

А.В. Неустроев,
тренер-преподаватель
МАОУ ДОД ДООПЦ
Ковдорского района

**Инновационные подходы
к подготовке лыжников-гонщиков
Мурманской области**

Ретроспективный анализ научно-методической литературы показал, что в отдельных видах спорта, особенно с циклическим характером деятельности, спортсмены уже вышли на предельные объемы тренировочных нагрузок. Дальнейший рост спортивных результатов, по мнению специалистов, будет определяться разработкой и использованием современных технологий и созданием условий для раскрытия резервных возможностей человека.

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория, и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования - это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это, прежде всего, демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя-тренера.(4)

В традиционно сложившихся представлениях о структуре тренировочного процесса предусмотрены такие составляющие, как физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленности спортсменов. Практика спорта и выполненные в последние годы исследования заставили специалистов с несколько иных позиций подойти к проблеме разных видов подготовки, особенно при использовании специфичных для избранного вида спорта тренировочных средств. Невозможно утверждать, что на одном занятии совершенствовалось только техническое и тактическое мастерство, на другом - только физическая подготовленность, а на третьем, проведенном в ветреную снегодождливую погоду - только специфичная психологическая устойчивость к неблагоприятным природным явлениям, в которых лыжнику приходится зачастую тренироваться и, самое главное, соревноваться. Очевидным оказывается тот факт, что при применении специальных средств тренировки избирательного воздействия на совершенствование какой-либо одной составляющей подготовленности просто не существует. И если нагрузка лыжников высокой квалификации на 80% и более состоит из специализированных упражнений, то в тренировочных занятиях одновременно оказывается воздействие на развитие и совершенствование всех сторон подготовленности, объединенных понятием специальная подготовка (2).

Силовая подготовка атлета-лыжника лежит в фундаменте его базовой подготовки. Сборная команда лыжников Мурманской области в период межсезонья проводит массу тренировок, направленных на развитие своих

силовых и скоростных качеств, а во время сезонных тренировок, силовой тренинг выглядит как легкая, поддерживающая форму тренировка. С примерами и той и другой тренировки познакомимся ниже.

В советском и российском лыжном спорте сложились давние традиции силовой подготовки спортсменов. Тренинги, как правило, проводились с использованием камней и резиновых эспандеров. Нередко такие тренировки проводились в условиях трасс, где имитация лыжного бега, сам бег или ходьба совмещались с силовой нагрузкой. Спортивная наука не стоит на месте и сегодня современными лыжными тренерами и профессиональными лыжниками очень многие методики заимствуются из арсенала подготовки легкоатлетов.(4)

Схожий тип тренировочной и соревновательной нагрузки диктует и схожие методы подготовки атлетов. Сегодня влияние современных методов продвинутых тренировок пришло и в команду лыжников-гонщиков Мурманской области.

Ниже мы приводим первый пример силовой тренировки с тяжестями в зале, который следует проводить по принципу круговой тренировки в виде 4 двусетов и одного отдельного упражнения. Упражнения, которые составляют основу этой методики, всем вам знакомы и очень просты (жимы и тяги, отжимания и прыжки). Важным условием такой тренировки является то, что все эти упражнения делаются с близким к максимальному весом. То есть с таким весом, в котором вы подконтрольно и точно сможете выполнить 6-8 повторений в мощном силовом стиле.

Вся «изюминка» такой тренировки по кругу заключена в том, что сразу же после выполнения силового упражнения, вы должны выполнить упражнение без отягощения. Как правило, это плиометрические упражнения (прыжок, вбивание мяча в пол), или упражнения со своим весом в таком же плиометрическом стиле (отжимания с хлопком, обратные отжимания с выталкиванием тела вверх). Не станем объяснять долго и нудно, в чем же тут смысл такой тренировки, стоит только заметить, что именно тренинг в таком стиле позволяет максимально точно и глубоко раскрыть как силовые, так и скоростные потенциалы атлетов, готовящихся по этой методике. Говоря ненаучным языком, происходит перевод силовых качеств атлета в скоростные качества. А они как раз и необходимы спортсмену–лыжнику.

Тренировки:

Итак, перед вами пример тренировки по этой методике, которая позволяет в период межсезонья «убивать двух зайцев». Напомним, что все упражнения делаются в режиме круговой тренировки, отдыхом считается время на передвижение от одного снаряда к другому.

- 1 пара упражнений: Жимы штанги, лежа на горизонтальной скамье (6-8 повторов) + отжиманий от пола с хлопком без дополнительного отягощения (20).
- 2 пара упражнений: Тяга верхнего блока за голову (6-8 повторов) + вбивание с силой баскетбольного мяча в пол с последующим его подбором и вбиванием, так до отказа.
- 3 пара упражнений: Полуприседы со штангой (до параллели бедер с полом, 6-8 повторов) + прыжки вверх по лестнице (два стандартных лестничных пролета).
- 4 пара упражнений: Тяга штанги в наклоне к груди (6-8 повторов) + обратные отжимания для трицепсов с мощностным выталкиванием тела вверх (до отказа).
- Завершается круг тренировки силовым отжиманием на брусьях с максимальным отягощением (отягощение крепится за спиной в рюкзаке или на ремне, на поясе, 6-8 повторов). Это единственное упражнение, которое не выполняется в паре. Затем круг повторяется. Что касается количества таких вот кругов, тот тут нет общих рекомендаций, так как работа предусмотрена для каждого спортсмена индивидуально. Точные указания даются исходя из уровня подготовленности. Именно на него и ориентируемся, пытаюсь развить свои силовые и скоростные показатели в межсезонье

Одним словом, спортсменам-лыжникам необходимо ориентироваться на собственные показатели и самочувствие.

- А теперь, пару слов о силовой тренировке в период сезонной подготовки лыжников. Как правило, в сезон активных специфических тренировок, то есть зимой, профессионалы лыжники уже не уделяют столь много времени развитию силовых качеств. На это просто не остается ни времени, ни сил, да и задачи в сезон ставятся другие. Тренировки, если и выполняются, то их проводят без отягощений и стараются совмещать со специфической подготовкой. Ниже мы приведем примерный план такой тренировки, которую следует осуществлять два раза в неделю.

Основную часть тренировки предваряет получасовой бег на лыжах, далее тренировка состоит из уже знакомой круговой системы, где каждое упражнение выполняется один за другим, с полуминутным отдыхом между ними. Итак:

- Обратные отжимания (на трицепс, 20 раз);
- Выпрыгивания вверх из приседа (20 раз);
- Классические отжимания (18 раз);
- Подтягивания ног к груди в висе на перекладине (10-12раз);
- Упражнение лягушка (прыжок с двух ног в длину - приземление - и тут же снова следует новое отталкивание, 18раз);

- Подтягивание на турнике (7-10 раз).
- После выполнения шестого упражнения следует минутная пауза, и круг выполняется еще два раза по этой же схеме.

В подготовительном периоде лыжниками-гонщиками Мурманской области была использована новинка персонального тренинга – тренажер TRX. Программа тренировок с помощью петель TRX была придумана для подготовки морских пехотинцев США. До нас эта программа дошла немного доработанной и усовершенствованной. Во время работы на тренажере TRX происходит глобальная работа всего организма. Функциональный тренинг с петлями TRX это:

- Улучшение мышечного баланса
- Развитие координации
- Уменьшение риска любых травм
- Укрепление мышц-стабилизаторов и глубоких мышц
- Облегчение любых повседневных нагрузок
- Разнообразие в тренировках
- Восстановление

Во время работы на тренажере TRX происходит глобальная работа всего организма:

- Улучшается тонус и рельеф мышц
- Увеличиваются функциональные возможности
- Улучшается подвижность суставов
- Улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Развиваются такие качества как: выносливость, сила, скоростные способности, координация и равновесие.

Техника выполнения: перед выполнением комплекса упражнений необходимо разогреть мышцы в течение 10 мин. Для этого можно сделать приседания, отжимания, побегать на месте, попрыгать через скакалку и т.д. Выполнять упражнения нужно именно в той последовательности, в которой они описаны, соблюдать интервалы. Для базового уровня интервалы между упражнениями должны составлять 50 сек, а для



Традиционный стиль тренировок заключается в том, что мы называем сагиттальной плоскостью движений, т.е. все движения «односторонние» – вперед-назад, надави-потяни – все они, как правило, выполняются в положение сидя. В качестве примера, жим лежа, тяга сидя или жим ногами – ни одно из этих упражнений не требует повседневной активности. Всегда ли мы двигаемся в нашей повседневной жизни только вперед, назад или поддерживаясь? Ответ на данный вопрос: нет! Мы двигаемся влево, вправо, вперед, назад, по диагонали и даже скручиваемся и изгибаемся. Именно поэтому функциональные петли TRX помогают избежать возможных травм, в то время как тело становится сильным и выносливым. Двигаясь в разносторонних направлениях (упражнениях), Вы уменьшаете шансы на получение травмы в повседневной жизни.

Специально подобранный комплекс упражнений на TRX помогал укрепить мышцы и связки. Главным преимуществом этой программы является работа с собственным весом, без дополнительного отягощения, что позволяет снять вертикальную нагрузку. Упражнения многосуставные, глобального характера, задействующие одновременно 90% всех мышц. В работу включаются так же и глубокие, скелетные мышцы.

Помимо опорно - двигательного аппарата тренировки с TRX улучшают работу сердечно-сосудистой системы, увеличивается объем МПК, общая выносливость и стрессоустойчивость. Повышается работоспособность, мышечный тонус.

Также нами было отмечено еще одно несомненное преимущество TRX – при занятиях, какими бы интенсивными они ни были, отсутствует осевая

(вертикальная) нагрузка на позвоночник. Таким образом, петли TRX могут использовать спортсмены-лыжники для усиления своего мышечного корсета.

Таким образом, в любом случае, занятое место и время в итоговом протоколе является интегральным показателем всей предшествующей подготовки спортсмена. Поэтому для достижения высоких результатов и подготовки спортивного резерва лыжников Мурманской области необходимы инновационные подходы к тренировочному процессу, особенно в плане технического оснащения с применением методики развития силовых качеств.

Литература:

1. Савосина М.Н. Общая силовая подготовка для конькового хода в лыжных гонках. – Нижнекамск, 2012 г. - 74 с.
2. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное.- М.: ФиС, 2004.- 172 с.
3. Манжосов В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков. - М.: ФиС, 2006.- 265 с.
4. Пальчевский В. Н., Демко Н. А., Корнюшко С. В. Лыжные гонки: новичку, мастеру, тренеру. - Минск: Полымя, 2007.- 542 с.