

Список литературы

1. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: ФиС, 1983. – 103 с.
2. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. – М.: Ф и С, 1974. – 151 с.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Н.Т. Станский

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Исследованиями и наблюдениями доказано, что детям доступны большие по объему и оптимальные по интенсивности нагрузки [1, 2]. Поэтому в настоящее время в работе с юными лыжниками берется курс на увеличение объемов тренировочной нагрузки. Однако определить эти показатели удается не всегда, потому что нет объективной методики, доступной тренеру.

Цель исследования: определение объемов тренировочной нагрузки в учебно-тренировочном процессе юных лыжников в подготовительном периоде годового цикла.

Материал и методы. В исследованиях приняли участие лыжники I юношеского разряда (12 человек) учебно-тренировочной группы второго года подготовки СДЮШОР «Олимпиец» отделения п.Октябрьский Витебского района. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование двигательных способностей.

Результаты и их обсуждение. Как показали проведенные исследования планировать тренировочную нагрузку лучше по месяцам. Для этого в начале каждого месяца проводится тестирование спортсменов для определения оптимальных тренировочных объемов циклических средств подготовки, а затем составляется тренировочная программа на месяц. Причем на первом этапе применяется беговой тест, на втором – бег с имитацией.

В начале подготовительного периода наиболее эффективен бег со скоростью 70–75% от средней соревновательной, показанной в беге на 3000 м. Объем нагрузки с данной скоростью на вводном тренировочном занятии составляет 12–15 км. При этом частота сердечных сокращений (ЧСС) по средним данным – 155 ± 10 уд/мин. В июле интенсивность бега постепенно повышается. В занятия включается бег со скоростью 80–85% от соревновательной. Объем составляет 8–12 км, ЧСС – 180 уд/мин.

На втором этапе подготовительного периода нагрузка должна составлять 80–85% и 85–90% от соревновательной. Объем нагрузки – 5–8 км, ЧСС – 185 ± 5 уд/мин.

В первые две недели занятий на снегу основное внимание уделяется совершенствованию техники. Оптимальной для этой цели является скорость 80–85% от соревновательной, ЧСС – 180 уд/мин. Для поддержания функциональной подготовленности рекомендуется передвижение на лыжах по пересеченной местности со скоростью 70–75% от максимальной при, ЧСС 155 ± 10 уд/мин.

В дальнейшем, в конце ноября и декабре, интенсивность вновь возрастает, нагрузки выполняются со скоростью 80–85% и 85–90% от соревновательной. Нагрузка дозируется по скорости передвижения и ЧСС. Выполнение нагрузки продолжается до снижения скорости.

Приводим примерные недельные циклы на разных этапах подготовительного периода.

Весенне-летний этап. Задачи: развитие общей выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Май-июнь. 1-я неделя – тестирование и составление тренировочной программы. 2–4-я недели. 1-е занятие. Бег со скоростью 70–75% от соревновательной: мальчики – 10–12 км, девочки – 8–10 км. Общеразвивающие и специальные упражнения лыжника-гонщика – 30–40 мин. 2-е занятие. Бег 3–4 км с ЧСС 150 ± 10 уд/мин. Гребля – 1,5 часа. Спортивные игры – 30 мин. 3-е занятие. Бег со скоростью 70–75%: мальчики – 10–12 км, девочки – 8–10 км. Общеразвивающие и специальные упражнения – 30 мин. 4-е занятие. Бег 3–4 км с ЧСС 150 ± 10 уд/мин. Общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые круговым методом, – 5–6 серий по 5 мин.

В июне объем нагрузки увеличивается. Бег со скоростью 70–75% от соревновательной: мальчики – до 15 км, девочки – до 12 км. В каждом тренировочном занятии необходимо давать имитационные упражнения для овладения элементами техники.

Июль. 1-я неделя – тестирование и составление тренировочной программы. 2-4-я недели. 1-е занятие. Бег со скоростью 70–75% от соревновательной: мальчики – 12–14 км, девочки – 10–12 км. Общеразвивающие и специальные упражнения – 30 мин. 2-е занятие. Легкий бег 3–4 км, ЧСС – 155 ± 10 уд/мин. Гребля – 11,5 часа. Спортивные игры – 30 мин. 3-е занятие. Бег со скоростью 80–85%: мальчики – 8–10 км, девочки – 6–8 км. Специальные и общеразвивающие упражнения – 30–40 мин. 4-е занятие. Бег со скоростью 70–75%: мальчики – 10–12 км, девочки – 8–10 км. Спортивные или подвижные игры – 2X20 мин.

Второй этап подготовительного периода - август, сентябрь, октябрь.

Задачи: постепенное повышение специальной выносливости; развитие общей выносливости; развитие силы, ловкости, быстроты, силовой выносливости; совершенствование техники.

1-я неделя - тестирование и составление тренировочной программы. 2 – 4-я недели. 1-е занятие. Бег в чередовании с имитацией со скоростью 80–85%: мальчики – 7–9 км; девочки – 5–7 км. Спортивные или подвижные игры – 30–40 мин. 2-е занятие. Бег на лыжероллерах, мальчики 10–12 м, девочки 8–10 км, ЧСС – 160 ± 10 уд. в мин. Общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые круговым методом, – 7–8 серий по 5–6 мин. Спортивные игры – 30 мин. 3-е занятие. Бег с имитацией с палками со скоростью 85–90% от соревновательной: мальчики – 5–7 км, девочки – 4–5 км. Общеразвивающие и специальные упражнения – 30 мин.

Передвижение по пересеченной местности при ЧСС 160 ± 10 уд/мин: мальчики – 10–12 км, девочки – 8–10 км.

Последний этап подготовительного периода проводится на снегу.

Задачи: совершенствование техники передвижения на лыжах; развитие общей выносливости; развитие специальной выносливости.

1-я и 2-я недели. 1-е занятие. Совершенствование техники лыжных ходов: 5–6 км, ЧСС – 175 ± 5 уд/мин, что соответствует скорости передвижения 80–85% от соревновательной. Передвижение по пересеченной местности: мальчики – 6–8 км, девочки – 4–6 км, ЧСС – 160 ± 10 уд/мин. 2-е занятие. Совершенствование техники лыжных ходов: мальчики – 5–7 км, девочки – 4–6 км. Общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые круговым методом, – 5–6 серий по 5 мин. Спортивные или подвижные игры – 15–20 мин. 3-е занятие. Совершенствование техники: мальчики – 6–8 км, девочки – 5–7 км. Передвижение по пересеченной

местности с целью совершенствования горнолыжной техники и развития общей выносливости: мальчики – 6–7 км, девочки – 4–5 км, ЧСС – 160±10 уд/мин. 4-е занятие: Совершенствование техники лыжных ходов: мальчики – 5–7 км, девочки – 4–6 км. Общеразвивающие и специальные упражнения – 30–40 мин. Спортивные игры-30 мин.

Конец ноября и декабрь. Задачи: развитие специальной выносливости; совершенствование техники лыжных ходов.

После периода вкатывания отводится неделя на тестирование и составление тренировочной программы.

1-е занятие. Совершенствование техники: мальчики – 4–5 км, девочки – 3–4 км. Передвижение со скоростью 80–85% от соревновательной: мальчики – 8–10 км, девочки – 6–8 км. Совершенствование горнолыжной техники – 30–40 мин. Спортивные игры – 20 мин. 2-е занятие. Совершенствование техники: мальчики – 4–6 км, девочки – 4–5 км. Передвижение со скоростью 85–90% от соревновательной: мальчики – 5–7 км, девочки – 4–6 км. Совершенствование горнолыжной техники – 40 мин. Спортивные игры – 20 мин. 3-е занятие. Совершенствование техники лыжных ходов: 4–6 км. Общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые круговым методом, – 7–8 серий по 5–6 мин. Спортивные игры – 30 мин. 4-е занятие. Совершенствование техники лыжных ходов: 4–5 км. Передвижение со скоростью 80–85%: мальчики – 8–10 км, девочки – 6–8 км. Совершенствование горнолыжной техники – 30 мин. Спортивные игры – 20 мин.

Заключение. Как показали результаты проведенных исследований, предлагаемое распределение тренировочной нагрузки в подготовительном периоде для юных лыжников способствует значительному повышению функциональных возможностей и постепенному росту спортивных результатов.

Список литературы

1. Филин, В. Основы юношеского спорта/ В.Н.Филин, Н.А.Фомин. – М.: Ф и С, 1980. – 171 с.
2. Верхошанский, Ю. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1995. – 210 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЧИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

*Н.Т. Станский, В.В. Трущенко, И.М. Ольшанко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

При подготовке спортсменов к соревнованиям особое внимание уделяется психическому восстановлению и поддержанию на высоком уровне их психической работоспособности, стабильному формированию состояния психической готовности, поскольку этот этап характерен большими объемами и довольно высокой интенсивностью нагрузки [1, 2].

Цель исследования: определение особенностей использования специальной психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе спортсменов-лыжников.

Материал и методы. В исследованиях приняли участие лыжники СДЮШОР «Олимпиец». Методы исследования: анализ научно-методической литературы, психолого-педагогические наблюдения.