

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

О.Ю. Ажиппо

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Рациональне планування спрямованості тренувальної роботи, її відповідність специфічним вимогам змагальної діяльності має велике значення для формування ефективної довгострокової адаптації. Через це засоби підготовки спортсменів, що виступають у різних видах спорту і змагальних дисциплінах, підрозділяються на групи в залежності від міри їхньої подібності зі змагальною вправою за пара-

метрами кінематичної, функціональної (енергетичної), динамічної та анатомічної відповідності.

Засоби, що лижники використовують у безсніжну пору року, відібрані та апробовані багаторічною практичною діяльністю. Аналіз спеціальної літератури [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 й інші], пульсометрія та анкетування лижників-гонщиків дозволили провести ранжирування спеціально-підготовчих

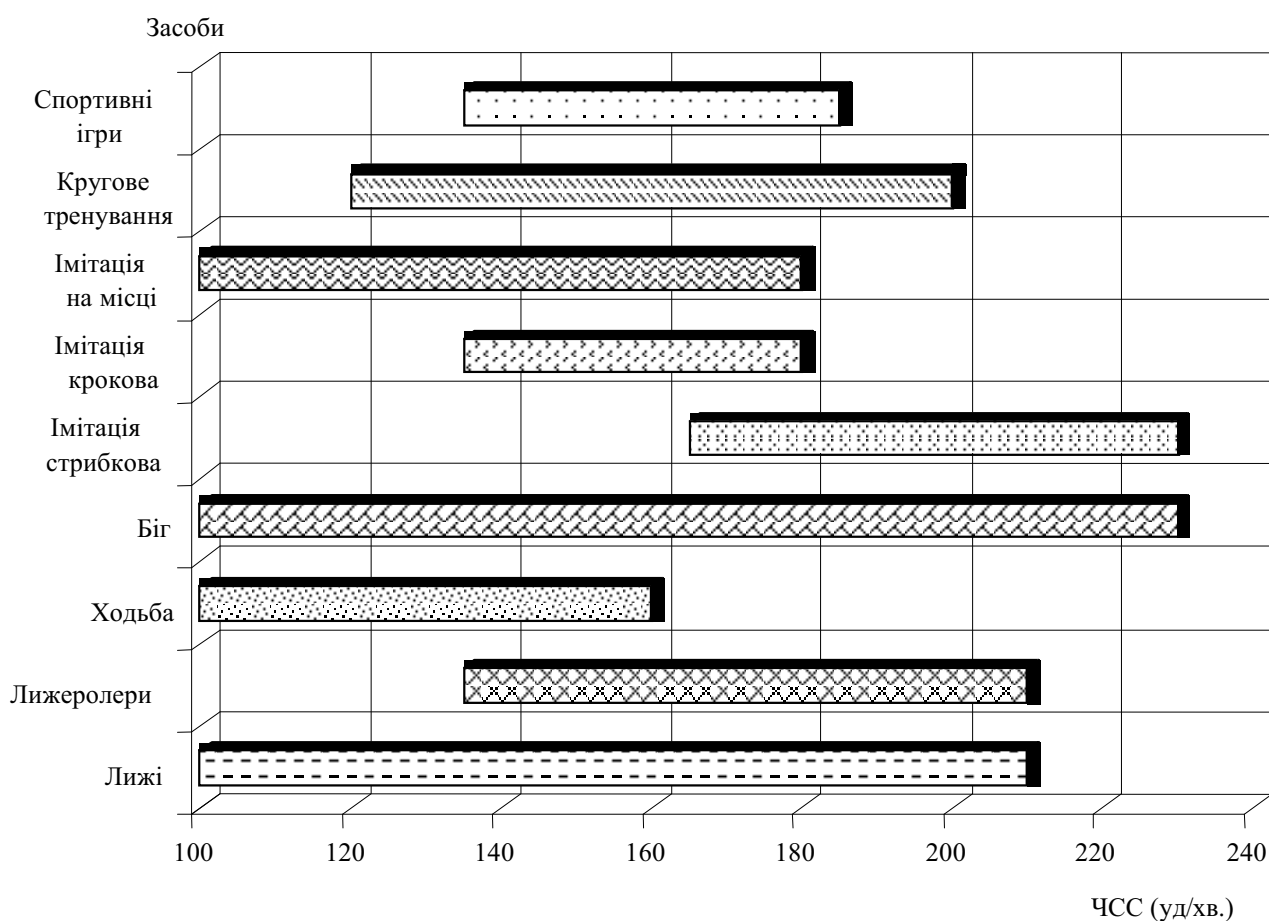


Рис. Еквівалентність основних засобів підготовки лижників-гонщиків за величиною функціонального впливу (ЧСС, уд/хв).

вправ лижників-гонщиків щодо міри активізації функціонального та силового компонентів (рис. і табл.).

У підсумку, за мірою розвиваючого впливу на різні компоненти структури фізичної підготовленості лижників-гонщиків тренувальні засоби розподілилися в такий спосіб:

— для удосконалення техніки лижних ходів у безсніжний час року доцільніше всього використовувати лижеролери, імітацію з палицями в підйом і біг із палицями. Структура рухів при

їхньому виконанні має багато спільного з пересуванням на лижах. Такий засіб технічної підготовки, як пересування по штучній лижні, не знайшов широкого поширення в практиці підготовки лижників-гонщиків;

— найкращий вплив на функції аеробного енергозабезпечення здійснює біг з імітацією з палицями. Вплив лижеролерів порівняно слабкіше. Ефективним є методичний прийом інтенсифікації силового компонента руху в рамках дистанційних методів тренування шляхом: виконання кросового

Основи спортивного тренування

Таблиця

Ранжирування спеціально-підготовчих вправ лижників-гонщиків за мірою активізації силового компонента

Засоби підготовки			
Лижеролери	Біг	Імітація в русі	Імітація на місці
			Для рук
1. З високим коефіцієнтом тертя катання	1. Біг у підйом	1. Стрибкова імітація в підйом (із палицями)	1. Одночасний безкроковий хід
2. З додатковим обтяженням	2. Біг з ЗФП	2. Стрибкова імітація з бігцем (із палицями)	2. Одночасний однокроковий хід
3. З буксируванням партнера	3. Біг по піску, снігу, воді	3. Стрибкова імітація в підйом (без палиць)	3. Одночасний двокроковий хід
4. Поперемінне та одночасне відштовхування руками	4. Біг із лижними палицями на 4—6 кроків	4. Крокова імітація з бігом (із палицями)	4. Поперемінний двокроковий хід
—	5. Біг з обтяженням	5. Крокова імітація в підйом (без палиць)	Для ніг
—	6. Біг по пересіченій місцевості	6. Стрибкова імітація на рівнині (без палиць)	5. Одночасний двокроковий ковзанярський хід (до амортизатора — обличчям, спиною)
—	7. Гладкий біг (по рівнині)	7. Крокова імітація на рівнині (без палиць)	У координації
—	8. Біг із ходьбою	—	6. Одночасний однокроковий хід (обличчям, спиною)
			7. Поперемінний двокроковий хід (обличчям, спиною)
			8. Одночасний двокроковий ковзанярський хід (обличчям, спиною)

бігу в умовах середньо та сильно пересіченої місцевості; поєднання темпового бігу з виконанням загально-підготовчих чи спеціально-підготовчих вправ;

— на змагальній швидкості найбільша міра анаеробних процесів є в імітаційному тренуванні. Ефективний перемінний біг 3—10 км, темповий біг 5—15 км в умовах сильно пересіченої місцевості, біг із перешкодами на відрізках 1—5 км, біг у підйом від 7 до 12° на відрізках 600—1500 м і прискорення по 6—8 с у процесі бігу в аеробній зоні;

— для розвитку силової витривалості доцільно використовувати біг в ускладнених умовах, стрибкову та крокову імітацію з палицями, пересування на лижеролерах поперемінним і одночасним безкроковим ходом (у тому числі в підйом); виконувати вправи на тренажерах для одночасної і поперемінної роботи руками, імітаційні вправи з гумовим амортизатором; застосовувати комплекси загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ у режимі кругового тренування;

— для розвитку швидкісно-силових здібностей ефективні комплекси стрибкових, бігових і загальнорозвиваючих вправ, біг у підйом на відрізках 200—400 м, біг із перешкодами на відрізках 1000—2000 м,

— із загальнорозвиваючих вправ, спрямованих на розвиток силових здібностей м'язів верхнього плечового пояса, найбільш популярні ходьба і стрибки на руках (модифікації вправи «тачка»), згинання і розгинання рук на брусах (на маху вперед), згинання та розгинання рук в упорі позаду. Потім ідуть згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині, жим штанги над головою, жим штанги від грудей, вправи в

парах на опір, відштовхування від стіни або дерева (на відстані 1 м до опори), метання снаряда (ядра, каменя, набивного м'яча);

— із загальнорозвиваючих вправ, спрямованих на розвиток силових здібностей м'язів ніг, доцільніше всього використовувати виштовхування ногами обтяження, присідання на одній нозі, багатоскоки на рівнині та у підйом.

Представлена систематизація засобів підготовки дозволяє використовувати її у практичній роботі тренерів для визначення переважної спрямованості впливу конкретної фізичної вправи на функціональні системи лижників-гонщиків.

Література

1. *Безденежных А.И., Суслов А.А.* Специально-подготовительные упражнения для лыжников-гонщиков // Лыжный спорт. — 1985. — Вып. 2. — С. 11—17.
2. *Бринзак В.П., Смирнова З.Д.* Контроль за тренировочным эффектом основного средства тренировки (имитация передвижения в подъем) лыжниц-гонщиц: Тез. докл. XI Всес. науч. практ. конфер. — М., 1987. — С. 76—77.
3. *Донской Д.Д.* Специальные упражнения лыжника-гонщика. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 88 с.
4. *Ермаков В.В., Манжосов В.Н., Яковлев И.Т.* Краткая характеристика тренировочных средств лыжника-гонщика // Лыжный спорт. — 1974. — Вып. 2. — С. 15—19.
5. *Евстратов В.Д., Егорова Г.Д.* Лыжероллеры как специальное средство тренировки квалифицированных лыжниц-гонщиц // Межвузовский сборник научных трудов. — Л., 1989. — С. 56—59.
6. *Иванов О.Г., Каппель К.Е.* Применение специальных средств в тренировочном процессе лыжников-гонщиков // Лыжный спорт. — 1984. — Вып. 1. — С. 23—26.
7. *Моделирование двигательной деятельности лыжника-гонщика / Под ред. В.В. Ермакова.* — Смоленск: Смоленский ин-т физ. культуры, 1984. — 104 с.