

СЕКЦИЯ 5 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК 796.92

РОЛЬ И МЕСТО ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Е. В. Булахова

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

Аннотация. Применение интегральной подготовки в лыжных гонках имеет большое значение в рамках предсоревновательного периода. В связи с недостаточностью раскрытия особенностей ее применения в рамках предсоревновательного периода, в статье изложены специфические особенности каждого направления указанного вида подготовки в избранном виде спорта.

Ключевые слова: тренировочный процесс, лыжники-гонщики, подготовительный период, периодизация, интегральная подготовка.

Интегральная подготовка в рамках тренировочного процесса – актуальное направление в различных видах спорта, которое непрерывно анализируется и исследуется отечественными и зарубежными специалистами. Такая подготовка должна быть комплексной, иметь доказательную базу по планированию тренировочного процесса с точки зрения физиологических закономерностей развития различных специальных способностей в лыжных гонках. Не менее важным в предсоревновательном периоде будет являться рост технико-тактического мастерства и формирования психологической готовности лыжника к реализации сформированных способностей.

Основная часть. На сегодняшний день в лыжных гонках интегральная подготовка является проблемным полем. На этапе спортивного совершенствования она имеет специализированную направленность, приобретая в определенные периоды узконаправленное решение задач, связанные со спецификой каждого мезоцикла предсоревновательного периода. По своей структуре она является многофакторной, начиная от особенностей двигательной активности, различных физических способностей, которые следует развивать, заканчивая разнообразием рельефа лыжных трасс. Для объединения необходимой многозадачности,

отвечающей учебно-тренировочному процессу, необходимо реализовывать принцип интегрального воздействия [1].

Анализируя литературные источники, отмечено, что особенности интегрирования основных компонентов подготовки в лыжных гонках практически отсутствуют, либо косвенно усматриваются, как одно из направлений подготовки. Возможно, причиной тому служит мнение, что циклические виды спорта в меньшей степени зависят от интегральной направленности тренировочного воздействия по сравнению с ациклическими.

Каждая тренировка в отдельности, а также их сочетание в микро-, мезо- и макроциклах преследуют определенные цели и задачи тренировочной направленности. Одной из наиболее сложных проблем в изучении спортивной тренировки избранного вида спорта остается возможность сопряженного вовлечения в соревновательный процесс основных сторон подготовки спортсмена.

В связи с выявленной проблемой в предсоревновательном периоде были определены наиболее перспективные направления подготовки, которые будут актуальными для совершенствования каждого вида интегральной подготовки лыжника. Для максимальной реализации достигнутых возможностей спортсмена в рамках лыжных гонок в предсоревновательном периоде необходимо увязать три основных направления подготовки:

1. *Физическая подготовка* должна планироваться с учетом биологических закономерностей развития лимитирующих систем организма лыжника для совершенствования специфических способностей лыжника-гонщика.

Направленность каждой тренировки должна носить избирательный характер воздействия на определенные двигательные способности спортсмена, которые в последующем будут способствовать созданию условий для достижения наилучшего результата в лыжных гонках [2].

2. *Технико-тактическая подготовка* в лыжных гонках достаточно сильно изменилась, для повышения экономичности и скорости преодоления соревновательной дистанции лыжники должны быть готовы к значительному перепаду скоростных режимов работы и высот рельефа лыжных трасс. В связи с этими условиями спортсмен применяет различные комбинации лыжных ходов в процессе гонки, адаптируясь к соревновательным условиям, основанных на гомологации лыжных трасс.

Проектирование рельефа, как составной части технологии интегральной подготовки лыжников-гонщиков, подразумевает: анализ, подбор и создание условий, которые смогут отразить особенности соревновательных трасс [3].

3. *Психологическая подготовка* включает в себя систему психолого-педагогических воздействий, для создания и совершенствования морально-волевых и психических качеств, без которых невозможно обойтись в тренировочной и соревновательной деятельности [4].

В предсоревновательных мезоциклах основной метод воздействия на совершенствование психической подготовленности лыжника-гонщика – регулярное выполнение тренировочной нагрузки с постоянным включением в работу новых трудностей, а именно тренировочных участков лыжных трасс, схожих по своим характеристикам с соревновательными условиями (создание конкуренции, прохождение участков дистанции на время и т.д.). Такой подход будет способствовать развитию волевых качеств спортсмена: целеустремленности, решительности, упорству.

Исходя из вышеизложенного многообразия особенностей интегральной подготовки, которые необходимо увязать в единую и эффективную систему подготовки, следует применять такие методические приемы как:

1. Проектирование соревновательной деятельности в рамках тренировочных занятий;
2. Изменение и варьирование сложности соревновательных условий.

При всем переплетении видов подготовки появляется необходимость уделить внимание ряду дифференцированных подзадач, чтобы наиболее рационально и эффективно подойти к проектированию интегральной подготовки. Предполагается, что каждый микро- и мезоцикл будет наполнен детальными компонентами для реализации технологии проектирования тренировочного процесса лыжников-гонщиков групп спортивного совершенствования.

В зависимости от выбранного подхода к планированию тренировочного процесса лыжников-гонщиков в предсоревновательном периоде, охватывающего различные направления интегральной подготовки, будет зависеть, какой коэффициент полезного действия можно будет извлечь для повышения тренированности и готовности ее проявления в соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Артамонов, С. В. Построение годового цикла тренировки дзюдоистов учащихся учебно-тренировочных групп спортивных школ : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Артамонов ; Моск. гор. пед. ун-т. – Москва, 2012. – 23 с.
2. Кучерова, А. В. Специфичность физической подготовки в процессе адаптации организма лыжника-гонщика к соревновательной деятельности / А. В. Кучерова // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Серыя С, Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалогія, методыка). – 2022. – №2 (60). – С. 48–54.
3. Бурлакова, Е. В. Моделирование тренировочных трасс как основной компонент программирования тренировочного процесса лыжников-гонщиков / Е. В. Бурлакова // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Серыя С, Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалогія, методыка). – 2019. – № 1 (53). – С. 33–39.
4. Храмов, Н. А. Моделирование соревновательного микроцикла в целевой соревновательной деятельности / Н. А. Храмов // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Смоленск, 17–20 мая 2011 г. / Смолен. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма ; под ред. В. В. Ермакова, Л. Ф. Кобзевой, А. В. Гурского. – Смоленск, 2011. – С. 163–168.