

## **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ**

*И.Р. Стовба, Н.В. Столярова, Л.Л. Брехова*

При определении стратегии подготовки, обосновании планов и критериев тренировочного процесса широкое применение находит метод должных форм. Такой способ исследований служит основой выявления направленности и индивидуализации тренировочных воздействий и был реализован при проведении заключительного этапа педагогических исследований.

Ключевые слова: лыжницы-гонщицы, тренировочный процесс, методы спортивной тренировки.

В работе разрабатывалась и оценивалась экспериментальная модель тренировочного процесса.

Эффективность тренировочных программ в экспериментальной и контрольной группе выявлялась на основе тестирования принятого на предыдущем этапе исследования в подготовительном периоде спортивного сезона. Кроме того оценивались результаты выступления в соревнованиях.

Выявление объективных критериев специальных компонентов спортивного мастерства высококвалифицированных спортсменок, а также факторов определяющих соревновательную деятельность лыжниц-гонщиц (первого разряда и КМС), позволили разработать программу комплексных обследований.

Реализация данных программ осуществлялась в течение подготовительного периода.

Обследование было проведено в начале общеподготовительного этапа подготовительного периода по программе, разработанной для бесснежной подготовки.

В исследованиях участвовало две группы лыжниц-гонщиц юниорского возраста, относительно равноценных по показателям функциональной подготовленности, общей и специальной подготовке. К этому времени спортсменки начали тренироваться, и еще не приобрели достаточно высокого уровня спортивной тренированности.

В контрольной группе «А», планирование тренировочных нагрузок осуществлялась по принятой в системе лыжного спорта схеме и предполагала использование нагрузок положенных в основу планов предыдущего спортивного сезона.

В тренировочные программы экспериментальной группы «В» были внесены коррективы. Они учитывали наиболее значимые различия в показателях уровня специальной и общей функциональной подготовленности МС и КМС, спортсменов первого разряда. Данные различия использовались при выборе направленности тренировочного процесса.

Программа тренировочного процесса, предполагала:

- 1) повышение на 29,9–30,0 % средств циклической нагрузки (специальная специализированность);
- 2) увеличение на 26,7 % средств ациклической нагрузки (неспециальная специализированность);
- 3) возрастанием удельного веса интенсивности (повышение гликолитических, анаэробных возможностей), специальной выносливости к кратковременной работе;
- 4) повышение лактатных возможностей;
- 5) совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей;
- 6) повышение 20 % удельного веса первой и второй зон интенсивности (поддержания на достигнутом уровне аэробных возможностей).

В группе «В» тренировочный процесс имел аэробную направленность, которая определяется применением интервального и непрерывного методов тренировки, где работа выполняется как в равномерном, так и переменном режимах.

Интервальный метод тренировки направлен в основном на повышение функциональных возможностей сердца, которые являются важным фактором, лимитирующим уровень аэробной производительности.

Применяя интервальный метод повышения аэробной производительности, необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Продолжительность отдельных упражнений не должна превышать 1–2 минуты.
2. В зоне зависимости от длины тренировочного отрезка продолжительность интервалов отдыха должна составлять 45–90 секунд.
3. Определяя интенсивность работы при выполнении упражнения и продолжительности пауз, нужно ориентироваться на частоту сердечных сокращений 170–180 уд/мин к концу работы и 120–130 уд/мин к концу паузы. Увеличение свыше 180 уд/мин. Во время работы и уменьшения ниже 120 уд/мин в конце паузы, нецелесообразно, так как в том и другом случае уменьшается эффективность тренировки.

Непрерывный метод тренировки способствует совершенствованию практически всех основных систем организма, обеспечивающих поступление, транспорт, утилизацию кислорода. Непрерывная работа обычно осу-

ществляется при ЧСС 145-175 уд/мин, что особенно эффективно для повышения функциональных возможностей сердца (1,2).

При непрерывной тренировке интенсивность работы должна обеспечивать высокие величины ударного объема сердца и уровень потребления кислорода, близкий к минимальному. Таким условиям отвечает работа продолжительностью от 10 до 60–80 мин.

Наряду с этими методами для повышения выносливости при работе аэробного характера широко используется непрерывная работа с переменной интенсивностью.

При этом чередовании упражнений предполагается увеличение ЧСС к концу интенсивного участка работы до 170–175 уд/мин. И снижение ее к концу мало интенсивного участка до 140–145 уд/мин (3,4).

Реализация тренировочной программы определила следующую динамику показателей подготовленности лыжниц-гонщиц опытных групп. Спортсменки группы «В», превосходят лыжниц группы «А» в прыжке в длину с места ( $P < 0,05$ ), это свидетельствует о более высоком уровне скоростно-силовой подготовленности, в беге на 2000 м ( $P < 0,05$ ), что говорит о более высоком уровне общей физической подготовки, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа ( $P < 0,05$ ), это означает, что у лыжниц группы «В» выше уровень силовой выносливости.

Рассматривая показатели функциональной подготовленности, выявлено, что у испытуемых группы «В» увеличивается аэробные возможности, показатель МПК возрос на 9,7 %, в группе «А» на 8,6 %, аэробная метаболическая емкость у спортсменок у группы «В» возросла на 6,5 %, а у лыжниц группы «А» на 6,4 %, что говорит о возрастании работоспособности. Уровень специальной выносливости в группе «В» (увеличение на 44,3 %) превышает таковой у спортсменок группы «А» (увеличение на 17,8 %). Индекс восстановления также возрос в группе «В» на 21,0 %, в группе «А» на 20,3 %.

В соревновательном периоде результаты в официальных стартах у спортсменок группы «В» были гораздо выше, чем у лыжниц группы «А», что определяет эффективность тренировочной программы в группе «В» (табл.).

Таблица

Результаты участия спортсменок опытных групп  
в официальных соревнованиях на этапе основных стартов (M+m)

Месяц	Дистанция и стиль	Группа «А»		Группа «В»	
		сек	v	сек	v
Январь	10 000 м Классический	2525_+20	1,1	2500_+15	0,4
Февраль	10 000 м Классический	2513_+20	0,5	2426_+19	1,2
	Свободный	1845_+12	0,4	1669_+15	0,6
Март	10 000 м Классический	4183_+10	1,3	34_+9	1,2

### Библиографический список

1. Плахов, В.Н. Возрастная динамика годовых объемов циклической нагрузки / В.Н. Плахов // Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 5. – С. 37–39.
2. Петровский, В.В. Организация спортивной тренировки / В.В. Петровский. – Киев: Здоровья, 1978. – 92 с.
3. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФИС, 1986. – 288 с.
4. Романов, Б.Ф. Поэтапный контроль в соревновательном периоде / Б.Ф. Романов // Лыжный спорт. – 1977. – Вып. 1. – С. 17–21.