подробная характеристика особенностей возрастного развития лыжников-гонщиков 9–11, лет на основании которых определена цель, задачи процесса физической подготовки для данного контингента спортсменов. Обосновывается целевое использование нагрузочных средств физической подготовки и взаимосвязь с особенностями развития организма спортсменов на данном этапе. Характеризуется специфика развития физических качеств у лыжников-гонщиков младших разрядов средствами физической подготовки. Обозначены ключевые позиции методики развития физических качеств на данном этапе подготовки в зависимости от сензитивных периодов. Выявлены средства общей и специальной физической подготовки, используемые на этапе начальной подготовки.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая подготовка; лыжники-гонщики; этап начальной подготовки; физические качества; сензитивные периоды.

Введение. Анализ литературы и документов планирования на всех этапах многолетнего плана подготовки спортсменов лыжников-гонщиков показывает, что средства физической подготовки, рекомендуемые для использования в тренировочном процессе, заимствованные из других видов спорта, подразумевают широкий спектр воздействия на организм спортсмена. Тем не менее, при использовании этих упражнений необходимо предусматривать целенаправленное дозирование внешних параметров нагрузки, которые решали бы системную задачу развития или адаптации организма спортсмена.

В многолетнем плане для каждой возрастной группы имеются определенные требования к содержанию тренировочного процесса, сторонам подготовки и результативности в конце каждого этапа. Физическая подготовка, наряду с другими видами подготовки, также имеет свои функции и особенности реализации на каждом из этапов.

Наиболее популярными средствами общей физической подготовки (ОФП), у лыжников-гонщиков являются: гимнастические упражнения, езда на велосипеде, плавание, игра в футбол, которые используются для развития общей выносливости. В тренировочных планах многих спортивных педагогов ОФП как вид подготовки отражен во временном диапазоне воздействия, при этом абсолютно не конкретизиро-

ваны средства этого воздействия. Такие рекомендации снижают научность процесса общей физической подготовки и значимость принципа системности спортивной подготовки в целом.

Цель работы: выявить сущность физической подготовки лыжников-гонщиков и раскрыть ее особенности на этапе начальной подготовки.

Основная часть. Исследование проводилось с лыжниками-гонщиками групп начальной подготовки в учреждениях: ГСУСУ «Могилевская городская СДЮШОР № 4», «Могилевская областная СДЮШОР профсоюзов «Спартак». Возраст спортсменов 9–11 лет. Педагогическое наблюдение велось за спортсменами в течение подготовительного периода.

В процессе исследования регистрировались средства общей и специальной физической подготовки, методы развития физических качеств, нормирования нагрузки, объемы и интенсивность нагрузки. Фиксировались результаты эмоционального и физического состояния, физической подготовленности в течение подготовительного периода, при этом отслеживались показатели физического развития детей по результатам прохождения медицинского осмотра.

В ходе проведенного исследования процесса физической подготовки лыжников-гонщиков на этапах многолетнего плана [7] было выявлено, что сущность феномена физической подготовки заключается в ее универсальности использования по отношению к остальным видам спортивной подготовки. Это составная часть каждого вида подготовки. Не имея определенного уровня физической подготовленности (результата физической подготовки), не представляется возможным процесс освоения и совершенствования техники. Недопустимо построение модели тактического ведения соревновательной борьбы без наличия определенной уверенности в своих возможностях (функциональная подготовленность – результат физической подготовки). Саморегуляция эмоционального состояния (психологическая подготовка) также базируется на психологической уверенности в «своих силах», которая появляется на основе достаточно продолжительной физической подготовки. Самоконтроль функционального состояния во время физической подготовки и контроль эффективного выполнения тренировочной нагрузки требует определенного уровня теоретической подготовленности спортсмена и владения современным спортивным оборудованием и гаджетами. Это подчеркивает особую взаимосвязь между теоретической, интеллектуальной и физической подготовкой. Вместе с тем ни один вид спортивной подготовки не может единолично эффективно решать задачи по подготовке спортсмена к соревновательной деятельности.

Данное суждение созвучно с многими обобщенными выводами ряда авторов, изучающих различные стороны подготовки спортсменов. Так, например, в статье «Исследование динамических характеристик движений в классических и коньковых лыжных ходах» А.В. Гурский отмечает: «...существует прямая связь: уровень развития физических качеств – эффективная техника движений...» [6, 17].

Обобщая вышеизложенные суждения о сущности исследуемого процесса в лыжных гонках, следует делать вывод, что физическая подготовка – это процесс, направленный на подготовку, развитие и совершенствование физических кондиций лыжника-гонщика для целенаправленного решения задач технической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовки.

В соответствии с тем, что физическая подготовка является связующим звеном между остальными сторонами подготовки лыжника-гонщика, соответственно и основным компонентом в формировании техники движений, психической стабильности и тактической уверенности, то и задачи должны ставиться на определенный период подготовки в соответствии с этими направлениями спортивной подготовки.

Цель этапа начальной подготовки – сформировать устойчивый интерес и мотивационно-ценностную ориентацию к систематическим занятиям лыжными гонками.

Целью физической подготовки на этапе начальной подготовки является достижение оптимального уровня физического развития по всем трем показателям: телосложения, физической подготовленности и состояния здоровья.

Задачи физической подготовки:

- разностороннее развитие физических качеств средствами ОФП;
- целенаправленное развитие координации, быстроты и силовой выносливости локальных мышечных групп средствами СФП;
- укрепление опорно-двигательного аппарата (формирование мышечного корсета, осанки);
- укрепление здоровья, повышение общего уровня функциональных возможностей организма;
- создание фонда разнообразных двигательных умений и навыков;
- выявление задатков и способностей для успешного овладения основами техники передвижения на лыжах.

В этом возрастном периоде закладывается основной фундамент школы движений лыжника. В связи с чем разносторонняя координационно-ориентированная двигательная деятельность, включенная в тренировочный процесс в форме ОФП, в ходе которой дети осваивают различные двигательные действия, приобретает первостепенное значение.

Ряд авторов [2–4] отмечает, что на данном этапе подготовки необходимо планировать физические нагрузки в зависимости от закономерностей развития организма юных спортсменов. В первую очередь необходимо ориентироваться на те физические качества, которые по сензитивным периодам являются доминирующими. Так, по мнению спортивных педагогов, для группы начальной подготовки первостепенное значение имеют координация, быстрота и скоростно-силовые качества. Многие авторы сензитивными периодами развития быстроты и координации считают возраст с 7 до 16 лет, а оптимальный возраст развития скоростно-силовых качеств – с 9 до 18 лет. Развитие силы начинает доминировать с 12–19 лет и выносливость 14–20 лет. Такая периодизация сензитивных периодов развития физических качеств дает основание для более разнообразной физической нагрузки в форме ОФП, которую необходимо использовать на этапе начальной подготовки.

В результате изучения процесса физической подготовки было выявлено, что тренеры недостаточно широко используют средства ОФП для развития физических качеств в соответствии с сензитивными периодами. Так, в ходе анкетирования опытных тренеров было установлено, что большинство специалистов (60 %) сходятся во мнении, что упражнения, которые связаны с развитием общей выносливости у лыжников-гонщиков, например, длительный бег по пересеченной местности, наиболее благоприятны для развития этого качества на этапе начальной подготовки. Некоторые тренеры склонны к утверждению о благоприятном развитии скоростных и скорост-

но-силовых способностей (26 %). Небольшое число специалистов (14 %) считают целесообразным развитие координационных способностей у детей 1-го и 2-го года тренировки.

Тем не менее, практически все специалисты отметили, что на данном этапе физической подготовки и физического развития наиболее актуально развитие выносливости в сочетании с другими качествами. Вместе с тем, это дает определенный эффект для совершенствования этого качества на более поздних этапах тренировки. Данное суждение подтверждается в публикациях многих российских специалистов [2, 3].

Несмотря на мнение многих тренеров о значимости развития общей выносливости, считаем, что основной процент средств тренировочного процесса должен состоять из координационных и скоростных упражнений. Данное суждение обосновывается тем, что физиологическим основанием для развития быстроты и координации в данном возрастном периоде является повышение функциональной подвижности и возбудимости нервно-мышечного аппарата и способность быстро выполнять отдельные движения руками или ногами. Согласно исследованиям, проведенным Р.Н. Дороховым и В.П. Губой развитие моторики у детей происходит не плавно, это обусловлено дисгармоничностью развития компонентов массы тела и диспропорциональностью ростовых процессов костей конечностей. В зависимости от степени биологической зрелости и повышенной или пониженной активностью отдельных генов и их комплексов, которые контролируют развитие определенных качеств ребенка. При перестройке регуляторных процессов происходит определенный скачок в развитии и созревании отдельных систем и органов и появляется новая возможность взаимодействия организма и среды. Этим явлением определяется гетерохронность сензитивных периодов развития быстроты и координации [4, 5].

Как показывает анализ многочисленных исследований ученых (В.С. Фарфель, В.И. Власов, В.П. Филин, В.Г. Половцев, Ю.Н. Вавилов) именно в возрасте 8–12 лет идет преимущественное развитие быстроты. В более поздние сроки развитие данного качества утрачивает свои темпы прироста. Основной задачей в методике воспитания быстроты является увеличение темпа движений ног и рук. Основным средством для этого являются беговые упражнения с максимальной интенсивностью (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени, бег в упоре), прыжки, имитация руками движений попеременного и одновременного хода с эспандером и т. п. Временной интервал высокоинтенсивного воздействия не должен превышать 10–15 секунд. Интервалы отдыха в пределах 3 минут до полного восстановления. Сокращение интервалов отдыха может негативно отразиться как на сердечно-сосудистой системе, так и на опорно-двигательном аппарате в связи с асинхронностью развития этих систем.

Развитие координационных способностей в данный период ориентировано на способности быстрого решения определенных двигательных задач, в основном связанных с точностью управления движением. Исследования В.Н. Болобан показали, что в возрасте 10–12 лет очень интенсивно происходит развитие точности управления движениями средствами упражнений вестибулярной устойчивости [1]. Вестибулярная устойчивость не менее важна и для экономичности выполняемой работы лыжника. С накоплением усталости при передвижениях на лыжах или лыжероллерах спортсменов может потерять контроль над управлением тела в пространстве, это обусловлено перенапряжением нервной системы. Довольно часто такая ситуация наблюдается среди новичков. Поэтому тренированность вестибулярного аппарата дает

уверенность в своих силах, экономию энергии и профилактику травматизма по этой причине.

В связи с особенностями опорно-двигательного аппарата, очень важно на данном этапе тренировки подготовить мышцы-стабилизаторы, при этом уменьшить вероятность получения травм, вывихов и растяжений. В связи с этим фактором можно рекомендовать для использования различные сложно-координационные упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях. Это упражнения на балансировочных дисках и подушках, упражнения на жесткой и мягкой балансировочной платформе, на полусфере для фитнеса (босу), хождение по натянутой стропе (слэक्лайн), по качающемуся бревну.

Кроме перечисленных аспектов развитие мышц-стабилизаторов положительно отражается на обучении технике, ее экономизации и увеличении скорости передвижения.

Анализ тренировочного процесса показал, что основная часть тренировочной нагрузки в подготовительном периоде лыжников-гонщиков начальной подготовки приходится на использование однообразного спектра средств ОФП и СФП, который также снижает мотивацию занятий. Это стандартный набор тренировочных средств лыжника-гонщика: передвижения на лыжероллерах коньковыми и классическими ходами один раз в неделю, бег по пересеченной местности, бег с прыжковой имитацией в подъем, езда на велосипеде, силовые упражнения, упражнения на растягивания и ОФП, используемые в разминке и заключительной части тренировки. В целом весь спектр упражнений можно увидеть на рисунке.

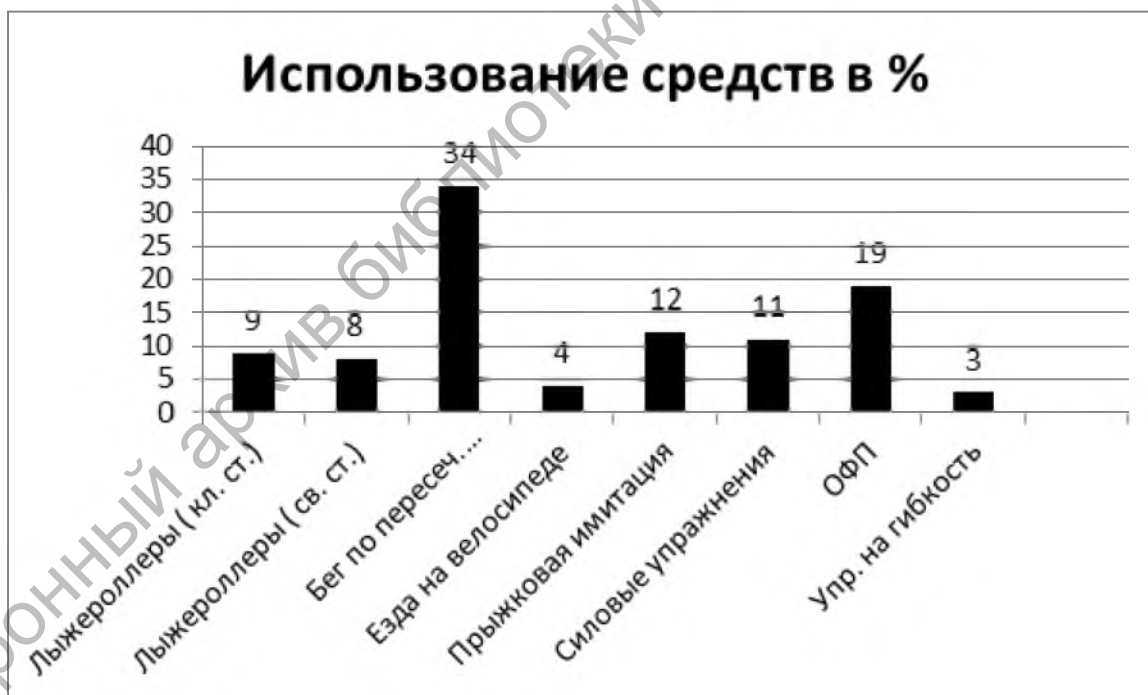


Рисунок – Средства ОФП и СФП, используемые в тренировочном процессе лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки

Многие тренеры в недельном микроцикле используют кросс-поход, сочетающий бег и ходьбу, который проводится как длительная тренировка. По мнению норвежских специалистов, для данного возраста данный вид тренировки нежелателен.

Выявленный недостаточно широкий арсенал средств ОФП не в полной мере способствует разносторонней физической подготовленности и развитию координационных и скоростных качеств. Вместе с тем, исследование соотношения средств показало, что в группе начальной подготовки очень часто тренеры злоупотребляют средствами специальной подготовки до 57 % .

Заключение. Сущность физической подготовки на данном этапе заключается в подготовке организма ребенка к максимальному овладению разнонаправленными двигательными действиями, всестороннему физическому развитию и развитию физических качеств, а также формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям лыжными гонками.

Особого внимания в тренировочном процессе лыжников-гонщиков младших разрядов требует подбор и дозирование средств развития координационных способностей и быстроты, которые, в соответствии с сензитивными периодами, относятся к категории перспективных для данного возраста, а также способствуют повышению интереса к занятиям лыжными гонками.

Тренировочный процесс должен основываться на анатомо-физиологических и психологических особенностях развития детей на этом этапе подготовки, причем общая физическая подготовка должна занимать не менее 80 % по отношению к специальной.

1. Болобан, В. Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. Н. Болобан. – Киев, 1990. – 45 с.
2. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / И. М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
3. Гибадулин, И. Г. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / И. Г. Гибадулин, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
4. Губа, В. П. Резервные возможности спортсменов: моногр. / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М.: СпортАкадемияПресс, 2002. – 260 с.
6. Гурский, А. В. Исследование динамических характеристик движений в классических и коньковых лыжных ходах «Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта» № 12 (118). – 2014. – С. 57–61.
7. Кучерова, А. В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: моногр. / А. В. Кучерова. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2019. – 224 с.