УДК 796.92:796.015:796.093.1

ОСОБЕННОСТИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Е.В. Булахова
Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»

Исследование в области интегральной подготовки для лыжников-гонщиков групп спортивного совершенствования обусловлено недостаточностью раскрытия особенностей его применения в рамках предсоревновательного периода. Автором рассмотрены специфические особенности указанного вида подготовки в избранном виде спорта.

Цель статьи – выработать необходимый алгоритм действий интегрального воздействия в пределах технологии проектирования тренировочного процесса для лыжников-гонщиков.

Материал и методы. *Теоретический анализ современных технологий и научно-исследовательской литературы о различных видах спорта. Разработка алгоритма интегрального воздействия в процессе проектирования подготовки лыжников-гонщиков в предсоревновательный период.*

Результаты и их обсуждение. *Сложность подготовки в лыжных гонках заключается в постоянно меняющихся соревновательных условиях, что требует роста технико-тактического мастерства и психологической готовности. С учетом комплексного совершенствования всех видов подготовки на этапе предсоревновательного периода был разработан и систематизирован алгоритм подготовки.*

Заключение. *Проектирование интегральной подготовки в обозначенном в исследовании периоде определяется как методическая система выстраивания учебно-тренировочного процесса, управляемая в зависимости от целевой направленности, содержания, структуры построения, использования специальных средств и методов.*

Ключевые слова: *тренировочный процесс, лыжники-гонщики, предсоревновательный период, интегральная подготовка, рельеф трасс.*

PECULIARITIES OF DESIGNING INTEGRAL TRAINING OF CROSS-COUNTRY SKIERS IN THE PRE-COMPETITION PERIOD

Ye.V. Bulakhava
Education Establishment “Mogilev State A.A. Kuleshov University”

The research in the field of integral training for cross-country skiers of sports improvement groups is conditioned by the insufficient disclosure of the peculiarities of its application within the framework of the pre-competition period. The article deals with the specific features of this type of training in the chosen sport.

The aim of the work is to develop the necessary algorithm of actions of integral influence, within the framework of the technology of designing the training process for cross-country skiers.

Material and methods. *Theoretical analysis of modern technologies and research literature in various sports. Development of the algorithm of integral influence within the framework of designing the training process for cross-country skiers in the pre-competition period.*

Findings and their discussion. *The complexity of training in cross-country skiing consists in constantly changing competitive conditions, which requires the growth of technical and tactical skills and psychological readiness. Taking into account that the complex improvement of all types of training falls on the pre-competition period, a training algorithm was developed and systematized.*

Conclusion. *Designing of integral training in the pre-competition period is defined as a methodological system of building the academic and training process, managed depending on the target orientation, content, structure of construction, use of special means and methods.*

Key words: *training process, cross-country skiers, pre-competition period, integral training, terrain of tracks.*

Увеличение количества соревновательных стартов, совершенствование лыжных трасс и качества их подготовки, инновационные технологии, используемые при разработке лыжного инвентаря, приводят к росту скорости на лыжне и влекут за собой необходимость постоянного поиска новых путей улучшения специальной подготовки спортсменов.

Интегральная подготовка в рамках тренировочного процесса в различных видах спорта непрерывно анализируется отечественными и зарубежными исследователями. Такая подготовка должна быть комплексной, иметь доказательную базу по планированию тренировочного процесса с точки зрения физиологических закономерностей развития специальных способностей в лыжных гонках. Не менее важны в предсоревновательный период рост технико-тактического мастерства и формирование психологической готовности лыжника к реализации сформированных способностей.

Сегодня в лыжных гонках интегральная подготовка выступает проблемным полем. На этапе спортивного совершенствования она обладает специализированным вектором развития, благодаря чему в определенные периоды характеризуется узконаправленным решением задач, связанных со спецификой каждого мезоцикла предсоревновательного периода. По своей структуре данная подготовка является многофакторной, начиная от специфики двигательной активности, различных физических способностей, которые следует развивать, и заканчивая разнообразием рельефа лыжных трасс. Для улучшения учебно-тренировочнного процесса необходимо реализовывать принцип интегрального воздействия [1].

Однако особенности интегрирования основных компонентов подготовки в лыжных гонках практически не отражены в литературе либо усматриваются косвенно. Возможно, причиной тому служит мнение, что циклические вида спорта в меньшей степени зависят от интегральной направленности тренировочного воздействия по сравнению с ациклическими.

Каждая тренировка в отдельности, а также сочетание занятий в микро-, мезо- и макроциклах преследует определенные цели и задачи тренировочной направленности. Одной из наиболее сложных проблем в изучении спортивной тренировки избранного вида спорта остается возможность сопряженного вовлечения в соревновательный процесс основных этапов подготовки спортсмена.

Цель статьи – выработать необходимый алгоритм действий интегрального воздействия в пределах технологии проектирования тренировочного процесса для лыжников-гонщиков.

Материал и методы. Теоретический анализ современных технологий и научно-исследовательской литературы о различных видах спорта. Разработка алгоритма интегрального воздействия в процессе проектирования подготовки лыжников-гонщиков в предсоревновательный период.

Результаты и их обсуждение. Изучение вопроса в теории спорта об определении термина «интегральная подготовка» спорта показало, что авторами он интерпретируется в зависимости от специфики вида спорта. Его содержательный компонент варьируется различными направлениями подготовки и трансформируется в зависимости от вида спорта и приоритетных направлений. В связи с этим мы считаем, что существует необходимость систематизировать интегральный подход в лыжных гонках, тем самым обосновывая подготовку спортсмена с учетом закономерностей функциональной адаптации организма спортсменов к специальной нагрузке. Несомненным фактом для всех специалистов в области теории спорта является то, что интегральное воздействие предполагает создание условий для формирования всех компонентов подготовки в соответствии с требованиями избранного вида спорта и достижения высокого результата в нем.

В.Н. Платонов считал, что интегральная подготовка способствует повышению спортивного мастерства за счет кумулятивного эффекта, реализуемого в рамках учебно-тренировочного процесса при решении его этапных задач. Автором было определено основное средство интегральной подготовки – соревновательные упражнения, которые должны применяться в условиях конкуренции, таким образом, включали все необходимые навыки, которые в дальнейшем реализовывались на соревнованиях [2].

Л.П. Матвеев сформулировал задачи интегральной подготовки, акцентируя внимание на возможности реализовать одновременное взаимодействие всех видов подготовки, которые требуются в соревновательной деятельности [3].

Имеется немалое количество публикаций, посвященных данному виду подготовки спортсменов, но большая заинтересованность наблюдается у специалистов из ациклических

(сложнокоординационных) видов спорта. Вместе с тем следует понимать, что лыжные гонки являются одним из трудоемких циклических видов спорта.

В связи с перечисленной проблематикой в предсоревновательный период были определены наиболее перспективные направления тренировки, актуальные для совершенствования каждого вида интегральной подготовки лыжника. Для максимальной реализации достигнутых возможностей спортсмена в указанный период использовалась подготовка, которая по мнению многих авторов в соревновательных условиях служит «синтезом всех сторон подготовленности спортсмена» [4]. Для достижения наилучших результатов в лыжных гонках предусматриваются три основных направления подготовки спортсменов:

1. *Физическая подготовка* – это основа содержания интегральной подготовки. Как показывает практика, современные эксперименты и исследования в области лыжного спорта, рост результатов имеют прямолинейную зависимость от планирования тренировочного процесса (с учетом биологических закономерностей развития лимитирующих систем организма лыжника) для совершенствования специфических способностей лыжника-гонщика.

В настоящее время существует множество однообразных и неоспоримых по своему смыслу пояснений о физической подготовке и двух ее направлениях – общей и специальной.

Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков занимает особое место в учебно-тренировочном процессе в группах спортивного совершенствования. Направленность каждой тренировки должна носить избирательный характер воздействия на определенные двигательные способности спортсмена, которые в последующем будут способствовать созданию условий для достижения наилучшего результата в лыжных гонках.

Специальная выносливость многокомпонентна, и при этом каждый из подвидов имеет свою специфику в методике подготовки. Для эффективного решения двигательной задачи, поставленной перед спортсменом, специальную выносливость необходимо рассматривать во взаимодействии с другими физическими качествами (способностями).

В ходе нашего исследования в специальной выносливости мы выделяем 4 вида: скоростную, силовую, скоростно-силовую, координационно-двигательную.

Каждый из обозначенных видов специальной выносливости важен в подготовке лыжника-гонщика, и на этапе предсоревновательного периода наступает интегрирование всех видов выносливости, при создании условий, приближенных к соревновательным.

2. Специалисты в различных циклических видах спорта уже давно стали объединять технические и тактические действия в единый вид спортивной подготовки спортсменов – *технико-тактическую подготовку* [5]. Мы считаем, что уже на этапе спортивного совершенствования эти два вида подготовки неразрывно связаны между собой, так как широта тактических действий во время гонки всегда подкрепляется за счет технической оснащенности лыжника-гонщика, тем самым становится невозможным определить границы между данными видами подготовки в рамках соревновательной деятельности [6].

В ходе ведения соревновательной борьбы необходимо воспитать у спортсмена тактическое и техническое мышление. Такие виды воздействия на спортсмена можно создать в условиях интегральной подготовки, где будут учтены соревновательные профили лыжных трасс и подбор тренировочных, с возможностью отработать на практике заранее запланированные действия.

Технико-тактическая подготовка в лыжных гонках достаточно сильно изменилась, для повышения экономичности и скорости преодоления соревновательной дистанции лыжники должны быть готовы к значительному перепаду скоростных режимов работы и высот рельефа лыжных трасс. В связи с этими условиями спортсмен применяет различные комбинации лыжных ходов в процессе гонки, адаптируясь к соревновательным условиям, основанные на гомологации лыжных трасс.

Проектирование рельефа, как составной части технологии интегральной подготовки лыжников-гонщиков, подразумевает: анализ, подбор и создание условий, которые смогут отразить особенности соревновательных трасс.

3. *Психологическая подготовка* включает в себя систему психолого-педагогических воздействий для создания и совершенствования морально-волевых и психических качеств, без которых нельзя обойтись в тренировочной и соревновательной деятельности [7].

Основной метод воздействия в предсоревновательных мезоциклах на совершенствование психической подготовленности лыжника-гонщика – регулярное выполнение тренировочной нагрузки, с постоянным включением в работу новых «трудностей» (усложненных заданий), а именно тренировочных участков лыжных трасс, схожих по своим характеристикам с соревновательными условиями (создание конкуренции, прохождение участков дистанции на время и т.д.). Подобный подход будет способствовать развитию волевых качеств спортсмена: целеустремленности, решительности, упорству.

На соревнованиях в лыжных гонках необходима функциональная и физическая готовность к переменности скоростной и скоростно-силовой деятельности в ходе преодоления дистанции за счет изменения тактики действий соперника, изменения рельефа лыжных трасс, а при спринтерских гонках, масс-старте отрабатывается умение противостоять эмоционально-волевому напряжению в условиях контактной борьбы.

Следовательно, для повышения качества интегральной подготовки следует применять такие методические приемы, как:

а) проектирование соревновательной деятельности в рамках тренировочных занятий;

б) изменение и варьирование сложности соревновательных условий.

Из изложенного возникает необходимость сформулировать определение, которое требует более углубленного и детального уточнения в преломлении для лыжных гонок, – это «интегральная подготовка».

Интегральная подготовка в лыжных гонках подразумевает сложный взаимосвязанный комплекс алгоритмического проектирования тренировочного процесса по совершенствованию специальных физических качеств, основанного на современных научных подходах с учетом специфики избранного вида спорта (рельеф, взаимосвязь внешних и внутренних параметров нагрузки), а также эффективность комплексного проявления всех видов подготовки в соревновательной деятельности.

Проектирование учебно-тренировочного процесса зависит от включения ряда определенных компонентов, представляющих собой функциональные единицы на пути реализации поставленных целей (замысла) и связанных с образцом (модель результата). Проект – это способ реализации плана действий, в который положена в нашем случае методика, инициирующая результативный исход по прохождению тренировочного процесса.

При всем переплетении видов подготовки появляется необходимость уделить внимание ряду дифференцированных подзадач, чтобы наиболее рационально и эффективно подойти к проектированию интегральной подготовки. Исходя из вышеизложенного был сформулирован алгоритм действий, способствующий проектированию тренировочного процесса в рамках предсоревновательных микро- и мезоциклов (рис.).

Спроектированный нами алгоритм подразумевал выполнение порядка действий, позволяющих произвести составление тренировочного плана для лыжников-гонщиков в границах микро- и мезоциклов предсоревновательного периода с учетом:

– целевой направленности каждого этапа подготовки в предсоревновательный период;

– определения индивидуальных особенностей спортсменов на основе уровня физической подготовленности лыжников-гонщиков;

– изучения информации о соревновательных дистанциях;

– составления целевой программы подготовки с подбором содержания и режимов спортивных тренировок, направленных на успешное формирование функциональных возможностей, исходя из общих закономерностей протекания процессов перехода в организме лыжников-гонщиков из одного состояния в другое, под воздействием нагрузок различной направленности;

– обеспечения индивидуального контроля лыжников-гонщиков за адаптационными перестройками до, во время и после тренировочного воздействия;

– внесения поправок в тренировочной план (при необходимости).

Предполагается, что каждый микро- и мезоцикл будет наполнен детальными компонентами для реализации технологии проектирования тренировочного процесса лыжников-гонщиков групп спортивного совершенствования. Результатом выполнения указанного комплекса мероприятий послужит рост эффективности достижения запланированных целей и задач, характерных для определенного этапа подготовки, и как следствие, позволит достичь намеченного спортивного результата [7].

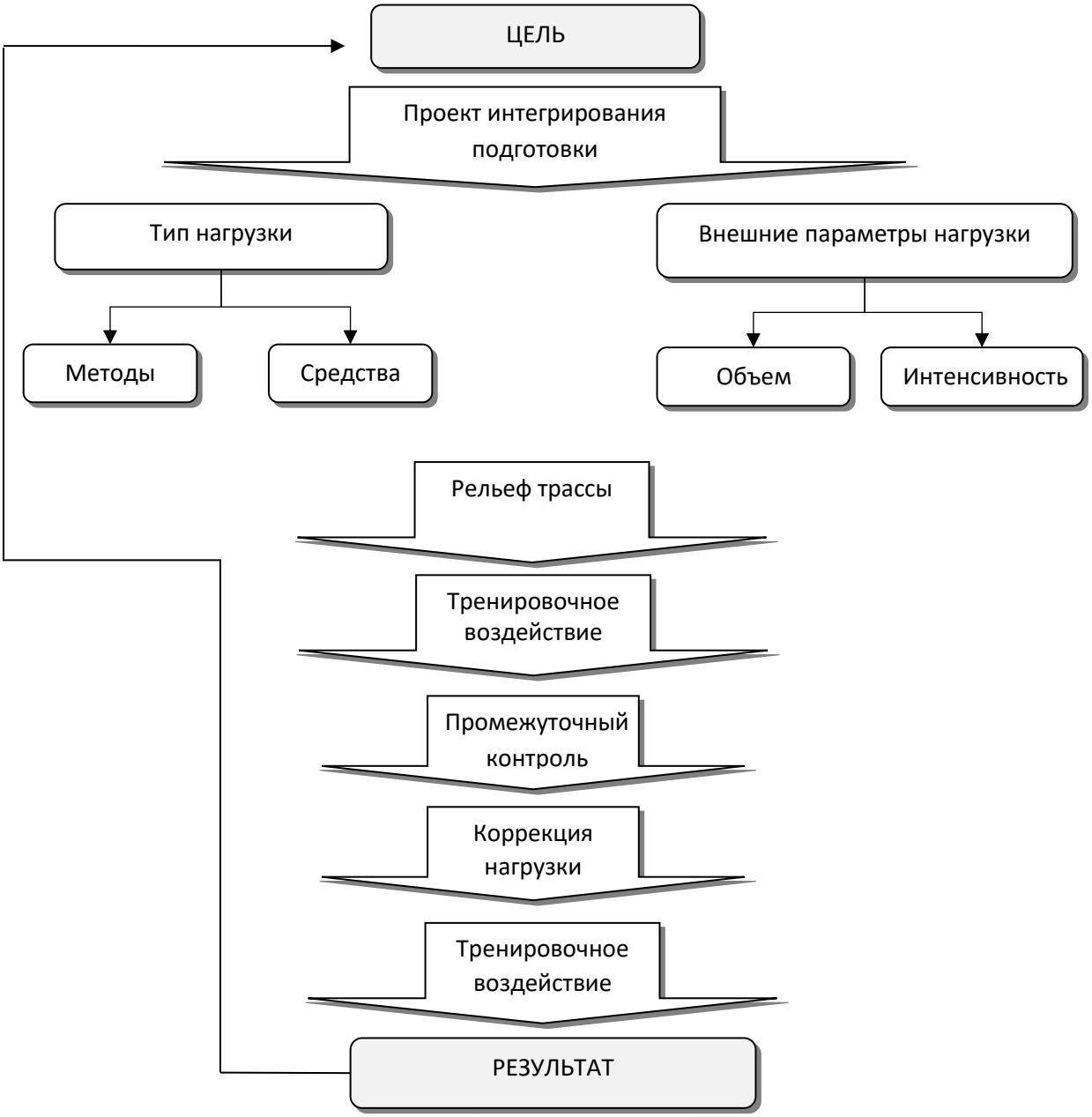

Рис. **Алгоритм проектирования специальной подготовки тренировочного процесса в рамках предсоревновательного микро- и мезоцикла**

Заключение. Проектирование интегральной подготовки в предсоревновательном периоде определяется как методическая система выстраивания учебно-тренировочного процесса, управляемая в зависимости от целевой направленности, содержания, структуры построения, использования специальных средств и методов. Реализация этапных задач технологии будет представлять собой модельно-проектировочную (теоретически разрабатываемую) и практически процессуальную формы.

Таким образом, при проектировании интегральной подготовки лыжника-гонщика перед тренером стоит задача выбора наиболее удачной модели тренировочного процесса, которая сможет обеспечить максимальную реализацию запланированных целей и задач, в нашем случае предсоревновательных мезоциклов.

Вышеизложенные показатели в грамотном объединении повлияют на результативность при выполнении намеченного на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

В последующем постепенная модификация во времени существующего алгоритма действий будет подразумевать внесение корректив в систему методов и средств подготовки (например, по мере приближения к соревновательному этапу будет происходить перестройка целевых установок и задач), необходимых для достижения высоких результатов.

Цель проектирования в учебно-тренировочном процессе заключается в создании наиболее рационального и взаимодополняющего набора средств и методов во времени, для достижения заранее известного результата деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонов, С.В. Построение годичного цикла тренировки дзюдоистов – учащихся учебно-тренировочных групп спортивных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Артамонов Станислав Валерьевич; Моск. гор. пед. ун-т. – Москва, 2012. – 23 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – М.: Совет. спорт, 2005. – 820 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 304 с.
4. Казанцев, С.А. Интегральная подготовка спортсменов-ориентировщиков: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Казанцев Сергей Александрович; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 24 с.
5. Воронов, Ю.С. Картографический метод исследования в спортивном ориентировании: учеб. пособие / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГАФКСиТ, 2007. – 33 с.
6. Попов, Ю.А. Тактическая подготовка олимпийских чемпионов в беге на средние дистанции / Ю.А. Попов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 24.
7. Храмов, Н.А. Моделирование соревновательного микроцикла в целевой соревновательной деятельности / Н.А. Храмов // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всерос. науч.-практ. конф., Смоленск, 17–20 мая 2011 г. / Смол. гос. акад. физ. культуры. спорта и туризма; под ред. В.В. Ермакова, Л.Ф. Кобзевой, А.В. Гурского. – Смоленск, 2011. – С. 163–168.

REFERENCES

1. Artamonov S.V. *Postroyeniye godichnogo tsikla trenirovki dziudoistov – uchashchikhsia uchebno-trenirovochnykh grupp sportivnykh shkol: avtoref. dis. … kand. ped. nauk* [Construction of a year cycle of training of judoists – students of training groups of sports schools: PhD (Education) Dissertation Abstract], Moscow, 2012, 23 p.
2. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeyo prakticheskiye prilozheniya: uchebnik* [System of training of athletes in Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook], Moscow: Sovet Sport, 2005, 820 p.
3. Matveyev L.P. *Obshchaya teoriya sporta* [General theory of sport], M.: Fizkultura i sport, 1997, 304 p.
4. Kazantsev S.A. *Integralnaya podgotovka sportsmenov-oriyentirovshchikov: avtoref. dis. … kand. ped. nauk* [Integral training of orienteering athletes: PhD (Education) Dissertation Abstract], St. Petersburg, 2005, 24 p.
5. Voronov Yu.S. *Kartograficheski metod issledovaniya v sportivnom orientirovanii: ucheb. posobiye* [Cartographic method of research in sport orienteering: manual], Smolensk: SGAFKSiT, 2007, 33 p.
6. Popov Yu.A. *Teoriya i praktika fizicheskoi kultury* [Theory and practice of physical education], 2007, 3, 24 p.
7. Khramov N.A. *Aktualniye voprocy podgotovki lyzhnikov-gonshchikov vysokoi kvalifikatsii: materialy Vseros. nauch.-prakt. konf., Smolensk, 17–20 maya 2011 g.* [Current issues of training of high qualification skiers-racers: materials of the All-Russian scientific and practical conference, Smolensk, May 17–20, 2011], Smolensk, 2011, pp. 163–168.

Поступила в редакцию 25.11.2024

Адрес для корреспонденции: e-mail: burl09@mail.ru – Булахова Е.В.