

СПОСОБЫ АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ (АНИ, АЭП, МИК) ПО ПУЛЬСОМЕТРАМ

Е.В. Бурлакова (МГУ имени А.А. Кулешова)

Науч. рук. А.В. Кучерова

канд. пед. наук, доцент

В лыжных гонках спортивный результат зависит от совокупности качественно проделанной работы на всех этапах подготовки спортсмена. Важную роль играет разработка и реализация современных методик тренировок. Для спортсменов уровня от КМС до МСМК важно индивидуализировать тренировочный процесс. В результате тренировок у спортсменов постоянно происходит перестройка организма, его адаптация к тренировочной нагрузке, которые приводят к качественным физиологическим изменениям в организме спортсмена, что связано с появлением брадикардии, повышением анаэробного порога и максимального потребления кислорода. В связи с этим тренировочные планы нуждаются в постоянной коррекции.

По нашему мнению, проблема правильного, постоянного, а главное оперативного контроля за физическим состоянием лыжников-гонщиков, является актуальной. Для контроля, за уровнем работоспособности спортсмена, и соответственно внесение поправок в тренировочную программу, следует регулярно выполнять специальные нагрузочные тесты [1, с. 64].

Так, для определения АНИ и МПК самыми эффективными способами является проведение тестирования с использованием тредбана и лактометра. В связи с этим в текущем контроле при помощи спортивных часов «пульсометров», и соответствующего программного обеспечения одной из задач спортсмена и тренера-преподавателя, является контроль и своевременная корректировка тренировочной нагрузки. За счет чего, подготовка спортсмена к соревнованиям будет проходить планомерно, с контролем переутомления и повышением качества выполняемой работы спортсменом.

Литература

1. **Янсен, П.** ЧСС, лактат и тренировка на выносливость / П. Янсен. – Пер. с англ. – Мурманск : Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.

2. **Верхошанский, Ю.В.** Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Лаборатория спортивной адаптологии профессора Селуянова [Электронный ресурс] / <http://prosportlab.com/works/adaptology>

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова