

время, затраченное на выполнение упражнения. Такая методика планирования и контроля позволяла выявить возможности организма спортсмена на данное время и четко планировать объем работы, направленной на развитие специальной выносливости, в следующем месячном цикле. Во время первой контрольной тренировки в мае испытуемые пробегали с заданной скоростью в среднем 12-16 км.

Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что направленное влияние на рост специальной работоспособности лыжников-гонщиков оказывает выполнение примерно равной тренировочной нагрузки, направленной на развитие, специальной выносливости и соответствующей возможностям организма спортсменов на всех этапах подготовки. Так, среднегрупповой рост их работоспособности составил в экспериментальной группе за подготовительный период в кроссовом беге на 10 км – 7,2% в специальном тесте 5x1000 м – 20%, в основном периоде на 15-километровой дистанции – 5,2%. В контрольной группе соответственно 5,3%, 15,1% и 2,5%. Увеличение количества пробегаемых километров со скоростью 95% от соревновательной в беге на 10 км составило в среднем 50% (экспериментальная группа), в специальном тесте 5x1000 м – 70,4% и в лыжных гонках на 15 км-77,7%.

Уровень индивидуальных показателей, полученных нами при использовании описанных лыжников – гонщиков, может явиться надежным критерием отбора перспективных спортсменов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. – М.: ФиС, 1980. – 94с.
2. Манжосов, В.Н. Совершенствование методики тренировки лыжников-гонщиков: Учебное пособие / В.Н.Манжосов. – М.: ФиС, 1981. – 72с.
3. Селуянов, В.Н. Определение одаренности и поиск талантов в спорте / В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112с.

### ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

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

*Витебск, ВГУ*

Рост результатов в современном спорте при большой конкуренции ставит перед тренерами, научными работниками и организаторами физкультурного движения все новые и новые задачи, и в частности задачу совершенствования подготовки спортсменов [1].

Тренер, ведущий работу с начинающими спортсменами, тренер высшей квалификации и организатор спортивной работы – все они должны иметь одинаковое представление о системе подготовки спортсменов. Прогнозирование роста спортивных достижений и разработка модели лыжника ближайшего будущего необходимы, чтобы организация подготовки проходила направленно, без больших потерь талантливых, подающих надежды спортсменов. Всестороннее изучение достижений олимпийцев на протяжении последних лет позволяет определить тенденцию физического развития, роста технического и тактического мастерства, функциональной и психической подготовленности [2, 3].

Цель исследования – определение эффективности структурных компонентов системы подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков.

Анализ специальной литературы и собственный многолетний практический опыт показывают, что организационно-методическая сторона системы подготовки лыжников-гонщиков должна включать следующие компоненты:

- прогнозирование роста спортивных достижений и разработку модели спортсмена будущего;
- отбор спортсменов и определение их перспективности для занятий лыжным спортом;
- методику спортивной тренировки;
- отбор спортсменов для участия в национальных и крупнейших международных соревнованиях;
- материально-техническую базу;
- уровень знаний и квалификацию тренеров и спортсменов.

Отбор спортсменов – важный фактор при любом уровне подготовленности. На начальной стадии тренировки нужно правильно отобрать спортсменов в ДЮСШ, специализированные школы и интернаты. При отборе в сборные команды регионов и ведомств, а также в сборную команду страны важно кроме спортивного результата определить перспективность спортсмена с учетом здоровья, физической и психической подготовленности, технической одаренности и т. д. На каждом уровне подготовленности имеются свои специфические особенности отбора. Одним из общих требований, должно быть определение перспективности роста спортивного мастерства – усвоение специфической нагрузки и как следствие повышение мастерства и его стабильность. Главным критерием при отборе на первоначальной стадии должно быть желание мальчика или девочки заниматься любимым видом спорта. После одного-двух лет занятий интересы, например, юных лыжников могут полностью выявиться. Только тогда можно определить, кто из ребят наиболее перспективен.

Методика тренировки, с одной стороны, хорошо изучена, а с другой – весьма, разноречива. Знакомство с работой тренера на базовом уровне, в сборных командах регионов и ведомств убеждает, что передовой опыт воплощается в практике работы далеко не каждого специалиста.

Методика тренировки может быть представлена следующими основными направлениями:

- физическая и технико-тактическая подготовка;
- средства подготовки и режимы работы и отдыха;
- педагогический и медико-биологический контроль.

При составлении программы подготовки необходимо учитывать:

- внешние факторы (к ним относятся энергетические ресурсы), потенциальные возможности спортсмена, питание, витаминизация, фармакологические средства восстановления, физио- и баротерапия);
- материальные и денежные ресурсы, жилищные условия, материальную базу, спортивный инвентарь, оборудование (спортивные базы, тренажерные устройства, научная аппаратура, искусственные приспособления, лыжероллерные трассы, вычислительная техника);
- временной фактор – межолимпийский цикл, годичный цикл, макро- и микроциклы, обслуживающий персонал, среду.

На спортсмена оказывают влияние и внутренние факторы. К ним относятся:

- моральные факторы, чувства долга, ответственность, отношение к тренировкам, трудолюбие, престиж, работоспособность;
- социально-психологические - самолюбие, субъективная оценка, самочувствие, настроение, состояние психики, чувство нового;

- эмоционально-субъективные – предвзятость, подмена действительного желаемым, перестраховка, эгоцентризм.

Таким образом, спортивную тренировку необходимо рассматривать всесторонне.

Однако в каждом виде спорта, и частности в лыжных гонках, биатлоне или прыжках с трамплина на лыжах, имеются свои ведущие компоненты. Так, в лыжах – это развитие специфической работоспособности (выносливости); в прыжках с трамплина – скоростно-силовая и психологическая подготовка и т. д. Развитие специфических качеств зависит от правильного выбора величины нагрузки, ее продолжительности и последствий.

Любая физическая нагрузка, независимо от упражнения, оказывает на организм развивающее, поддерживающее или восстанавливающее воздействие. Кроме того, определение возможностей спортсмена необходимо для того, чтобы тренер мог варьировать нагрузки в недельном цикле. Так, нагрузка, равная 100%, вызывает в организме сдвиги, последствия от которых отмечаются двое-трое суток; нагрузка, выполненная в пределах 40-60%, вызывает незначительные сдвиги, восстановление после которых длится два-четыре часа.

Следует отметить, что с ростом мастерства граница скорости, достигаемой при развивающем режиме воздействия, приближается к 100%. Поэтому определять соревновательные и тренировочные возможности спортсмена необходимо каждый месяц для индивидуального дозирования физической нагрузки.

Следует обратить внимание тренеров на то, что изучение физической, технической, тактической, функциональной и психической подготовленности необходимо связывать с программой тренировки, с определенным соотношением режимов нагрузки. Таким образом, только учет всех факторов, входящих в структуру подготовки спортсменов-лыжников, может улучшить качество учебно-тренировочного процесса, что приведет, в свою очередь, к росту спортивных результатов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта / Ф.П.Суслов, Ж.К.Холодов. – М.: ФиС, 1997. – 416с.
2. Березин, Г.В. Лыжный спорт / Г.В.Березин, И.М.Бутин. – М.: Просвещение, 2000. – 368с.
3. Селуянов, В.Н. Определение одаренности и поиск талантов в спорте / В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112с.

#### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ДЛЯ БЕГУНОВ II–III РАЗЯДОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

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

*Витебск, ВГУ*

Физические нагрузки, применяемые бегунами на средние дистанции, имеют своей целью вызвать необходимые адаптационные изменения в организме, которые могут обеспечить рост спортивной работоспособности [1]. Для того, чтобы нагрузка вызывала эти изменения, должен быть сделан правильный выбор тренировочных средств и дозировка объема и интенсивности тренировочной нагрузки с учетом физического развития спортсменов. При этом оптимальный рост спортивных результатов в беге на выносливость происходит в тех случаях, когда в струк-