

УДК 796.093:796.92

**ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ГРУППЫ U-23**

Кучерова А.В.

*Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,
Могилев, Беларусь*

Резюме. В статье дается краткий анализ организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков в переходном возрастном периоде. Анализируются факторы и причины, которые снижают эффективность соревновательной деятельности лыжников-гонщиков группы U-23.

Ключевые слова: лыжник-гонщик, тренировочный, соревновательный процесс, психологический барьер

Summary. The article gives a brief analysis of the organization of the training process of skiers-racers in the transitional age period. The factors and reasons that reduce the effectiveness of the competitive activity of U-23 group riders are analyzed.

Key word: racer skier, training, competitive process, psychological barrier

Введение. В настоящее время повышенный интерес у многих специалистов в лыжных гонках вызывают исследования многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Тщательному анализу со стороны тренеров и спортсменов подвергаются модели многолетней подготовки успешных лыжников нового поколения. И это неслучайно, так как именно молодые спортсмены 22–23 года (Й. Клэбо, А. Большунов) выходят на пик соревновательной активности в то время, как в некоторых странах, в том числе и в Беларуси, спортсмены этого возраста заметно снижают свой соревновательный уровень, проваливаясь в так называемую «возрастную функциональную яму». Следовательно, проблема перехода, а именно построение тренировочного и соревновательного процессов, и основные факторы, снижающие соревно-

вательную эффективность 21–23-летних спортсменов, являются объектом нашего исследования.

Цель работы – выявить основные факторы организации тренировочного процесса, которые снижают эффективность соревновательной деятельности спортсменов лыжников-гонщиков группы U-23.

Материалы и методы. Исследование было проведено с группой лыжников-гонщиков (20–23 г.) в течение трех лет. В течение этого времени были проанализированы тренировочные планы, дневники спортсменов, медицинские карты, отслеживались протоколы соревнований республиканского и международного уровня. Проведены исследования с использованием технологий программного обеспечения Polar и Garmin, которые позволили на основании данных, перенесенных из монитора сердечного ритма отдельных спортсменов в персональный компьютер, автоматически определять значение ЧСС, которой соответствует точка отклонения и соответственно АП, и также определять ЧСС_{max}. Показания этих измерений позволили отслеживать дифференциацию планируемой нагрузки для спортсменов данной группы в соответствии с зонами интенсивности, рассчитанными по индивидуальным показателям АП и ЧСС_{max}.

Результаты и обсуждение. В лыжных гонках возрастной период (21–23 г.) считается переходным. Этот временной интервал перехода от юниоров в состав молодежной мужской сборной принято называть группа U-23. Сложность этого периода, как для спортсмена, так и для тренера, вызвана многими факторами, которые существенно влияют на эффективность соревновательной деятельности спортсменов этой группы.

Возникновение психологический барьера, который является одним из факторов нашего исследования, состоит в следующем. Переходя в возрастную группу (21 год) у спортсмена появляются соперники гораздо старше и опытнее его. Для спортсмена психологическая напряженность состоит в том, что в этой группе ему приходится соревноваться с соперниками, которые старше и опытнее его порядком на 2–3 года, а не с теми ребятами, с которыми он соревновался год назад, превосходя их по многим показателям, в том числе и по соревновательной успешности.

Следовательно, возникает психологический барьер, основанный на неуверенности в своих силах, возможностях, подавленности, который подкрепляется функциональной нестабильностью. Спортсмен стремится тянуться за сильными, старшими ребятами при этом, увеличивая нагрузку руководствуясь не функциональными показателями, а волевыми усилиями и мотивацией что в итоге приводит к форсированию нагрузочных параметров и перетренированности.

Функционально неоправданное завышение тренировочной нагрузки также является негативным фактором. Со стороны тренера, который в свою очередь старается улучшить эффективность тренировочного процесса, прежде

всего за счет увеличения тренировочных объемов работы в основном за счет интенсивности нагрузки, это выглядит вполне оправдано. Но при этом, не осуществляется качественного контроля реакции организма на увеличение нагрузки, а также не уделяется должное внимание самочувствию спортсмена (субъективных показателей) и его психологическому состоянию. Эти обстоятельства и приводят вначале к психологическим срывам, усталости, а затем и к перетренированности.

Копируя модели подготовки спортсменов из стран занимающих лидирующие позиции в лыжных гонках, например Германии, где модель подготовки переходного периода включает увеличение объема работы от 600 до 1600 часов в год, наши тренеры целенаправленно стремятся к неоправданному завышению объемов тренировочных нагрузок.

По мнению многих тренеров, особенно почтенного возраста, именно в увеличении объема работы кроется ключ к успешным стартам, а не в процессах восстановления. Тем самым, форсируя естественный тренировочный процесс без тщательного медицинского и фармакологического сопровождения, наносят ущерб здоровью спортсменов.

Все эти недостатки приводят к тому, что успешные спортсмены-юниоры растрачивают свои потенциальные возможности в переходном периоде и оказываются не в состоянии выйти на спортивные показатели уровня своих сверстников из других стран, будучи уже в мужской сборной команде.

Переходный период – это процесс планомерного развития и становления спортивной формы. Прежде всего, это процесс адаптации к большим объемам индивидуальной нагрузки, 30–40 часов в недельном цикле. Причем подчеркнем, именно индивидуальной. Так как процессы адаптации протекают абсолютно по-разному как по скорости, так и по функциональной зрелости.

Следовательно, существует необходимость не просто отслеживать процессы адаптации и своевременно вносить корректировки в планы, а делать это системно. Например, при подготовке лыжников в Германии, Норвегии специальная работоспособность отслеживается системно в лабораторных условиях, либо с использованием спортивных гаджетов в полевых условиях при помощи проведения контрольных стартов с систематичностью раз в месяц.

Для наших спортсменов предусмотрен контроль перед соревнованиями и в лучшем случае после их завершения. Однако отслеживание нагрузки во время тренировочного процесса, в так называемых полевых условиях, осуществляется в единичных случаях. Несмотря на то, что многие спортсмены используют пульсометры для контроля пульсовых и скоростных характеристик, эти показатели со стороны тренеров не подвергаются тщательному учету, разбору и анализу.

Кроме этого проблемным остается использование лактатного теста в полевых условиях. Многие тренеры ссылаются на его не информативность и дорогое обслуживание. Данное суждение вполне оправдывает нежелание тратить личное время на мини исследования, от которых порой зависит результат, здоровье, мотивация и перспектива в спортивной карьере. Данному халатному отношению некоторых тренеров нет оправдания.

Только правильная нагрузка с учетом адаптации к тренировочным импульсам может раскрыть истинный потенциал спортсмена. Естественно, что только совместная работа тренера и спортсмена может обеспечить успешный спортивный симбиоз.

Одна из проблем подготовки юниоров и переходного периода это сложившаяся система зависимости: от результата зависит – будет находиться спортсмен на определенном спортивном финансировании или ему придется довольствоваться другими источниками выживания в спортивном сообществе. В тоже время заработная плата тренера также зависит от успешности выступления его подопечного на соревнованиях. Причем, чем больше успешных стартов, чем выше рейтинговая составляющая успеха спортсмена и зарплата тренера. В связи с этим и возникает проблема участия во всех стартах с максимальной отдачей вопреки функциональным показателям и психологической усталости.

Анализируя участие в соревнованиях нынешнего лидера норвежской команды Й. Клэбо, следует отметить, его тактически тонкий расчет участия в серии стартов на протяжении не только нескольких сезонов, но и в течение отдельных мезоциклов. Следует обратить внимание наших специалистов на тот факт, что увеличение стартов должно обеспечиваться соответствующими восстановительными процедурами и аэробной подготовкой. Многие специалисты отмечают «что уже на четвертой неделе (при количестве стартов 2–3 в неделю) начинает наблюдаться нестабильность результатов, если на неделе не проводились объемные тренировки аэробного характера. Это объясняется тем, что в энергообеспечении происходит сдвиг в сторону углеводного обмена за счет повышения доли анаэробных нагрузок в виде соревнований».

Происходит естественное торможение жирового обеспечения и, как следствие, появляется тенденция к снижению аэробной производительности. Все это имеет комплексное воздействие на спортсмена и ведет к нестабильности выступлений и снижению работоспособности» [2].

Именно этими фактами можно объяснить столь тщательный подбор стартов знаменитого норвежского лыжника и других успешных бывших юниоров из Норвегии, Германии. Следовательно, одним из факторов снижающих успешность соревновательной деятельности группы U-23 является бессистемно чрезмерное участие в сериях стартов, следующих на протяжении нескольких микроциклов, без надлежащего функционального контроля и восстановительных процедур .

Одним из вариантов решения, данной проблемной ситуации, следует предложить участие в соревнованиях по степени значимости этих стартов и индивидуальной подготовленности. Возвращаясь, к примеру, Й. Клебо можно отследить все его основные значимые старты и придти к выводу, что практически все они были спринтерского характера.

Учитывая этот незаурядный факт и руководствуясь принципом индивидуализации, тренеру и спортсмену необходимо своевременно определиться какой преимущественной направленности отдать предпочтение при развитии физических качеств в соответствии с генетической предрасположенностью спортсмена. Своевременно определиться с выбором – спринтерскими или стайерскими способностями обладает спортсмен.

В соответствии с этим выбором и в зависимости от собственно-мышечного фактора, а именно, композиции быстрых или медленных мышечных волокон, строить силовое воздействие на ту композицию, которая более подвержена тренировочному эффекту. Тем не менее, необходимо придерживаться принципа однонаправленности тренировочного воздействия. Необходимо помнить, что увеличивая количество митохондрий в быстрых волокнах, можно увеличить их окислительный потенциал, тем самым сделать их более выносливыми.

Следовательно, при планомерном воздействии на миофибриллярный мышечный аппарат спортсмена аэробными тренировками и по мере его адаптированности к высокоинтенсивным воздействиям можно из спринтера сделать скоростного дистанционщика.

Следовательно, одним из факторов повышающих спортивную успешность является своевременное выявление у спортсмена спринтерских или стайерских задатков. При этом раннее участие в соревнованиях с дистанцией более 15 км, требующих максимального проявления выносливости, должно быть вполне оправдано со стороны функциональной и мышечной адаптации организма спортсмена к таким нагрузкам.

Выводы. К основным факторам, снижающим эффективность соревновательной деятельности лыжников гонщиков группы U-23 относятся:

- психологический барьер;
- завышение тренировочных объемов нагрузки;
- отсутствие дифференцированного подхода и контроля к дозированию нагрузки для каждого спортсмена;
- предельное количество соревновательных стартов;
- отсутствие функциональной диагностики в полевых условиях;
- планирование нагрузочных параметров для подготовки универсалов, без учета биологической одаренности спортсмена.

Список источников

1. Кучерова, А. В. Обоснование параметров физических нагрузок, направленных на повышение функциональной подготовленности лыжников-гонщиков юниоров в годичном цикле / А. В. Кучерова, О. Ю. Лединская // Мир спорта. – 2018. – № 4 (73). – С. 50–56.
2. Система подготовки лыжников Германии. Часть 1. [Электронный ресурс] // Triskirun. – Режим доступа: <https://triskirun.ru/3434-sistema-podgotovki-lyzhnikov-germanii-chast-1>. – Дата доступа: 06.10.2019.