

УДК 796.92

Бурлакова Е. В., Кучерова А. В.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

*В данной статье предлагается решение проблемы построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков. Обосновано предположение, что повысить эффективность тренировочного процесса можно за счет программирования.*

*Структура и содержание подготовки лыжников-гонщиков должна иметь системный подход включающий особенности современных соревновательных требований, строгий оперативный контроль функционального состояния и адекватность тренировочной нагрузки. А также индивидуализация нагрузки с учетом возможностей каждого спортсмена в частности, лимитирующих факторов, и особенностей развития физических способностей.*

**Ключевые слова:** лыжные гонки, структура тренировочного процесса, содержание тренировочного процесса, программирование подготовки.

**Постановка проблемы.** На сегодняшний день содержание тренировочного процесса в циклических видах спорта основывается в большей степени на субъективном опыте и интуиции тренера-преподавателя. В связи с изменением программы соревновательной деятельности существует необходимость постоянного совершенствования планирования тренировочного процесса, взаимосвязь в подборе тренировочных средств и методов, корректировка соотношения объема и интенсивности нагрузки, как в макроцикле годичной тренировки, так и в отдельно взятых тренировочных занятиях лыжников-гонщиков.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Довольно много в отечественной и зарубежной литературе представлено материалов исследований, которые показывают ведущую роль специальной физической подготовленности лыжников (А. Г. Баталов, 2001; И. М. Бутин, 2000; Н. А. Демко, 1988; В. В. Ермаков, 1985, 1989; Л. Ф. Кобзева, 2005; И. В. Листопад, 2016 и др.). Широко анализируются средства и методы ее развития. В основном методологические основы лыжных гонок сформированы с направленностью на обобщение техники и тактики лыжных гонок, с акцентом на построение моделей соревновательной деятельности и совершенствование отдельных сторон подготовленности. Однако, анализируя планирование тренировочного процесса тренеров-преподавателей, выявлено, что в большинстве случаев схемы подготовки спортсменов составляются по стандартному набору средств и методов. Тем не менее, схемы должны постоянно подвергаться анализу и коррекции, так как происходит совершенствование техники в связи с возрастанием скорости передвижения на лыжах, модернизации инвентаря, способов его подготовки к соревнованиям, что в целом приводит к улучшению спортивных результатов. Методика тренировочного процесса должна совершенствоваться, и в плане адаптации организма спортсмена к возрастающим физическим нагрузкам [4]. Это связано с исчерпанием человеческих ресурсов при использовании нерационального подбора параметров нагрузки, особенно на этапе спортивного совершенствования. Анализируя статьи, публикуемые специалистами по данной проблематике, следует отметить, что тренеры в своей практической деятельности в основном дублируют методики уже устоявшиеся, и на современном этапе минимально эффективные. Проблема такого подхода к планированию тренировочного процесса заключается в недостаточности полноценного владения знаниями в области спортивной физиологии человека, а также теории и методики в избранном виде спорта. Теоретическое мышление тренеров должно логически выстраивать взаимосвязь, и воздействие той или иной нагрузки на организм спортсмена, обоснованность действий тренеров на данный момент основывается на эмпирическом способе мышления, без полноценного научно-теоретического объяснения.

**Цель работы** – выявить современные подходы к построению тренировочного процесса по его структуре и содержанию

### **Задачи работы**

1. Исследовать современное состояние проблемы повышения результативности при построении плана тренировочного процесса.

2. Изучить структуру и содержание подготовки годичного макроцикла.

Объектом исследования являлась тренировочная деятельность спортсменов, занимающихся лыжными гонками.

Предметом исследования являлась структура и содержание тренировочного процесса.

**Основной материал исследования.** При рациональном планировании тренировочного процесса важно уделять внимание функциональным возможностям лыжника-гонщика для поддержания грамотной работоспособности спортсмена. Именно основываясь на внутренние показатели нагрузки, следует индивидуально рассчитывать внешние. В циклических видах спорта, в частности в лыжных гонках, наравне с такими общепринятыми лимитирующими системами организма, как сердечно-сосудистая система и дыхательная система, большое значение имеет мышечный аппарат. Именно на то, как реагирует мышечная система на заданную нагрузку, в меньшей степени обращают внимание тренеры-преподаватели и сами спортсмены, а как раз он выполняет основную адаптационную функцию [1, 3].

Оценку физической подготовленности следует производить всесторонне и своевременно, осуществлять контроль за основными показателями, отражающими степень физического воздействия, а также деятельность основных систем энергообеспечения (окислительной, лактаcidной, фосфогенной), на сколько реакция организма адекватно реагирует на нагрузку при этапном, текущем и оперативном контроле.

В анализируемых методиках хорошо отслеживается нагрузка предложенная лыжникам-гонщикам, для развития сердечной и дыхательной систем в макроцикле подготовки. Спортсмены выполняют высокие объемы циклической нагрузки, изнуряющие по длительности, с целью повышения выносливости. Существует позиция среди специалистов данной области, что как раз «плохие результаты, показанные на соревнованиях, являются следствием малых объемов, выполненных в подготовительном периоде». Увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок в дальнейшем уже не является эффективным способом увеличения тренировочного потенциала. Данная область должна быть хорошо изучена с учетом основных лимитирующих факторов работоспособности лыжников-гонщиков. Тренеры в отдельных периодах подготовки предлагают нагрузку скоростно-силового, и скоростного характера с жесткими интервалами отдыха, сопровождающиеся высокой интенсивностью. Но если же рассматривать подготовку лыжников-гонщиков, учитывая адаптационные процессы с целью повышения функциональных возможностей, зная какие физиологические изменения протекают в основных лимитирующих системах, несущих основную нагрузку при выполнении данной работы, ответ очевиден. При жестких интервалах отдыха, без восстановления требуемого запаса срочных адаптационных ресурсов, организм спортсмена работает с чрезмерным истощением ресурсов, что в итоге приводит к регрессии в показателях всех функциональных систем. Для реализации двигательного потенциала в соревновательной деятельности, следует уметь рационально и грамотно распределять объем тренировочной нагрузки с рациональным применением средств и методов на протяжении всех этапов подготовки в годичном макроцикле.

Основы и принципы планирования макроцикла, принятые за основу в теории и методике физического воспитания, хорошо отражены в трудах классиков В. Н. Платонова, Л. П. Матвеева, В. М. Зациорского [5, 6]. За последние десятилетия написано множество работ, посвященных данному вопросу как отечественными, так и зарубежными специалистами в области теории и методики физического воспитания. Изучая тренировочный процесс как развивающуюся динамическую структуру, следует учитывать, что он состоит из совокупности элементов, которые имеют свои цели, задачи и способы их реализации.

В лыжных гонках существует основная схема периодизации годовой структуры подготовки – макроцикла. Так, годовая подготовка лыжника – гонщика подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный, переходный [2].

Подготовительный период – является самым крупным и важным периодом подготовки спортсменов в лыжных гонках. Именно в этот период закладывается основная база функциональных возможностей, для их реализации в соревновательном периоде. Идет процесс совершенствования технико-тактической подготовки, развития основных качеств спортсмена, выполняется наибольший объем нагрузки, уделяется внимание волевым качествам, а также знаниям в изучении теории.

Подготовительный период в свою очередь, подразделяется на 3 этапа:

1. Весенне-летний этап. Цели и задачи данного этапа носят общеподготовительный характер, и проходит с мая по конец июля. На первом этапе основная задача – это непрерывное и постепенное повышение уровня общей физической подготовленности.

2. Летне-осенний этап. Направлен на предварительную специальную подготовку, с августа до перехода на снег. Второй этап направлен на реализацию специальной базы для последующего развития специальных качеств при проведении подготовке на лыжах. Объем и интенсивность нагрузки циклических упражнений продолжает расти, с одновременным совершенствованием техники. Но объем нагрузки растет быстрее относительно интенсивности. Однако все носит субъективный характер, и в зависимости от позиции тренеров-преподавателей схема объема и интенсивности нагрузки может видоизменяться. Для этого этапа свойственно снижение объемов общей физической подготовки, и поддержания основных достигнутых показателей, средствами ОФП. Соответственно объемы нагрузки специальной физической подготовки растут.

Следует отметить, что на первых двух этапах подготовительного периода спортсмены участвуют в республиканских соревнованиях по общей и специальной физической подготовке, для оценки уровня подготовленности. Так, для оценки специальных возможностей, проводятся соревнования по лыжероллерам и кроссу (бег по пересеченной местности). При проведении контрольных тренировок в смешанном сочетании бега с имитацией попеременным двухшажным ходом в подъем осуществляется оперативный контроль текущего состояния.

3. Зимний этап. Носит характер основной специальной подготовки, начинается с момента тренировочных занятий на снегу и продолжается до начала соревнований. В зависимости от квалификации спортсмена сроки данного этапа различны, в среднем он проходит с середины ноября или чуть позже, и заканчивается в конце декабря – начале января, в зависимости от календарного плана соревнований. Третий этап направлен на развитие специальных качеств лыжника-гонщика, а именно скоростно-силовой и силовой выносливости. Идет обучение и совершенствование способов техники передвижения на лыжах различными стилями, отработка тактических приемов. Рациональное построение тренировочного процесса должно обеспечить высокий уровень спортивной формы к окончанию подготовительного периода.

Соревновательный период – сроки его продолжительности с января до середины апреля. Целью является достижение и реализация спортивной формы. В соревновательном периоде продолжается развитие специальных физических качеств, удержание достигнутого уровня общей физической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, и реализация технико-тактической подготовки в соревновательных упражнениях, а также морально-волевых качеств. В соревновательном периоде объем и интенсивность нагрузки значительно варьируется по своему диапазону, что связано со спецификой структуры тренировочного процесса данного периода, которая строится на сочетании соревновательных и тренировочных микроциклов. В связи с календарным планом участие в соревнованиях различного ранга, подразумевает выделение главных и второстепенных стартов. Поэтому проявление своих возможностей на соревнованиях должно четко регулироваться спортсменом. За счет такой волнообразной по своей интенсивности нагрузке, с различными интервалами отдыха, следует серьезно относиться к планированию тренировочного процесса для удержания спортивной формы, для реализации наивысших результатов в конкретные сроки [3].

Именно поэтому важно, индивидуализировать тренировочные планы спортсменов, учитывая наиболее благоприятные условия для подведения организма к соревнованиям.

Переходный период – имеет продолжительность около одного месяца, главной целью является восстановление организма и подведение к новому году подготовки. Но при этом важно сохранить достигнутый уровень развития физических качеств [3].

Тренировки в переходном периоде носят восстановительный характер, активный отдых, включение различных по своей направленности двигательных действий за счет других видов спорта (велоспорт, гребля, футбол, баскетбол и т.п.). Также основное внимание направлено на общую физическую подготовку.

Представленная периодизация годичного плана подготовки, является универсальной для различного уровня подготовки спортсмена. И в зависимости от квалификации спортсмена видоизменяется, но при этом сохраняется данная структура.

Несомненно, что все периоды макроцикла взаимосвязаны, и взаимодополняют друг друга по своему содержанию. Плавно перетекая из одного периода в другой. Как раз для плавного, и постепенного перехода, структура планирования годичного учебно-тренировочного процесса включает в себя различные циклы, которые имеют свою продолжительность от 2-3 тренировок до нескольких месяцев, лет.

Тренировочный процесс представляет собой структуру, включающую три уровня соподчиненных звеньев и в зависимости от времени его реализации, может представлять собой микро-, мезо-, и макроструктуру[2].

В лыжных гонках годичный макроцикл является одноцикловым, представляющий собой совокупность различных этапов, и периодов, состоящих из микро- и мезоциклов, считаясь основной завершенной глобальной структурой. Продолжительность такого цикла составляет от 3-4 месяцев до года, двух, четырех лет, в зависимости от цели подготовки спортсмена.

Мезоцикл, меньший по продолжительности и решающий наименьший спектр задач, в среднем реализуется по времени от 2 до 6 недель. Колебание нагрузок в данном периоде наименее подвержено высоким перепадам. Это обусловлено целью достичь максимального тренировочного эффекта за конкретный промежуток времени, без наименьшего негативного воздействия на адаптационные процессы организма лыжника – гонщика. Как и макроциклы, мезоциклы имеют свою структуру, включающую определенные периоды, а именно микроциклы.

Микроцикл, считается наименьшим тренировочным циклом, имеющий узкий спектр решение конкретных целей и задач. Временные рамки данного цикла ограничиваются чаще всего диапазоном в одну неделю, характерным для микроцикла является законченность полноценной структуры. Он включает в себя не менее 2-3 тренировочных занятий, данное понятие впервые было предложено Л. П. Матвеевым [5]. Как раз в микроцикле происходит узкопрофильная подготовка, касающаяся целенаправленного развития и совершенствования способностей спортсмена.

Так, микроциклы, в зависимости от своей направленности в различные периоды годичного макроцикла подразделяются на типы: основными являются собственно-тренировочные микроциклы, а второстепенными подводящие, соревновательные, и восстановительные [5].

Тренировочное занятие, считается наименьшим элементов в организации и длительности проведения в системе подготовки, при этом являясь неотъемлемой частью микро-, мезо-, и макроцикла. Тренировочному занятию предъявляются конкретные требования, а именно:

1. Содержание тренировки, с упорядоченным и этапным расположением элементов различных по своему направленности (методы и средства подготовки).

2. Соотношение объема и интенсивности нагрузки как в пределах одного тренировочного занятия, так и в серии.

Еще один компонент, относящийся к тренировочному процессу – это тренировочное задание. Оно является базовым компонентом всей структуры подготовки, именно от тренировочного задания зависит конечный результат. Различные педагогические задачи тренировочного процесса, эффективно реализуются при дозированном воздействии тренировочной нагрузки, преимущественно направленной на достижение желаемого тренировочного эффекта. Регулирование нагрузки, корректировка тренировочного задания, должна задаваться на основе показателей оперативного контроля, реакции организма на предлагаемую ему нагрузку, во взаимосвязи с субъективными ощущениями каждого спортсмена в частности [1, 4].

**Выводы и перспективы дальнейших разработок.** Тренировочный процесс лыжника-гонщика имеет динамическую структуру, и зависит от уровня спортивного мастерства его индивидуальных особенностей организма и адаптации к условиям соревновательного и тренировочного процессов.

Структура и содержание тренировочного процесса лыжников-гонщиков является сложной организационной работой, от его построения будет зависеть эффективность тренировочного эффекта. Поэтому тренерам-преподавателям важно уделять большое внимание его организации.

#### Использованные источники

1. Бурлакова Е. В. Программирование как актуальная форма планирования тренировочного процесса лыжников-гонщиков / Е. В. Бурлакова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2018 г.: сб. науч. ст. / под. ред. А. В. Иванова, Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2018. – С. 193–194.
2. Бутин И. М. Лыжный спорт. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. М. Бутин. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Кучерова А. В. Организационные аспекты подготовки лыжников-гонщиков юниоров / А. В. Кучерова // Мир спорта. – 2018. – № 2 (71). – С. 60–64.
5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

Burlakova E., Kucherova A.

#### STRUCTURE AND CONTENT OF THE TRAINING PROCESS OF RACING SKIERS

*One of problems studied specialists in the field skiing on contemporary stage development sport – these are the ways to improve training process with the aim of minimization bulks training load, with the most quality and effective content training occupations, as well as selection resources and methods training*

*This problem is due to the fact, which for a long time existed empirical method of knowledge in the formation training process. Modern conditions for conducting competitions and claim to functional preparedness of skiers-racers require biological justification training process. Selection of all components preparation from funds to places conducting training camps is bound with development of skiing in general. It's a revelation new style of movement «ridge style», introduction of new competitive disciplines, extension program of competitions, improving inventory and outflts of skiers-racers, rise qualitative preparation inventory and so on. All this in turn led to increasing speed movement of skiing, optimization of functional opportunities athletes.*

*In process management training process should be taken into account standardized structure of the most significant components preparations ski-racers, taken into account the choice of effective criteria valuations indicators of the state of health and the level of physical development athletes. Based on the above aspects, is assumed to be possible development the most rational and qualitative an option of selection training load with influence to the internal parameters. Each period preparation ski-racers has its own features with developments of plans training process. It's has important when focused development and improvement functionality and physicality opportunities athletes. The smallest structure component training process by their duration is training occupations.*

*A successful preparation process implies accounting for high and well-founded interconnection between training loads on the physiological and psychological levels. Thanks to this interconnection there is probability of development qualitatively training process without undue stress for the body ski-racers.*

**Key words:** *skiing, structure of the training process, content of the training process, programing training.*

Стаття надійшла до редакції 20.09.2018 р.