

туристских клубов – для тех, которые сумели сохраниться, и для тех, которые сумеют возродиться [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Закон Республики Беларусь «О туризме». Принят Палатой представителей 10 ноября 1999 года. Одобрен Советом Республики 18 ноября 1999 года
2. Модель туристского районирования территории Республики Беларусь В.И. Ганнопольский, Т.К. Соловых Методическое письмо Минск 2008
3. Посатновление Совета Министров Республики Беларусь № 927 от 24 августа 2005 г. «Об утверждении Национальной программы развития туризма в Республике Беларусь 2006 – 2010 гг.»
4. Сборник нормативных документов по спортивному туризму на 2001-2004г. "Русский турист, 7, Москва 2001"

ЦИКЛИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

С.М. Волкова, Ж.В. Волкова, Н.Т. Станский

Витебск, ВГУ

Выбор методов тренировки и определение их места в годичном цикле является важной проблемой для достижения высоких спортивных результатов. Для планомерного и успешного роста спортивной работоспособности основное значение приобретает и правильное определение задач по развитию двигательных способностей и темпов их развития [1].

Исследования специалистов [2, 3] подтверждают необходимость последовательного развития вначале общей выносливости, а затем уже специальной. Такой путь формирования высокой работоспособности спортсмена более эффективен, нежели одновременное развитие этих двигательных способностей.

В практике нередки примеры, когда уже в начале соревновательного периода лыжники оказываются в состоянии перетренированности. Причина зачастую кроется именно в одновременном развитии качеств общей и специальной выносливости. К организму спортсмена, еще недостаточно подготовленному, предъявляются высокие требования – в тренировке используется нагрузка высокой интенсивности. Это сказывается на состоянии центральной нервной системы лыжника-гонщика, на его общей тренированности, приводит к быстрому вхождению в спортивную форму. А удержать ее до ответственных стартов сезона он не в состоянии.

Цель исследований – изучение различных режимов нагрузки и определение оптимального их сочетания в подготовительном периоде тренировки лыжников-гонщиков. Педагогический эксперимент проводился с мая по декабрь 2009 года со спортсменами-лыжниками специализированной ДЮСШ по зимним видам спорта г.Витебска. Полученные результаты исследований позволяют дать ряд методических рекомендаций.

Характеризуя тренировочные нагрузки с точки зрения интенсивности, а также их физиологического воздействия на организм спортсмена, мы предлагаем использовать четыре режима нагрузки в порядке решения задач в подготовительном периоде тренировки лыжника-гонщика: восстанавливающий – 70-75%; поддерживающий – 80-85%; развивающий – 85-95%; соревновательный – 95-100%.

Выполнение нагрузки со скоростью 70-75% от соревновательной – восстанавливающий режим, поскольку он наилучшим образом способствует восстановлению функций и систем организма спортсмена в период перехода от зимней подготовки к летней. На весенне-летнем этапе этот режим оптимален для занимающихся. Частота сердечных сокращений находится в пределах 150 ± 10 уд/мин. Необходимо отметить, что на летне-осеннем этапе подготовки восстанавливающий режим тренировки служит активным отдыхом.

Поддерживающий режим работы (80-85%) по мощности воздействия на организм спортсмена является следующей ступенью после восстанавливающего. Частота пульса при выполнении нагрузки в данном режиме на уровне 160 ± 10 уд/мин. На весенне-летнем этапе тренировки поддерживающий режим способствует дальнейшему развитию тренированности, а на летне-осеннем и зимнем этапах в значительной степени способствует поддержанию достигнутого уровня специальной выносливости. Прохождение больших дистанций (30-40 км и более) со скоростью 85-95% от максимальной соответствует развивающему режиму, поскольку усилия, прилагаемые при этом гонщиком, способствуют развитию специальной выносливости. Частота сердечных сокращений здесь на 5-10 уд/мин ниже, чем при работе в соревновательном режиме.

При соревновательном режиме напряженность деятельности систем и органов очень близка к соревновательным напряжениям. Частота пульса находится в пределах 95-98% от максимальной величины (180-190 уд/мин на подъемах и 170-180 уд/мин. на равнинных отрезках). Длительная нагрузка в таком режиме позволяет эффективно совершенствовать специальную работоспособность организма.

Предлагаемая классификация режимов может быть использована при подготовке спортсмена любой квалификации с учетом уровня его тренированности. Она позволяет индивидуализировать тренировочные нагрузки, что, в свою очередь, повышает качество и эффективность тренировочного процесса. Необходимо подчеркнуть, что ни в одном из предложенных режимов не предусматриваются интервалы отдыха, нагрузка должна выполняться непрерывно, а так как тренировка проводится на пересеченной местности, то характер ее переменный.

Опираясь на результаты наших исследований, мы предлагаем использовать в подготовке лыжников переменный метод тренировки на протяжении всего подготовительного периода. Применение режимов нагрузки должно идти по пути последовательного их чередования, поскольку организм спортсмена быстро приспосабливается к одной и той же нагрузке, и необходимо периодически (через 2-4 недели) изменять скорость выполнения упражнения.

Вопрос о правильном соотношении различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок в системе спортивной тренировки лыжников-гонщиков – один из главных. От этого зависит динамика тренированности и конечный результат в целом. Объем и интенсивность – неразделимые стороны тренировочной нагрузки. И вместе с тем максимальные их величины не могут использоваться на одном и том же этапе без ущерба для развития тренированности.

Необходимо обратить внимание на последовательность воспитания выносливости: общей и специальной. Опираясь на результаты, достигнутые на весенне-летнем этапе, целесообразно использовать восстанавливающий (70-75%) и поддерживающий (80-85%) режим, чтобы не форсировать развитие тренированности, а дать возможность всем системам и органам адаптироваться (после бега на лыжах) к новому виду деятельности (бегу на местности). При передвижении на лыжах усилия мышц ног, углы их приложения совершенно иные, чем в кроссовом беге. К тому же в работе принимают участие мышцы верхнего плечевого пояса.

Это должно учитываться, когда рекомендуется восстанавливающий и поддерживающий режим тренировки.

После того как все системы и органы, а также мышечно-двигательный аппарат лыжника соответственно подготовлены (для чего необходимо 2-2,5 месяца), необходимо переходить к следующему этапу подготовки. Задача летне-осеннего этапа сводится к развитию и совершенствованию специальной выносливости. Для этого необходимо, начиная с середины июля и до конца октября, использовать развивающий режим тренировки (85-95%).

Следует отметить, что на данном этапе подготовительного периода целесообразно периодически использовать восстанавливающий и поддерживающий режим тренировки, так как нагрузка менее напряженная будет способствовать лучшему восстановлению работоспособности организма спортсмена после больших по объему и интенсивности нагрузок.

Таким образом, к следующему этапу (зимнему) спортсмены достигают достаточно высокого уровня физической и функциональной подготовленности, но не наивысшей, так как с выходом на снег вновь предстоит перестройка систем организма лыжника.

В зимнем этапе подготовительного периода в основном следует использовать соревновательный и развивающий режим тренировки. Необходимо беречь центральную нервную систему от перенапряжения, поэтому, должна соблюдаться определенная последовательность в использовании длины дистанции и скорости ее прохождения.

В ноябре в период вкатывания мы рекомендуем включать в тренировку отрезки, превышающие соревновательную дистанцию, но скорость передвижения должна быть меньше соревновательной. В дальнейшем (ноябрь – декабрь) необходимо проходить соревновательные дистанции с соревновательной скоростью или близкой к ней. После этого можно перейти к дистанциям короче соревновательных, но зато скорость их преодоления должна быть выше соревновательной. Таким образом, спортсмен сможет аккумулировать энергию, не тренируясь на пределе своих возможностей.

К концу подготовительного периода развитие общей выносливости и специальной образуют единую функциональную базу, позволяющую успешно выступать на протяжении всего соревновательного периода. Предлагаемая схема тренировки даст возможность тренеру подвести спортсмена к ответственным стартам более «свежим», с достаточно высоким уровнем развития специальной выносливости. Такая готовность позволит спортсмену безболезненно увеличивать свою подготовленность от соревнования к соревнованию и тем самым достичь наивысшего пика к самым ответственным стартам сезона.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 175с.
2. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н.Платонов. – М.: Фи/С, 1986. – 286с.
3. Сорокин, С.Г. Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков: учебное пособие / С.Г.Сорокин. – Омск, 1994. – 34с.