

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ ЧЛЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Как и во многих видах спорта, в лыжных гонках постоянно происходят изменения в структуре тренировочного процесса, вызванные различными факторами: совершенствование техники и тактики передвижений; изменение программ соревнований; повышение качества лыжного и спортивного инвентаря и снаряжения; появление новых фармакологических средств; изменение условий подготовки лыжных трасс с учетом конкретной местности и специфики окружающей среды. Все эти изменения, а также индивидуальная спортивная одаренность, состояние физической, технической, психологической и волевой подготовленности лыжника влияют на характер и длительность протекания физиологических процессов в организме спортсмена.

В связи с этим возникает необходимость своевременного изменения и четкого планирования тренировочного процесса, а также контроля эффективности вносимых корректировок.

Основой планирования тренировочного процесса является его периодизация. Специфика лыжного спорта как сезонного вида предопределила структуру годового цикла, включающую три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, каждый из которых имеет свою продолжительность и особенности.

Закономерности подготовительного периода, который призван решать задачи, связанные с развитием и совершенствованием физических и функциональных возможностей курсантов-спортсменов (т. е. подвести их к более высокому по сравнению с предыдущим подготовительным периодом уровню тренированности), а в конечном итоге – обеспечить рост спортивных результатов в соревновательном периоде. Специфические особенности лыжных гонок определяют целесообразность деления данного периода на три этапа:

I этап – весенне-летний (с 15 апреля по 30 июля);

II этап – летне-осенний (с 1 августа по 15 октября);

III этап – осенне-зимний (с 16 октября по 30 ноября).

Каждый из указанных периодов тренировочного процесса имеет свои специфические задачи, которые решаются при строгом учете и контроле степени общефизической и специальной подготовки лыжников.

Один из наиболее важных вопросов, который интересует спортсмена и тренера, – выбор величины и продолжительности тренировочной нагрузки с учетом индивидуальных возможностей на тот или иной этап подготовки.

Изучение исследований по теме распределения нагрузки позволяет сделать вывод, что для управления развитием и становлением спортивной формы необходимо научиться точно дифференцировать нагрузки в течение круглогодичной тренировки. При этом следует учитывать взаимосвязь между нагрузкой и состоянием тренированности: с ростом тренированности организма, спортсмен в состоянии переносить все большие нагрузки, которые были ему ранее не доступны.

Если тренировочные нагрузки систематически не увеличивать, то, естественно, не будет повышаться и тренированность. При изменении тренировочных нагрузок следует руководствоваться правилом: слабые раздражители не в состоянии вызвать в организме сколько-нибудь заметных сдвигов, а чрезмерно сильные для данной степени тренированности станут действовать разрушающе. Поэтому цель построения тренировочного процесса заключается в применении таких физических нагрузок, которые будут оптимальными по своему воздействию для данного состояния тренированности курсанта-спортсмена.

Первый этап подготовительного периода обеспечивает создание общей основы, на которой строится общая физическая подготовка (далее – ОФП) и специальная физическая подготовка (далее – СФП) и формируются предпосылки для становления (восстановления) спортивной формы. А со второй его половины повышается общий уровень функциональных возможностей организма средствами ОФП. Для повышения развития физических качеств и совершенствования спортивного мастерства применяется широкий круг циклических и ациклических упражнений общего и специального воздействия (рекомендуется отдавать предпочтение бегу, имитации лыжных ходов в подъемы с лыжными палками и без них). Чем выше уровень ОФП спортсмена, тем выше проявляются такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость. К завершению этапа объем и интенсивность физических нагрузок увеличивается, в начале второго этапа – объем нагрузок стабилизируется, а интенсивность продолжает увеличиваться. Увеличение общего объема нагрузки при незначительном увеличении интенсивности является вполне закономерным. Ускоренное же наращивание интенсивности при стабилизации или при некотором увеличении объема способствует быстрому повышению функциональных возможностей, что проявляется в высоких спортивных показателях.

Однако излишнее ускоренное наращивание интенсивности нагрузок при их стабилизации нежелательно, т. к. спортсмен достигает наивысших функциональных возможностей без достаточной базы, а дальнейшее повышение нагрузок на высоком функциональном уровне может привести к перенапряжению и утомлению.

Второй этап подготовительного периода характеризуется постепенным и незначительным увеличением объема физических упражнений, направленных на развитие выносливости и интенсивности нагрузки. На данном этапе проис-

ходит закрепление спортивной формы средствами СФП, а также повышаются узкофункциональные возможности организма.

Задачами третьего этапа подготовительного периода являются: создание базы для выполнения специальных упражнений (передвижение на лыжах) и сохранение уровня ОФП; завершение становления спортивной формы средствами СФП; совершенствование специальных качеств с достижением гармоничности технической, специально-физической, тактической и психологической подготовленности.

Первые 2–3 недели третьего этапа принято называть периодом вкатывания, который зависит от сроков запланированных соревнований и специфики окружающей среды. На второй неделе вкатывания объем нагрузки средней интенсивности увеличивается. С третьей недели начинается специальная скоростная работа с совершенствованием технического мастерства.

Разумно чередуя средства ОФП и СФП, можно увеличивать объем и интенсивность нагрузки, что в конечном итоге приведет к росту спортивного результата.

Соотношение наиболее рационального чередования нагрузок должно быть специфичным для каждого этапа подготовки, один из возможных вариантов представлен ниже.

Этап подготовительного периода	Интенсивность, %	
	средняя (I, II зоны)	сильная (III, IV зоны)
Весенне-летний (май, июнь, июль)	82	18
Летне-осенний (август, сентябрь)	70	30
Осенне-зимний (октябрь, ноябрь)	58	43

Анализ литературных источников показал, что подготовительный период является одним из основных в подготовке курсантов. В нем закладываются предпосылки для становления (восстановления) спортивной формы. Также установлено, что в разных источниках нет единого мнения об особенностях подготовки. Как следствие, предлагаются различные объемы тренировочной нагрузки циклического характера, сочетание и чередование методов и средств. При этом сходны представления о структуре годичного цикла, методах, используемых средствах, модельных характеристиках лыжников, которые являются единой методической основой в деятельности большинства тренеров.

При организации тренировочного процесса в условиях непостоянного климата (позднее выпадение снега или его отсутствие), последовательность этапов подготовительного периода изменяться не должна. Посещения тренировок членами сборной команды должны носить постоянный характер.