

О РАЦИОНАЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Кучерова А.В., кандидат педагогических наук, доцент, МГУ имени А.А.

Кулешова, Беларусь, г. Могилев;

Лединская О.Ю. аспирантка, МГУ имени А.А. Кулешова,

Беларусь, г. Могилев

Аннотация. В исследовании было установлено, что эффективному средству общей физической подготовки, которым являются локальные силовые упражнения, выполняемые в статодинамическом режиме, в тренировочном

процессе лыжников-гонщиков юниоров уделяется необоснованно небольшой процент тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: Лыжники-гонщики, средства общей физической подготовки, подготовительный период, силовые упражнения.

Введение. Тренировочный процесс лыжника-гонщика в подготовительный бесснежный период включает небольшое разнообразие средств подготовки. Основными средствами традиционно являются беговые упражнения, бег на лыжероллерах и упражнения направленные на развитие физических качеств. Ряд авторов [1,3] указывают об актуальности использования в подготовительном периоде силовой подготовки, от которой во многом зависит рациональное выполнение технических критериев передвижения на лыжероллерах, а в зимний период на лыжах. Имеется значительное количество публикаций о значимости, своевременности и локальности развития мышечной силы в медленных мышечных волокнах. Однако сколько процентов должна составлять силовая подготовка по отношению к другим средствам ОФН, такой информации в литературных источниках мы не обнаружили. В связи с этим цель исследования, выявить какое из средств ОФП является основополагающим в подготовительном периоде.

Основная часть. Анализ тренировочного процесса (по спортивным дневникам) и проведенному анкетированию показал, что основная часть тренировочной нагрузки в подготовительном периоде лыжников-гонщиков юниоров приходится на использование однообразного спектра средств ОФП и СФП. Это стандартный набор тренировочных средств лыжника-гонщика: бег на лыжероллерах свободными и классическими ходами (32%), бег по пересеченной местности (34%), бег с прыжковой имитацией в подъем (8%), езда на велосипеде (4%), силовые упражнения (11%), упражнения на растягивания (3%) и ОФП используемые в разминке и заминке (7%) и плавание 1 %.

Продолжительность силовой нагрузки значительно ниже по отношению к лыжероллерной и беговой, что указывает на нерациональность планирования тренировочного процесса, задачам, поставленным на мезоциклы подготовительного периода. Следует отметить, что в сентябре проводится чемпионат Республики Беларусь по лыжероллерам, следовательно, к этому периоду силовая подготовка лыжника должна пройти некоторые адаптационные стадии, например, по развитию медленных мышечных волокон (ММВ) и быстрых мышечных волокон (БМВ). Речь идет о том, чтобы своевременно развить локальную мышечную выносливость у спортсмена. Так как именно это качество обеспечивает выполнение механической работы без утомления за счет наработанной массы митохондрий, миоглобина и хорошо развитой капиллярной сети медленных мышечных волокон.

Имеются биологические исследования доказывающие важность развития локальной мышечной выносливости. Прежде всего, исследования, в которых, с помощью математического моделирования профессором В.Н. Селуяновым

было установлено, что с увеличением количества окислительных мышечных волокон (ОМВ) в рабочих мышцах происходит рост скорости бега, а также что именно работа мышечного аппарата является лимитирующим фактором в циклических видах спорта [2]. При значительном объеме выполнения силовой нагрузки с использованием метода статодинамических силовых упражнений, средств скоростно-силовой подготовки, таких как, прыжки в гору, и спринтерских ускорений у спортсменов повышаются показатели МПК, потребление кислорода на уровне АиП, максимальная алактатная мощность, снижается пульс на уровне АиП. Все эти показатели повышаются за счет увеличения силы ОМВ и увеличения числа митохондрий в гликолитических мышечных волокнах (ГМВ) [2]. Результаты данных исследований дают основание для снижения определенного процента беговой циклической нагрузки и внедрения в практику тренировки лыжников-гонщиков юниоров разнообразных средств из легкой атлетики, выполняемых интервальным методом и имитационных силовых упражнений выполняемых в статодинамическом режиме. При использовании различных средств силовой подготовки для воспитания локальной мышечной выносливости возрастает вероятность повышения скоростно-силовых и аэробных показателей подготовленности лыжников-гонщиков, следовательно, улучшению их спортивного результата.

Выводы. Объем использования силовых упражнений в подготовительном периоде лыжников-гонщиков необоснованно занижен. Использование силовых упражнений должно рационально планироваться на всем протяжении подготовительного периода.

Локальные силовые упражнения, выполняемые в статодинамическом режиме без расслабления должны стать основным средством ОФП в подготовительном периоде.

Литература

1. Зеленин, Л. А. Тренажерные устройства в лыжной подготовке / Л. А. Зеленин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 4 (37). – С. 24–28
2. Лаборатория спортивной адаптологии профессора Селуянова [Электронный ресурс] – Режим доступа: / <http://prosportlab.com/works/adaptology>. – Дата доступа: 01.02.2018
3. Колыхматов, В.И. Применение строго регламентированных нагрузок в тренировочном процессе лыжников-спринтеров высокой квалификации / А.И. Головачев С.В. Широкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №5 (135). – С.127–132.

ABOUT THE RATIONAL USE OF STRENGTH EXERCISES IN THE PREPARATORY PERIOD ATHLETES

Kucherova A.V., candidate of pedagogical Sciences, Professor, MSU named after A. A. Kuleshov, Belarus, Mogilev; Ledinskaya O.Y. postgraduate student, Mogilev state University named after A. A. Kuleshov, Belarus, Mogilev

Annotation. The study found that an effective means of General physical training, which are local strength exercises performed in a statodynamic mode, in the