

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

А. В. Кучерова

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье раскрыты актуальные противоречия тренировочного процесса лыжников-гонщиков и физической подготовки в этом процессе, которые частично обосновывают приоритетные направления модернизации процесса физической подготовки лыжников-гонщиков. Представлены обстоятельства, которые вызывают необходимость рассматривать соревнования по лыжероллерам как структурную самостоятельную единицу соревновательного процесса с позиции промежуточного старта. Обоснован результат корреляционного анализа основных средств, используемых лыжниками-гонщиками в тренировочном процессе с временными результатами соревнований.

Ключевые слова: физическая подготовка, соревновательная деятельность, лыжники-гонщики.

Соревновательная деятельность, изменение программ соревнований на международном уровне во многом определяют направления тренировочной деятельности спортсменов и вносят изменения в физическую подготовку. На сегодняшний день в тренировочном процессе белорусских лыжников-гонщиков лыжероллерная подготовка практикуется в бесснежный период. Бег на лыжероллерах используется в основном как средство специальной подготовки.

Современные тенденции развития Международной федерации лыжных гонок и ежегодные изменения международного календаря соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта диктуют условия и графики проведения республиканских стартов. Это обстоятельство вызывает необходимость рассматривать соревнования по лыжероллерам как структурную самостоятельную единицу соревновательного процесса с позиции промежуточного старта. Изучение практической деятельности тренеров Могилевской области по лыжным гонкам позволило констатировать, что лыжероллерная подготовка – это не просто средство специальной подготовки. На современном этапе развития лыжных гонок лыжероллерная подготовка требует изучения с точки зрения самостоятельной соревновательной деятельности и подготовки к ней.

Поэтому формирование новых представлений о содержании и структуре спортивно-тренировочного процесса, в том числе поиск ло-

гики предсоревновательной подготовки к главным стартам сезона в летний и зимний периоды, может повлечь за собой переоценку традиционных взглядов на проблему построения и управления тренировочным процессом лыжников-гонщиков, роль и место в этом процессе физической подготовки.

Анализ научно-методической литературы и документов планирования по теории и практике лыжных гонок показывает, что средства ОФП, рекомендуемые для использования в тренировочном процессе, заимствованные из других видов спорта, подразумевают широкий спектр воздействия на организм спортсмена. При таком дозировании внешних параметров нагрузки системные задачи по развитию физических качеств практически не решаются.

Выявленный во всех возрастных группах арсенал средств физической подготовки фактически сводится к четырем основным: бег, передвижение на лыжероллерах, езда на велосипеде, прыжковая имитация. В данную диаграмму мы не включали средства, используемые для разминки и заминки. В общей картинке потерялись силовые средства и упражнения координационной направленности. Весь представленный арсенал направлен на развитие общей выносливости, в основном беговыми нагрузками, что не разграничивает нагрузку по ее специфичности в зависимости от сензитивных периодов. Среди игровых видов наиболее часто тренеры используют игру в футбол. Используемые средства и акцент на развитие одного качества не способствуют разносторонней физической подготовленности.

В группах спортивного совершенствования мы отметили увеличение используемых средств физической подготовки, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Практически ни в одной из групп мы не наблюдали специальных упражнений на развитие координационных способностей. Данный подход к выбору средств и методов тренировочного воздействия в разных возрастных группах нарушает принципы сензитивности развития физических качеств, что также является проблемной задачей, требующей обоснования и приемлемого решения.

С целью определения количественной меры связи используемых тренировочных средств экспериментальной группой в подготовительном периоде со спортивным результатом в соревнованиях на Чемпионате Республики Беларусь по лыжероллерам в 2016 г. было проведено исследование. Время тренировки с применением вышеперечисленных основных средств, которые используют лыжники-гонщики юниоры, со-

поставлялось с временными результатами соревнований и с помощью корреляционного анализа были получены зависимости. Выявленная нами по отдельным видам корреляционная зависимость спортивного результата от использования их в качестве основных средств подготовки лыжников в подготовительном периоде представлена в таблице.

**Корреляционная зависимость между тренировочными
и соревновательными средствами**

Тренировочные средства	Коэффициент корреляции, r ($n = 11$)
Бег на лыжероллерах	0,84 (сильная связь)
Бег с имитацией	0,78 (сильная связь)
Кросс по пересеченной местности	0,46 (слабая связь)
Силовая подготовка	0,56 (средняя связь)

Установлена сильная корреляционная зависимость спортивного результата от использования передвижений на лыжероллерах ($r=0,84$) и бега с прыжковой имитацией ($r=0,78$), а также средняя зависимость от силовых упражнений ($r=0,56$) и низкая – от бега по пересеченной местности ($r=0,46$). Выявленные данные подчеркивают значимость силовой подготовки по отношению к бегу как традиционному средству, которое повсеместно используется лыжниками-гонщиками в качестве основного.

В бесснежный период бег на лыжероллерах является одним из основных средств подготовки лыжников-гонщиков и используется для развития и совершенствования техники передвижения. В техническом плане структура отталкивания ногой на лыжероллерах ближе к передвижению на лыжах классическими и свободными стилями, чем просто в беге, так как отталкивание выполняется внутренней частью стопы, что характерно для отталкивания лыжи от снега. Передвижение на лыжероллерах дает спортсмену прочувствовать скорость, равновесие, скольжение.

Велико значение такого средства, как бег с прыжковой имитацией. Это средство направленно на развитие скоростно-силовой выносливости, также является высокоинтенсивной силовой нагрузкой и имеет сильную связь со спортивным результатом в зимний период ($r=0,78$).

В рамках нашей концепции ОФП и СФП представлены как единая система физической подготовки, которая специфична в конкретном виде спорта, в данном случае – в лыжных гонках. Следовательно, в дальнейшем мы не разделяем средства физической подготовки лыжника-гонщика на ОФП и СФП. Но в рамках констатирующего эксперимента мы выяснили, что практически все тренеры в планах определяют

количественный состав средств ОФП и СФП. Поэтому мы исследовали соотношение этих средств и объективность использования их в различных возрастных группах [1].

Вывод по данному аспекту очевиден. Условное деление средств на ОФП и СФП чисто формально. Более того, часто используемые упражнения, такие как бег или имитация совместно с бегом, относятся к универсальным средствам, которые можно отнести как к ОФП, так и к СФП. Следовательно, средства физической подготовки должны подбираться по признаку биомеханической имитации соревновательной техники с учетом специфики подготовки к определенным стартам.

Заключение. Существующее построение процесса физической подготовки лыжников-гонщиков основывается на одноцикловом планировании годового цикла, не достаточно учитывающего специфику соревновательной деятельности в летний и зимний период, что снижает его эффективность. Содержание физической подготовки включает средства, слабо коррелирующие с показателями соревновательной результативности, и методы, фрагментарно раскрывающие рост показателей функциональной подготовленности, необходимые для успешной специализированной деятельности лыжников-гонщиков.

Вышеизложенное позволило выявить в подготовке белорусских лыжников-гонщиков наличие проблемных аспектов, которые характеризуются следующими основными противоречиями:

- между высоким уровнем требований соревновательной деятельности за счет нововведений в программу соревнований по лыжероллерам в летний период и отсутствием качественных преобразований по совершенствованию тренировочного процесса, отсутствием двухциклового планирования специализированной физической подготовки лыжников-гонщиков;

- между существующим представлением о критериях эффективности физической подготовки для соревновательной деятельности и корреляционной взаимосвязью средств и методов, обеспечивающих рост показателей функциональной подготовленности, необходимых для успешной специализированной деятельности лыжников-гонщиков.

Данные противоречия вызывают необходимость поиска и научного обоснования эффективных технологий и методик совершенствования физической подготовки лыжников-гонщиков на всех этапах многолетней подготовки.

Список использованной литературы

1. Кучерова, А. В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде : моногр. / А. В. Кучерова. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – 224 с.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А. А. Кулешова