



## Моделирование соревновательной деятельности студентов-лыжников с учетом специфики предстоящих стартов

Цель работы – оптимизация тренировочного процесса студентов-лыжников старших разрядов на основе моделирования соревновательной деятельности. Задачей завершающего этапа подготовки к соревнованиям является подведение спортсмена к высокому уровню работоспособности в сроки основных стартов. Достигается это в процессе направленной специализации тренировочного процесса с учетом характера деятельности спортсмена на предстоящих соревнованиях. При этом решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики лыжных гонок в тренировочных и соревновательных условиях;
- воспитание морально-волевых качеств, психологической подготовленности в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- дальнейшее повышение работоспособности и приобретение оптимальной спортивной формы;
- совершенствование способности варьированно распределять скорость при прохождении соревновательной дистанции;
- умение оценивать и выбирать оптимальный темп и ритм движений при дозированной величине усилий на трудных участках и на всей трассе.

**Моделирование соревновательного режима и условий в тренировочных микроциклах.** Под моделированием подразумевается создание соревновательной обстановки на тренировочных занятиях, с выполнением тренировочной работы с той же целевой установкой, что и на соревнованиях [1]. В процессе моделирования определяют следующие задания: развитие умения варьировать соревновательную скорость, воспитание и совершенствование таких качеств, как чувство темпа, ритма, времени (вначале при прохождении трудных соревновательных участков, а затем и всей дистанции), совершенствование двигательных и вегетативных систем организма спортсмена при прохождении участков трасс, близких по профилю к соревновательной дистанции, совершенствование техники лыжных ходов и переходов на сложных участках и на всей дистанции, регулирование продолжительности и характера разминки, «настройка» на результат перед стартом.

**Методологические предпосылки и обсуждение.** Одна из причин неудачных выступлений лыжников в важнейших соревнованиях – недостаточное внимание к адаптивному приспособлению спортсменов к условиям соревновательной деятельности, в частности профилю трасс предстоящих соревнований. Поэтому моделирование сложных участков и всей соревновательной дистанции позволяет лыжнику определять наиболее оптимальный для него режим выполнения нагрузки. Применение методических приемов дает возможность

приспособиться к таким участкам, прохождение которых может сыграть решающую роль в состязаниях.

Тренировки следует проводить с учетом микрорельефа соревновательной дистанции, чтобы лыжники научились воспроизводить заданный режим на каждом километре дистанции и на индивидуально сложных участках.

При подготовке к соревнованиям необходимо знать схему – профиль соревновательной дистанции и сумму перепада высот, определить ее сложность по показателям длины, крутизны, количеству подъемов, спусков, последовательности прохождения равнинных участков местности и порядку их расположения на дистанции гонки.

На модельной тренировке важно зафиксировать время прохождения каждого километра дистанции, определить предельную скорость на каждом километре. Сопоставление показателей скоростей позволяет установить резерв соревновательной скорости, индивидуально и технически сложные для каждого спортсмена участки, выяснить причины, побуждающие его проходить дистанцию с неравномерным распределением скорости. На этой основе разрабатывается методика тренировки с учетом рельефа трасс. Эти данные закладываются в основу совершенствования техники, определения оптимального темпа движений при прохождении наиболее сложных участков, на которых наблюдается снижение скорости спортсменом.

Кроме того, в процессе подготовки совершенствуются такие специфические свойства лыжника-гонщика, как чувство времени, темпа, скорости, для успешного решения тактических задач во время гонок. Анализ скоростей передвижения и характера двигательной деятельности на отдельных участках позволяет вносить коррективы в тренировочный процесс и совершенствовать технику лыжных ходов. В дальнейших тренировках сложные участки трассы и дистанцию в целом следует преодолевать с околосоревновательной скоростью (90% индивидуальной соревновательной скорости).

Отдельные тренировки в микроциклах по своему содержанию должны быть приближены к соревновательным условиям, что позволяет более целенаправленно решать главные задачи этапа. Эффективность структуры и содержания микроциклов, в которых моделируется соревновательный режим, определяет уровень результатов лыжников-гонщиков к моменту их участия в соревнованиях.

При подготовке к соревнованиям, проходящим в начале зимнего сезона (декабрь), у лыжников отмечается недостаточная степень восстановления и стабилизация спортивно-технических навыков, поскольку объем нагрузки специального характера еще незначителен (35–40% от общего объема). В результате спортсмен не может сконцентрировать внимание на совершенствовании элементов техники и умении равномерно проходить участки дистанции, рационально и тактически правильно использовать технические приемы при преодолении сложных участков. К тому же навыки в технике передвижения на лыжах еще недостаточно автоматизированы. На данном этапе подготовки рациональнее моделировать скорость передвижения на сложных участках с интенсивностью ниже соревновательной на 15–20%.

Специфика состязаний по лыжным гонкам такова, что наиболее целесообразно прохождение сложных участков трассы планировать на начало тренировки. Это воспитывает у лыжников умение удерживать определенный ритм деятельности в начале выполнения тренировочной нагрузки, а также приучает к равномерному прохождению сложных и более легких отрезков. Данные обстоятельства очень важны для успешного выступления в соревнованиях.

На этапах непосредственной подготовки к соревнованиям на моделированных трассах объем тренировочной работы в отдельных занятиях колеб-

лется в пределах 20–22 км (малый объем) – 40–45 км (большой объем). При этом большой объем работы планируют не раньше чем за 7–10 дней до соревнований. Иное построение тренировок может привести к значительному нервно-психическому и физическому утомлению спортсмена.

После выполнения нагрузки, моделирующей соревновательный режим, необходим небольшой перерыв 10–15 мин, и только затем можно приступить к дальнейшей тренировочной работе. В отдельных случаях занятие ограничивают, используя лишь нагрузку, моделирующую соревновательную (10–15 км).

До начала непосредственной подготовки к соревнованиям в предсоревновательном этапе соревновательного периода объем специальной циклической работы может составлять 750 км. Содержание занятий, направленных непосредственно на подготовку к соревнованиям, в предсоревновательном этапе соревновательного периода представлено в табл. 1 (на примере второго микроцикла). В этом случае задачи занятий следующие: совершенствование тактического умения и техники способов передвижения на лыжах и горнолыжной подготовки в различных условиях местности; развитие специальной выносливости; выработка и совершенствование двигательных и специфических качеств лыжника-гонщика.

Таблица 1

**Содержание занятий в предсоревновательном этапе соревновательного периода**

Дни микроцикла	Направленность тренировочных занятий	Объем нагрузки (км)	Режим скорости (% от соревновательной)	Характер отдыха	Примечание
1-й	1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Развитие общей и специальной выносливости 1-я тренировка 2-я тренировка	28 20	Развивающий Восстанавливающий	Восстановление пульса к началу ускорения до 130 ударов в 1 мин	Воспитание специфических качеств на круге, включающем индивидуально сложные участки соревновательной дистанции
2-й	1. Развитие общей выносливости. 2. ОФП	40	Развивающий	–	Совершенствование техники
3-й	1. Развитие общей и специальной выносливости. 2. ОФП	28	Развивающий Восстанавливающий	К моменту ускорения пульс восстанавливается до 130 ударов в 1 мин	Воспитание специфических свойств (чувства темпа, времени) на круге 2,5 км, где профиль трасс воссоздает трудные участки соревновательной дистанции
4-й	Активный отдых	Совершенствование горнолыжной техники на технически сложных участках соревновательной трассы			
5-й	Контрольная тренировка. Развитие общей и специальной выносливости	10 15	Соревновательный, поддерживающий	После соревнований 10–15 мин	Моделирование разминки, соревновательной скорости на каждом километре дистанции
6-й	Развитие общей выносливости. Контрольная тренировка	15	Соревновательный	После соревнований 10–15 мин	Моделирование соревновательного режима
7-й	Отдых	–	–	–	–

По мере роста уровня подготовленности, приобретения «спортивной формы», автоматизации двигательных навыков на заключительном этапе сорев-

новательного периода значимость моделирования в тренировочном процессе возрастает. Большую часть занятий недельного микроцикла целесообразно проводить с использованием моделирования соревнований. Делать это нужно и в микроцикле, в котором планируется участие в состязаниях.

При подготовке к основным соревнованиям сезона следует особенно тщательно подходить к созданию тождественных условий предстоящих состязаний [2]. Это в первую очередь касается определения характера нагрузки, обеспечивающей выбор оптимального соревновательного режима, оценки чувства темпа, ритма, скорости движения, умения рационально использовать технические и тактические приемы на различных участках дистанции, особенно при преодолении подъемов и прохождении последующих участков.

Основной особенностью построения тренировочного процесса на этапах непосредственной подготовки к соревнованиям является постепенное снижение объема нагрузки и значительное увеличение ее интенсивности в последних микроциклах перед соревнованиями [3]. Перед лыжниками ставят задачу – достичь максимальных показателей в контрольных тренировках и соревнованиях. Целесообразность подобной динамики нагрузки диктуют закономерности становления «спортивной формы».

Содержание непосредственной подготовки к соревнованиям на заключительном этапе соревновательного периода (на примере второго микроцикла) представлено в табл. 2.

Таблица 2

**Содержание непосредственной подготовки к соревнованиям на заключительном этапе соревновательного периода**

Дни микроцикла	Направленность тренировочных занятий	Преимущественный метод	Объем нагрузки (км)	Режим скорости (% от соревновательной)	Характер отдыха	Примечание
1-й	Поддержание специальной выносливости 1-я тренировка	Переменный	25	Соревновательный, поддерживающий Восстанавливающий	Восстановление пульса до 130 ударов в 1 мин	Совершенствование скорости на километровых участках соревновательной дистанции
	2-я тренировка	Равномерный	15			
2-й	Поддержание работоспособности 1-я тренировка	Повторный, равномерный	15–20	Соревновательный  Поддерживающий, равномерный	Между повторениями активный отдых 1,5–2 мин	Моделирование соревновательной скорости на дистанции 15 км
	2-я тренировка	Переменный	10–15			
3-й	Активный отдых	Совершенствование специфических свойств на индивидуально сложных участках соревновательной дистанции				
4-й	Поддержание работоспособности (просмотр трассы предстоящих соревнований)	Переменный	15–20	Развивающий	К началу ускорения пульс восстанавливается до 130 ударов в 1 мин	С заданной скоростью и темпом пройти все индивидуально моделированные участки трассы
5-й	Соревнования	Соревновательный	15	Соревновательный	После соревнования 15–20 мин	Моделируют соревнования

6-й	Отдых	–	–	–	–	–
7-й	Соревнования	Соревновательный	30	Соревновательный	После соревнования 15–20 мин	Моделируют основные соревнования

Задачи, решаемые на этом этапе, – приобретение наивысшей работоспособности к основным соревнованиям; совершенствование тактической подготовки; воспитание волевой подготовленности.

**Заключение.** Моделирование соревновательного режима на этапе подготовки к соревнованиям является определяющей формой проведения тренировочных занятий и позволяет создать условия, в которых спортсмен может проявить все приобретенные в процессе занятий технические, тактические, физические и другие качества, более успешно подготовиться к основным соревнованиям. Рекомендуемые недельные циклы можно рассматривать как ориентиры при составлении тренировочных нагрузок.

### ЛИТЕРАТУРА

1. **Раненская, Т.И.** Специальная подготовка лыжника: учебник для ин-тов физ. культуры / Т.И. Раненская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 227 с.
2. **Манжосов, В.Н.** Совершенствование методики тренировки лыжников: учеб. пособие / В.Н. Манжосов, В.Г. Маркин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 72 с.
3. **Верхошанский, Ю.В.** Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.

### S U M M A R Y

*In the article the author emphasizes the modeling of competitive regime and the conditions of skiers' training micro cycles while training skiers for participating in competitions.*

*Поступила в редакцию 25.05.2009*