**Эффективность тренировочных нагрузок и их коррекция в тренировочном процессе лыжников-гонщиков**

Кандидат педагогических наук, доцент Н.А. Багин

Тренировочный процесс лыжников-гонщиков старших разрядов осуществляется по методике, получившей в практике российского спорта достаточное научное и практическое подтверждение. Сложившаяся система тренировки лыжников-гонщиков позволяет показывать высокие спортивные результаты на международной арене в женском спорте и находиться на устоявшихся и перспективных позициях в мужских лыжных гонках. Результаты анализа методики развития физических качеств, по данным научно-мето дической литературы, выявили, что хорошо поставлены вопросы воспитания общей и специальной выносливости, а также гибкости и ловкости. Проблематичным остается развитие скоростно-силовых возможностей и более необходимой лыжнику скоростно-силовой выносливости. Имеется ряд работ, посвященных этим вопросам. Изучены все стороны тренировочной деятельности и даются рекомендации по применению средств и методов тренировки не только с педагогических позиций, но и с точки зрения физиологии и психологии спорта.

Большое внимание к изучению скоростно-си ловой подготовки объясняется ростом скоростей в лыжной гонке, как в классическом, так и в свободном стиле передвижения, и высокой плотностью результатов. Такая необходимость возникает и в связи с изменением программы многих зарубежных и российских соревнований. Так, в последние годы на этапах Кубка мира традиционными стали спринтерские гонки на 1-1,5 км с выбыванием и командная с ограниченным прохождением таких же коротких этапов, от шести до десяти, при двух участниках. Практикуется проведение соревнований по системе Гундерсона - в один день: утром короткая гонка на 5-10 км классическим стилем, во второй половине дня - коньковым стилем 7,5-15 км. Такие соревнования требуют внесения коррективов в применяемую методику тренировочных занятий. Перед тренерами встает вопрос, какими средствами и методами можно осуществлять эффективный тренировочный процесс с поддержани ем высоких скоростей ведения спринтерских гонок и сохранить высокую готовность к прохождению классических дистанций от 20 до 70 км?

В такой ситуации повышены требования к контролю с позиций физиологии спорта, только педагогических методов и средств контроля стало явно недостаточно. В практике ведущих лыжников и лыжниц в последние годы для контроля за нагрузками по частоте сердечных сокращений широко применяются мониторы сердечного ритма (различные модели Polar Fitwatch, Polar Protrainer, Polar Vantage NV и другие).

Они позволяют вести запись ЧСС в ходе тренировочных занятий и соревнований, сохранять эту информацию, переносить ее в компьютер на личную карточку спортсмена. Учет по ЧСС позволяет правильно планировать тренировочные нагрузки, вносить коррективы и исключает возникновение перетренированности. Однако эти данные не обеспечивают информации по нервно-мышечным показателям и их готовности к выполнению соревновательных нагрузок.

Эти показатели должны подкрепляться медико-биологическими и психологическими данными, характеризующими готовность отдельных систем организма спортсмена. Для этого необходимы методики недорогостоящие, объективные и готовые к применению в естественных условиях тренировочного процесса лыжников.

Расширение информации о лыжниках-гонщи ках с точки зрения физиологии, спортивной медицины, психологии и биохимии спорта позволяет создать условия для достижения высоких спортивно-технических результатов и корректировки тренировочного процесса по объему, интенсивности и средствам восстановления. На современном этапе имеются почти все необходимые условия для полноценной реализации тренировочного процесса лыжников и лыжниц старших разрядов: систематизированный календарь соревнований, плановая подготовка в условиях учебно-тренировочных сборов, обеспеченность средствами тренировки и средствами восстановления. Однако и при такой организации не все лыжники-гонщики способны полностью продемонстрировать достигнутый уровень тренированности. Выяснение причин и поиск путей их устранения послужили мотивом наших исследований.

Существует ряд основополагающих направлений, от которых зависят качество подготовки лыжников и их спортивно-технические результаты. Главные из них - достижение максимальных функциональных показателей, высокой работоспособности и умение проявлять их в соревновательной деятельности. Для изучения состояния данного положения в практической деятельности было проведено анкетирование 15 действующих спортсменов-лыжников: 2 - мсмк, 8 - мс и 5 - кмс. В ходе тренировочной и соревнова тельной деятельности в годичном тренировочном процессе за ними осуществлялись педагогические наблюдения.

Анкета содержала 20 вопросов, характеризующих основные стороны деятельности лыжников-гонщиков. Возраст опрошенных спортсменов - от 19 до 28 лет (средний возраст 21 год), стаж занятий лыжными гонками - от 7 до 19 лет (средний стаж - 9,5 года). Параллельно анализировались дневники спортивной тренировки по разделам: количество тренировочных занятий, количество тренировочных дней, выполненный объем циклических нагрузок (в километрах и затраченном времени), условия проведения тренировочных занятий, обеспеченность и качество инвентаря и самоконтроль по регистрируемым спортсменами объективным и субъективным показателям. Все спортсмены проходили регулярное (не реже трех раз за год) обследование в физкультурном диспансере, а отдельные - углубленное медицинское обследование в лаборатории зимних видов спорта ВНИИФКа. Серьезных отклонений в состоянии здоровья занимающихся не выявлено. Показатели тренированности (МПК, МПК/кг, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность работы и др.), выявленные по стандартным методикам в абсолютных величинах, приближались к требуемым модельным параметрам лыжников-гонщиков высокой квалификации.

При анализе анкет в ходе проведения исследования, бесед-опросов и педагогических наблюдений за спортсменами в быту, тренировочной и соревнова тельной обстановке выявлены стороны деятельности, требующие повышенного внимания со стороны как тренеров, так и самих спортсменов:

- усиление работы по психологической подготовке, повышение устойчивости к влиянию факторов соревновательной борьбы и других отрицательных воздействий окружающей обстановки;

- нахождение путей улучшения восстановления после выполняемых нагрузок педагогическими, физиотерапевтическими и медико-биологическими методами;

- улучшение материально-технической обеспеченности тренировочного процесса;

- улучшение социально-бытовых условий спортсменов, повышение их материального благосостояния;

- оптимизация выполняемых нагрузок: учет индивидуальных особенностей, уровня подготовки, этапа подготовки, обеспеченность техническими средствами.

Важнейшим этапом в тренировочном процессе является этап непосредственной подготовки к соревнованиям. На этом этапе очень важно достижение высоких показателей готовности основных функциональных систем организма спортсмена, их приближение к расчетным параметрам для соответствующего возраста и спортивной квалификации . При этом по индивидуальным показателям к соревновательному периоду они должны достигать

своего максимума и, как показывает практика, не обязательно по всем параметрам, а по тем, которые у данного спортсмена являются главенствующими в достижении высокого результата.

Педагогические наблюдения и анкетирование в период основных стартов выявили, что большинство спортсменов к основным стартам имеют высокую спортивную форму по основным показателям: результатам контрольных стартов, показателям МПК, ЧСС при нагрузке и восстановлении, кислородному долгу и др. Однако 45% опрошенных отмечали перед стартом неспокойный сон, повышенную раздражительность и снижение аппетита. Это характеризует их недостаточную психическую готовность к конкретным соревнованиям.

Высокий уровень психической готовности к соревновательной деятельности, по мнению опрошенных спортсменов, - обязательное условие для достижения хорошего результата в гонке.

Вторым фактором, не позволяющим испытуемым показать высокий результат, является недостаточная мышечная готовность. Так, 30% опрошенных отмечали после гонки субъективное ощущение "легкости" функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем и ощущение "тяжести" в мышцах бедра, голени и плечевого пояса при прохождении длинных подъемов.

Третьим фактором, существенно влияющим на результат, спортсмены и тренеры считают неудовлетворительную и несвоевременную подготовку лыж к соревнованиям как классическим, так и свободным стилем. Этот фактор подтверждается и педагогическими наблюдениями (хронометрировани ем) за прохождением испытуемых на спусках и выкатах, а также по скорости передвижения по отношению к соперникам. Качественная подготовка лыж невозможна в связи со слабой технической оснащенностью (тесты для определения качества скользящих и держащих свойств мазей, тестирование лыж, нанесение мази, полировка и другие операции) и отсутствием штатных смазчиков лыж в сборных командах различного уровня.

**Список литературы**

1. Грушин А.А. Как подготовить лыжи? //Лыжные гонки, 1997, № 5, с.16-22.

2. Киюта Г.А. Рейтинговая система оценки знаний студентов на уроках спецдисциплин //Применение современных технологий обучения студентов в средних специальных учебных заведениях. М., 1997.

3. Маякова О.В. Динамика функциональных показателей организма студентов при обучении в вузе физической культуры: Автореф. канд. дис. Краснодар, 1998. - 21 с.

4. Прокуроров А. Наденьте на руку компьютер //Лыжные гонки, 1997, № 3-4, с. 56-59.

5. Юримяэ Т.А. Динамика показателей физической работоспособности в период разных сборов и годового тренировочного цикла у молодых спортсменов, специализирующихся в видах спорта на выносливость: Автореф. канд. дис., Тарту, 1979. -19 с.

6. Яницкий М.С. Основные психологические механизмы адаптации студентов к учебной деятельности: Автореф. канд. дис., Иркутск, 1995. - 24 с.