

ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

В статье изложена методика подготовки лыжников-гонщиков различной квалификации в условиях вуза. Наиболее полно и объемно отражены вопросы планирования и развития физических качеств.

Рассчитана на тренеров, преподавателей, работающих на курсе спортивного совершенствования по лыжным гонкам.

Может использоваться для самостоятельной подготовки как начинающими, так и квалифицированными спортсменами.

Введение

В условиях современного динамично развивающегося общества особое значение приобретает совершенствование учебного процесса и перевод его в более качественное состояние. Методика преподавания в вузе должна строиться, исходя из учебных программ, на всестороннем разнообразии учебно-воспитательного процесса, ориентируясь на интересы студентов и возможности вуза.

Мотивация к занятиям физическими упражнениями у студентов не должна заканчиваться после изучения курса “Физическая культура”, а усиливаться с возрастом, понимая, что движение – это жизнь.

В Белорусско-Российском университете (БРУ) занятия по физической культуре проводятся на основе интересов студентов. На первом учебном занятии (первый курс) проводится лекция по физической культуре, где студентов знакомят с требованиями для получения зачета, им предлагают занятия в группах общей физической подготовки (ОФП), по специализациям, на курсах спортивного совершенствования по разным видам спорта, а также занятия в тех секциях, в которых они занимались до поступления в вуз (при отсутствии таковых в вузе).

Одним из таких курсов спортивного совершенствования является многоборье “Здоровье” Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, который вошел в учебную программу физического воспитания БРУ.

В зимнем многоборье “Здоровье” один из видов – лыжные гонки. Лыжные гонки относятся к категории циклических видов спорта, связанных с длительным передвижением по пересеченной местности. Занятие лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры [1].

Студенты выступают в летнем и в зимнем многоборье “Здоровье”, подготовку к зимнему многоборью (лыжным гонкам) начинаем с октября. Опрос, проведенный со студентами, показывает, что очень мало юношей и девушек до поступления в вуз занимались лыжным спортом. Занятия лыжным спортом начинаем с обучения основам техники передвижения на лыжах. Задачи, которые ставим перед студентами: приобщение их к систематическим регулярным занятиям физическими упражнениями; оздоровление и закаливание посредством физических упражнений; повышение спортивного мастерства. В процессе тренировок проводится большая воспитательная работа, регулярный врачебный контроль.

Основная часть

Исходя из материальной базы и технических средств, которыми располагает кафедра физического воспитания университета, рассмотрим подготовку лыжников-гонщиков в вузе.

Примерные специальные упражнения лыжника-гонщика в подготовительном периоде.

1. Переменный бег с ускорениями, повторный бег (по равнинной и пересеченной местности).
2. Передвижения подскоками на одной ноге, бег с высоким подниманием бедра, бег по воде.
3. Ходьба спортивная и пригибная по стадиону и по пересеченной местности.
4. Приседания на опоре на одной и двух ногах с последующим резким выпрямлением ног.

5. Прыжки в длину (с места и разбега) – одиночные, тройные, пятерные и т.д.

6. Упражнения с резиновым амортизатором.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, сгибание и разгибание в упоре лежа.

8. Упражнения на силовую выносливость для мышц-разгибателей и сгибателей туловища путем сгибания и разгибания туловища (с отягощением и без) стоя, лежа и т.д.

9. Передвижение на лыжероллерах.

10. Имитация попеременного хода без палок и с палками на равнине и на подъемах.

Характерной чертой тренировки лыжника-гонщика в подготовительном периоде является широкое использование общеразвивающих упражнений и постепенное, в течение данного периода, усиление роли специальных упражнений для совершенствования функциональной подготовленности их в нужном направлении.

Наряду с общей физической подготовкой решаем задачи специальной подготовки. Помимо развития и поддержания достигнутого уровня силы, быстроты и выносливости большое внимание уделяем воспитанию скоростной и специальной выносливости.

Для развития быстроты добавляем специальные подготовительные и имитационные упражнения на отрезках 50–100 м в подъемы малой и средней крутизны с максимальной интенсивностью и выполняем повторно, при этом необходимо строго следить за правильностью выполнения движений.

Скоростная выносливость лучше развивается переменным методом с ускорениями на отрезках различной длины (50–400 м). Интенсивность ускорений при развитии этого качества не должна превышать 70% от максимальной. Длина отрезков ускорений и рельеф местности периодически изменяем, ускорения выполняем на равнине, в подъемы различной крутизны и на пологих спусках. С этой же целью применяем повторный бег на отрезках 100–200–400 и 800 м с интенсивностью 60–70% от максимальной.

Специальную выносливость развиваем при смешанном передвижении по пересеченной местности (различные чередования бега равномерной и переменной интенсивности с ходьбой и имитацией в подъем (без палок и с палками)).

Ускорения и имитация в подъемы интенсивностью 70% от максимальной чередуются с равномерным бегом со слабой интенсивностью [2-4].

Длина и крутизна подъемов периодически изменяются.

Для развития силы и быстроты отталкивания применяем имитационные упражнения с резиновым амортизатором длиной 3 м, на концах которого делаются петли из широкой тесьмы (как на лыжных палках): имитация работы рук в попеременном двушажном ходе; то же в положении посадки одноопорного скольжения; то же со сменой

ног в посадке; имитация одношажного хода [5, 6]. Кроме этого, имитационные упражнения выполняем с двумя амортизаторами, один из которых крепится на стопе и дает нагрузку на мышцы ног, также применяются и другие упражнения.

Помимо перечисленных упражнений, много времени уделяем передвижению на роликовых коньках или лыжероллерах.

Улучшение спортивных результатов в лыжных гонках существенным образом зависит от уровня развития специальных силовых качеств. Для развития силы отстающих групп мышц применяем упражнения динамического характера, упражнения с отягощениями (гантели, штанга, ядро, набивные мячи) и с преодолением собственного веса.

Силовые упражнения выполняем в различном темпе и до отказа, с большим количеством повторений. Интенсивность может быть слабой, средней, большой и предельной. Большое внимание на тренировках уделяем: имитации лыжных ходов с палками и без по пересеченной местности, развитию силы плечевого пояса, прыжкам в длину с места, многоскокам, выпрыгиваниям, напрыгиваниям, спрыгиваниям, прыжкам через барьеры, приседаниям на одной ноге, бегу с высоким подниманием бедра, упражнениям с резиновым жгутом, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа и на параллельных брусьях, подтягиванию на перекладине, выходу силой, лазанью по канату на руках. Для восстановления используются упражнения на растягивание, расслабление и гибкость [2–7].

На тренировках применяем равномерный, переменный, интервальный, повторный и контрольный методы тренировки. Основным является переменный, потому что большая часть тренировочной работы проводится на пересеченной местности, что практически исключает сохранение постоянной скорости, а следовательно, и интенсивности.

В меньшей степени используем равномерный метод тренировки, хоть он применяется в течение года, но количество таких тренировок невелико.

Интервальный метод тренировки используем для повышения уровня подготовленности как в подготовительном, так и соревновательном периоде.

Повторный метод тренировки в основном используем для развития скорости выше соревновательной.

Контрольный метод тренировки, как и соревнование, применяется эпизодически в течение всего подготовительного периода и является главным в соревновательном периоде.

В тренировочном процессе большое внимание уделяем круговой тренировке. Эта форма тренировки создает оптимальные условия для развития основных физических качеств лыжников-гонщиков.

В круговой тренировке упражнения подбираем с таким расчетом, чтобы обеспечить последовательное воздействие на различные мышечные группы организма и оказать тренирующее влияние на рабо-

ту внутренних органов (сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы).

Положительной стороной круговой формы тренировки является возможность строгой индивидуализации тренировочной нагрузки, проявление самостоятельности и активности занимающихся. Варианты круговой тренировки могут быть как с непрерывным поточным выполнением одного упражнения за другим, так включением различных серий интервальной работы.

Одну и ту же группу мышц можно нагрузить, выполняя серию одного и того же упражнения либо 2–3 различных упражнения. Величина нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы зависит от методики проведения и формы тренировки: с непрерывным поточным выполнением одного упражнения за другим; различных серий интервальной работы.

В первом случае даются конкретные упражнения, указывается количество серий и повторений: упражнения для развития мышц плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения для стопы с отягощением и без; упражнения для развития мышц живота; упражнения для мышц спины. Тренировку выполняем без интервала отдыха и без ограничений времени выполнения. В интервальной круговой тренировке: упражнение 30 с – отдых 30 с; упражнение 30 с – отдых 1 мин; упражнение 1 мин – отдых 30 с; упражнение 1 мин – отдых 1 мин.

Из личных наблюдений можно говорить, что общая работоспособность хорошо совершенствуется при применении кратковременных упражнений с кратковременными интервалами отдыха, а развитие скорости происходит лучше при интервалах отдыха, позволяющих выполнять каждое последующее упражнение в стадии повышенной работоспособности, то есть при более длительных интервалах отдыха. Следовательно, в зависимости от задачи тренировки изменяется и режим чередования упражнения в занятии.

В осеннем подготовительном периоде много времени уделяем упражнениям с набивными мячами. Важное значение придаем имитации лыжных ходов, многоскокам и просто прыжкам. Эта качественная подготовка силы мышц ног проводится на пересеченной местности. Содержание имитационных упражнений и многоскоков достигает 30–40% от общего объема тренировки.

Лыжник в равной степени должен быть сильным и гибким. В процессе круглогодичной тренировки физические качества сила и гибкость постепенно улучшаются путем применения циклической круговой тренировки, а также гимнастики с отягощениями и упражнениями со штангой.

С появлением снежного покрова на первый план выходят следующие задачи: обучение технике передвижения на лыжах разными способами студентов 1-го курса и совершенствование ее для студентов старших курсов; поддержание специальной выносливости на достигнутом

уровне; повышение теоретического уровня в вопросах техники и смазки лыж.

Первые тренировки на снегу мы проводим на кругу с обучением и совершенствованием способов передвижения на лыжах. По мере освоения техники передвижения на равнине переходим к технике преодоления подъемов и спусков; усвоив технику передвижения на лыжах, начинаем тренировки на лыжной трассе в Печерском лесопарке и на сложной лыжной трассе в д. Польковичи. Тренировки включают в себя следующие задачи: изучение и совершенствование спуска в различных стойках и узким ведение лыж, совершенствование устойчивости при спусках с преодолением неровности, совершенствование техники спусков с гор с преодолением выката и контруклона, спуска с гор с поворотом переступанием [8–9].

В связи с тем что мы большое внимание уделяем имитации лыжных ходов, силовой и специальной подготовке в подготовительном периоде, студенты очень быстро адаптируются к новым условиям.

Примерный недельный цикл тренировки в подготовительном периоде:

Понедельник – повторная тренировка с имитацией лыжных ходов с палками и без палок на склонах разной крутизны и длины (10–15 повторений). Круговая тренировка интервальная (зал)

Вторник – плавание с выполнением задания 3–5 км.

Среда – переменная тренировка с имитацией лыжных ходов в подъем до 10 км. Круговая тренировка поточная (зал).

Четверг – плавание с выполнением задания 3–5 км.

Пятница – переменная тренировка с имитацией лыжных ходов в подъем до 10 км. Круговая тренировка интервальная (зал).

Суббота – плавание с выполнением задания 3–5 км.

Воскресенье – выходной.

Примерный недельный цикл тренировки в соревновательном периоде (на снегу):

Понедельник – повторная тренировка на кругу от 500 до 1000 м с подъемом.

Вторник – переменная тренировка до 20 км.

Среда – переменная тренировка до 20 км.

Четверг – интервальная тренировка 4–5 повторений по 3 км.

Пятница – переменная тренировка до 20 км.

Суббота – баня, бассейн (или контрольная тренировка; соревнование).

Воскресенье – соревнования или день отдыха.

До начала тренировки бег в медленном темпе до 1 км, общеразвивающие упражнения, после окончания тренировки медленный бег до 1 км. Силовая подготовка в зале.

Заключение

Задачи, поставленные перед студентами по приобщению их к систематическим регулярным занятиям физическими упражнениями, оздоров-

лению и закаливанию посредством лыжного спорта, повышению спортивного мастерства, выполняются. Окончив университет, студенты продолжают занятия физической культурой и выступают по разным видам спорта за те коллективы, в которых работают.

Лучшие спортсмены студенты принимают участие в соревнованиях разного уровня (за сезон – до 15 стартов): в районных, городских, областных, республиканских и международных.

На курсе спортивного совершенствования подготовлены чемпионы и призеры Республики Беларусь, мастера спорта по зимнему многоборью “Здоровье”.

Сборная команда университета – трехкратный серебряный призер универсиады вузов РБ по зимнему многоборью “Здоровье”. На Республиканской универсиаде по лыжным гонкам сборная команда университета входит в число шести сильнейших команд вузов республики.

Результаты на дистанциях в соревнованиях разного уровня зависят не только от физической подготовленности студентов, но и от лыжного инвентаря, снаряжения и др.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что и в техническом вузе при той материальной базе, которая есть на данный момент, можно готовить спортсменов, способных конкурировать на высоком уровне с лыжниками-гонщиками других вузов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 24.06.2008 № 17.
2. **Ермаков, В.В.** Техника лыжных ходов : учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов / В.В. Ермаков. – Смоленск : Смоленская городская типография Упрполиграфиздата Смоленского облисполкома, 1989. – 77 с.
3. **Шапошникова, В.И.** Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков / В.И. Шапошникова. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 135 с.
4. **Кузнецов, В.К.** Силовая подготовка лыжника / В.К. Кузнецов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
5. **Кальюсто, Ю-Х.А.** Основы техники лыжных ходов / Ю-Х.А. Кальюсто. – Тарту : РИОТГУ, 1990. – С. 5–20.
6. **Раменская, Т.И.** Лыжный спорт : учебник. / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – С. 65–80.
7. **Писаренко, В.Ф.** Силовая подготовка лыжников-гонщиков : учебно-методические рекомендации / В.Ф. Писаренко. – Могилев : ГУ ВПО “Белорусско-Российский университет”, 2011. – 7 с.
8. **Бутин, И.М.** Лыжный спорт : учебное пособие для студентов педвузов / И.М. Бутин. – М. : Академия, 2000. – С. 45–70.
9. Техника конькового хода и пути ее совершенствования : учебно-методические рекомендации / Н.А. Демко и др. – Минск, 1998. – С. 50–60.

Поступила в редакцию 06.04.2012 г.