

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

*А.Л. Макаров, доцент, e-mail: makaroval73@mail.ru;
Е.В. Макарова, кандидат педагогических наук, доцент,
e-mail: vasilovna73@mail.ru
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, лыжный спорт, упражнения, тренировка, физические качества, нагрузка.*

В статье рассматривается роль общей физической подготовленности в лыжном спорте. Анализируются круговая, игровая, разносторонняя (общеразвивающая) тренировки, применяемые на занятиях по лыжной подготовке.

Введение. В области теории лыжного спорта до сих пор отсутствует четкая систематизация и выделение специфических методик для развития второстепенных физических качеств, которые, несмотря на свою неосновную роль, оказывают существенное влияние на формирование специализированной выносливости [1]. В рамках данного исследования мы рассмотрим и проанализируем такие подходы к тренировочному процессу, как круговая, игровая и общеразвивающая (разносторонняя) тренировки, активно применяемые нами в ходе занятий по лыжной подготовке.

Результаты и их интерпретация. Круговая тренировка преимущественно ориентирована на развитие силовых качеств, силовой выносливости и гибкости. Для ее проведения подбирается комплекс из 8-10 упражнений, целенаправленно воздействующих на различные мышечные группы и способствующих комплексному развитию физических способностей. Продолжительность выполнения каждого упражнения варьируется от 20 секунд до 2 минут.

Выбор конкретных упражнений определяется доступностью спортивного инвентаря, особенностями тренировочной площадки и индивидуальными характеристиками группы. После подбора упражнений необходимо определить оптимальное количество повторений для каждого из них. Для этого упражнение выполняется до момента отказа, а затем

50% от достигнутого числа повторений устанавливается как рабочее количество для одного подхода. Важно отметить, что для большинства спортсменов количество повторений в упражнениях будет схожим. При наличии достаточного пространства упражнения могут выполняться всеми участниками одновременно, расположившись по кругу; в противном случае лыжники поочередно занимают место предыдущего. Через 30 секунд (или 1-2 минуты) подается сигнал для перехода к следующему снаряду или позиции. Такой цикл упражнений продолжается до 15-17 минут, после чего следует отдых продолжительностью 3-5 минут, а затем упражнения повторяются по кругу. Общее количество повторений циклов (серий) за одну тренировку может достигать 3-4.

В зависимости от поставленных задач занятия, круговые тренировки могут быть спланированы как с высокой интенсивностью, большим объемом нагрузки и количеством повторений, так и с умеренной нагрузкой, оптимальным темпом и меньшим числом повторений [2].

Игровые тренировки используются для совершенствования двигательной координации. Лыжники-гонщики активно включают в свой тренировочный процесс специализированные игры, такие как баскетбол, футбол, волейбол и бадминтон. Объем игровых тренировок на различных этапах подготовки определяется, главным образом, задачами текущего этапа. Их можно применять как для активного восстановления в разгрузочных циклах, так и в качестве полноценной нагрузки.

Разносторонняя, или общеразвивающая, тренировка направлена на развитие конкретного физического качества посредством выполнения одного определенного упражнения.

Как в круговой, так и в общеразвивающей тренировке применяются ациклические упражнения. При выполнении этих упражнений частота сердечных сокращений (пульс) обычно составляет 130-160 ударов в минуту.

Метод сопряженных воздействий применяется для повышения эффективности тренировочного процесса путем одновременного совершенствования двух или более компонентов специальной подготовки спортсменов.

В основе метода сопряженных воздействий лежит органическая взаимосвязь между физической, технической и функциональной составляющими деятельности спортсмена, а также возможность в процессе тренировки устанавливать между ними необходимые количественные и качественные связи, используя разнообразные средства и методы.

Повышение специальной подготовленности с помощью метода сопряженных воздействий тесно связано с развитием двигательных качеств в рамках основных навыков, а также с высоким уровнем вегетативной активности.

Эффективное взаимодействие между физической и технической подготовкой достигается за счет тщательного подбора специальных упражнений и различных видов отягощений. Это способствует развитию специфических скоростных и силовых физических качеств [3].

Выбор специально-подготовительных и специально-подводящих имитационных упражнений должен строго соответствовать биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной активности лыжника-гонщика.

Развитие силы основных мышечных групп в специализированном упражнении должно гармонично сочетаться с развитием других физических качеств: скорости, выносливости, гибкости, равновесия и ловкости. При подборе упражнений и отягощений следует исходить из специфики основного спортивного упражнения. При выборе специальных упражнений учитываются не только задействованные группы мышц, но и динамика усилий, развиваемых на различных фазах движений. Особое внимание уделяется тем фазам, в которых достигаются максимальные усилия и скорости.

Существующие методики, такие как круговая, игровая и общеразвивающая тренировки, несмотря на их направленность на развитие отдельных физических компонентов, зачастую не обеспечивают полного формирования комплексной специальной выносливости у лыжников-гонщиков. В связи с этим, становится очевидной потребность в интеграции данных подходов, уделяя особое внимание синергии физической, технической и функциональной подготовленности.

Будущие исследования должны быть сфокусированы на создании конкретных комплексов упражнений, сочетающих различные виды нагрузок, для разных стадий подготовки спортсменов. Важно будет определить оптимальные объемы и интенсивность тренировочных воздействий, а также разработать критерии для выявления ключевых физических качеств, определяющих общий уровень специальной выносливости в зависимости от дистанции и стиля лыжных гонок.

Вывод. Интеграция методических рекомендаций по применению сопряженных тренировочных воздействий в практику подготовки

лыжников-гонщиков, подкрепленная эмпирическими данными, способна значительно повысить результативность тренировочного процесса. Такой подход будет способствовать более сбалансированному развитию спортсменов и достижению ими высоких спортивных показателей.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

2. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

3. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN SKIING

*A.L. Makarov, E.V. Makarova
FSBEI HE Ulyanovsk SAU*

Key words: *physical fitness, skiing, exercises, training, physical qualities, load.*

This article examines the role of general physical fitness in skiing. Circuit training, game-based training, and all-round (general developmental) training used in ski training classes are analyzed.