

Силовая подготовка лыжников-гонщиков

Н.Т. Станский

Учреждение образования «Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова»

В последние десятилетия в технике передвижения на лыжах произошли огромные изменения, по причине того, что к традиционному классическому лыжному ходу добавился так называемый «коньковый» и в настоящее время все больше спортивных состязаний проводятся именно этим способом передвижения на лыжах. Естественно, изменилась и методика подготовки лыжников-гонщиков, так как произошло перераспределение времени тренировочных занятий по развитию основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости). В силу структуры конькового хода возросла роль развития силовых качеств в процессе круглогодичной тренировки.

Цель статьи – определить удельный вес занятий силовой подготовкой, взаимосвязи силы с другими физическими качествами лыжника-гонщика.

Материал и методы. Методом педагогического эксперимента было проведено исследование различных вариантов распределения занятий, направленных на развитие силы и выносливости в процессе двух учебно-тренировочных сезонов. В эксперименте приняли участие 12 спортсменов, учащихся учреждения образования «Витебское училище олимпийского резерва», мастеров спорта и перворазрядников.

Результаты и их обсуждение. Эффективность внутригодичной организации тренировочного процесса определялась путем выявления и анализа сдвигов в состоянии спортсменов по тестам и динамике спортивных результатов.

В числе методов комплексного тестирования по этапам были использованы замеры силы отдельных мышечных групп, телеметрическая регистрация ЧСС, определение уровня МПК, 12-минутный бег, выявление времени преодоления 10-километровой дистанции на лыжероллерах. Динамика тестовых показателей свидетельствует, что различный объем силовой подготовки по-разному влияет на развитие силовых возможностей спортсменов. Наибольший прирост силы мышц в среднем на 4,5% наблюдался в период, когда на силовую подготовку отводилось 30% от общего времени, затраченного на тренировочный процесс за год, а результат в передвижении на лыжероллерах (10 км) – на 3%.

Заключение. Совокупность полученных данных позволяет сделать вывод, что распределение времени, отводимого на силовую подготовку в структуре годового цикла по второму варианту, способствовало достижению высокого уровня силовой подготовленности в бесснежное время года и меньшему снижению силы основных мышечных групп в соревновательном периоде, а также рост спортивных результатов.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, физические качества, сила, выносливость, лыжный ход.

Strength Training of Skiers-Racers

N.T. Stanskiy

Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

In the last decades in the technology of skis movement there have been huge changes because the traditional classical ski course was added by the so-called ridge and at present it is applied in more and more sports races. It is natural that the training techniques of skiers-racers have changed as redistribution of time of training classes in development of the main physical qualities has naturally changed (speed, force, endurance, dexterity). Owing to the structure of skating stride the role of development of power qualities in the course of the year-round training has increased.

The purpose of the study is to determine a specific gravity of power training, interrelations of force with other physical qualities of the skier-racer.

Material and methods. By a pedagogical experiment the study of various options of distribution of training aimed at the development of force and endurance in the course of two educational and training seasons was done. 12 athletes, students of the establishment of education «Vitebsk School of Olympic Reserve», Masters of Sports and first-rank sportsmen participated in the experiment.

Findings and their discussion. Efficiency of the intra year organization of the training process was determined by identification and the analysis of shifts in the condition of athletes by tests and dynamics of sports results. Among the stage by stage methods of complex testing measurements of force of separate muscle groups, telemetric filing of the CCR, determination

of the MPK level, 12-minute run, definition of time of overcoming a 10-kilometer distance on roller skis were used. Dynamics of test indexes demonstrates that different volume of power training differently influences development of power opportunities of athletes. The greatest 4,5% increase in the force of muscles on average was observed when power training took 30% of the common time spent on the training process during a year while roller skis (10 km) showed a 3% increase.

Conclusion. The set of the obtained data allows to draw a conclusion that a second type distribution of time for power training in the structure of a year cycle promoted the achievement of a high level of power readiness in a snowless season and to smaller decrease in force of the basic muscle groups in the competitive period, as well as improvement of sports results.

Key words: educational and training process, physical qualities, force, endurance, ski course.