

# ЛИМИТИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

*Бурлакова Е.В. аспирантка, МГУ имени А.А. Кулешова,  
Беларусь, г. Могилев*

**Аннотация.** В процессе анализа публикаций специалистов в области лыжных гонок выявлено, что оптимизация тренировочного процесса должна происходить с соблюдением биологических закономерностей. Одним из важнейших условий организации тренировочного процесса является определение и минимизация лимитирующих факторов работоспособности каждого спортсмена.

**Ключевые слова.** Лимитирующие факторы работоспособности, лыжные гонки, планирование тренировочного процесса.

Программирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков на современном этапе развития спорта требует серьезных изменений. Анализ содержания тренировочных планов подготовки спортсменов показывает, что решение задач на протяжении всего макроцикла имеет комплексную направленность, с обширным охватом разнообразных, но достаточно важных направлений подготовки. В связи с этим объемы тренировочной нагрузки возрастают до чрезмерно высоких, что чаще приводит к переутомлению, и хронической перетренированности спортсменов.

Существует ряд важных способностей, которыми должен обладать лыжник-гонщик, так для получения максимального эффекта от тренировочного процесса. Следует целенаправленно развивать каждую способность в течении строго нормированного промежутка времени. Ряд авторов предлагают постепенное узконаправленное решение различных задач подготовки, с применением модульно-блочного [2].

Лыжные гонки являются одним из самых сложных циклическим видом спорта. На современном этапе его развития появилось разнообразие соревновательных дисциплин в программе одних соревнований. Увеличилось количество стартов, возросли скорости передвижения, и в целом нагрузка на организм спортсмена становится непомерно высокой.

Оптимизация тренировочного процесса в связи с вышеизложенными причинами, на сегодняшний день находится в центре внимания, так как дальнейшее возрастание объемов нагрузки в подготовительном периоде не является эффективным [1].

Специалистам следует обратить внимание на факторы, лимитирующие работоспособность лыжников-гонщиков. Анализируя публикации специалистов данной области, наше внимание было обращено на то, что большинство из них считают главными факторами сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Безусловно данные функциональные системы организма играют важную роль в процессе подготовки и требуют постоянного контроля на всех этапах подготовки. Однако, не менее важным фактором, лимитирующим и одновременно несущим основную функцию при выполнении тренировочной нагрузки, является развитие мышечной системы спортсмена. Так недостаток развития локальных мышечных групп будет влиять на неполную утилизацию поставляемого кислорода мышцам. Для устранения данной проблемы, следует этапно воздействовать на каждую лимитирующую систему в частном порядке.

Кроме этого, при построении тренировочного процесса в подготовительном периоде следует обращать внимание не только на направленность устранения лимитирующего фактора работоспособности, но и на ответную реакцию работающих мышц. Нагрузка на определенные мышечные группы при решении различных задач должна быть строго регламентирована. Поэтому главной задачей при планировании тренировочного процесса являться оперативный контроль работы локальных мышечных групп, т.е. контроль воздействия на внутренние параметры через внешние [4]. Существует необходимость приглашать на тренировочные занятия медиков, если тренер не имеет такой возможности, для забора крови на определения лактата и других маркеров крови, показывающих степень адаптивности мышц и их готовности к последующим нагрузкам.

Ряд публикаций, по другим циклическим видам спорта доказывает обоснованность разработок тренировочного процесса на основе биологических закономерностей становления и развития спортивной формы. Такой подход способствует наименьшему негативному воздействию организма спортсмена к ответным реакциям на предлагаемую нагрузку. Помимо постоянного контроля, оперативного и этапного, важную роль играет субъективная и постоянная оценка ощущений спортсмена при выполнении работы различной направленности.

Постепенное, этапное устранение лимитирующих факторов работоспособности играет важную роль в программировании тренировочного процесса. Следовательно, противостоять процессу закисления мышц и поддержания наиболее продолжительного промежутка времени к высокоинтенсивному выполнению соревновательного упражнения различными средствами и методами, является основной задачей всех участников тренировочного процесса, тренера, спортсмена, медика [3].

#### Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Кучерова, А.В. Организационные аспекты подготовки лыжников-гонщиков юниоров / А.В. Кучерова // Мир спорта. – 2018. – № 2 (71). – С. 60-64.
3. Лаборатория спортивной адаптологии профессора Селуянова [Электронный ресурс] – Режим доступа: / <http://prosportlab.com/works/adaptology>. – Дата доступа: 01.02.2018.
4. Мясинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мясинченко, В.Н. Селуянов. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 338 с.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова