

Методы тренировки в лыжном спорте

В настоящее время для развития спортивной работоспособности применяются следующие методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, повторно-переменный, контрольный, соревновательный, интервальный.

1. Равномерный метод тренировки (Рис. 1) лыжников направлен на развитие общей выносливости. Характеризуется выполнением непрерывной работы с относительно равномерной интенсивностью. В зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности лыжника интенсивность может быть малой, умеренной, средней, а объем нагрузки - от соревновательного до двух-трехкратного. Он помогает повысить аэробную производительность и позволяет развивать общую и специальную выносливость.

Применяется в переходном, подготовительном периодах и на предварительном этапе соревновательного периода тренировок. Средствами тренировки являются: ходьба, бег, гребля, плавание, велосипедный спорт, передвижение на роликовых коньках и лыжероллерах, ходьба на лыжах различными способами, туристические походы и т.д.



Рис. 1. Равномерный метод тренировки (непрерывная работа с относительно равномерной интенсивностью).

2. Переменный метод тренировки (Рис. 2) направлен на развитие специальной выносливости; заключается в выполнении непрерывной работы с переменной интенсивностью и плавным переходом от одной ее зоны к другой. В зависимости от этапа тренировки и подготовленности спортсмена интенсивность изменяется в диапазоне от малой до предельной, а объем нагрузки - от среднего до полуторного (двукратного). Это наиболее универсальный метод. С его помощью развивается аэробная и анаэробная производительность. Аэробная производительность совершенствуется в работе с умеренной, средней и, отчасти, соревновательной интенсивностью на больших отрезках дистанций, проходимых за время более 10 мин. Этот метод позволяет преимущественно развивать у лыжника специальную выносливость, скорость передвижения и скоростную выносливость. Применяется в подготовительном и соревновательном периодах, средствами тренировки

являются: бег, имитационные упражнения, передвижение на роликовых коньках и лыжероллерах, велосипедный спорт, гребля, передвижение на лыжах различными способами.



Рис. 2. Переменный метод тренировки (с изменением скорости на пересеченной местности).

3. Повторный метод (Рис. 3) направлен на развитие скоростной выносливости и характеризуется повторным прохождением отрезков дистанции с максимальной или предельной интенсивностью, между которыми - промежутки активного отдыха. Отдых продолжается, пока частота сердечбиений не снизится до зоны умеренной интенсивности - пульс 120-140 уд/мин. Указанная величина частоты сердечных сокращений, как правило, составляет две трети частоты пульса при работе в запланированной зоне интенсивности (максимальной, предельной). Снижение частоты пульса до 120-140 уд/мин дает организму лыжника лишь частичный отдых. Повторный метод позволяет увеличивать скорость движения и совершенствовать скоростную выносливость. Средствами тренировки являются: бег, имитационные упражнения, передвижение на роликовых коньках и лыжероллерах, ходьба на лыжах различными способами.

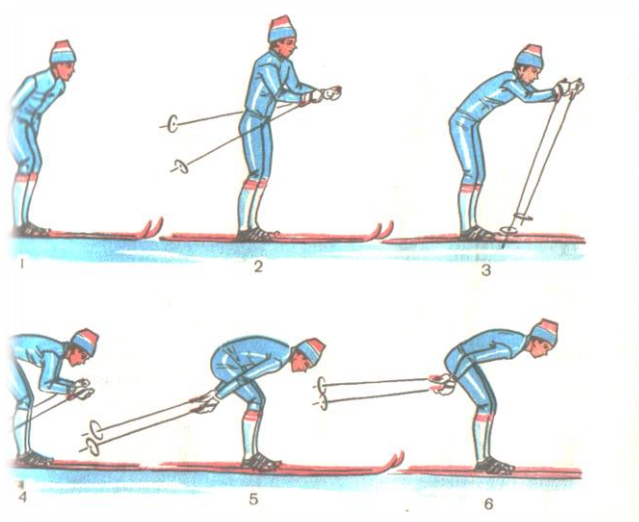


Рис. 3. Повторный метод (прохождение отрезка дистанции - в гору, с максимальным усилием и дальнейшим отдыхом на спуске, повтор упражнения).

4. Повторно-переменный метод (Рис. 4) характеризуется повторением работы с переменной интенсивностью через промежутки отдыха, в течение которых функциональное состояние лыжника восстанавливается настолько, что он может вновь выполнить работу с той же интенсивностью. Данный метод планируется перед включением в тренировку повторного метода. Данный метод помогает развивать специальную выносливость, скорость и скоростную выносливость. Средства тренировки те же, что и при повторном методе.



Рис. 4. Повторно-переменный метод (повторение работы с переменной интенсивностью через промежутки отдыха).

5. Интервальный метод (Рис. 5) характеризуется соревновательной интенсивностью и соревновательным объемом. Величину отрезков дистанций увеличивают от тренировки к тренировке. Условия, в которых происходит тренировка интервальным методом, должны быть максимально приближены к соревновательным. Данный метод позволяет решить главную задачу - развить соревновательную выносливость, то есть выносливость к строго определенному роду деятельности в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

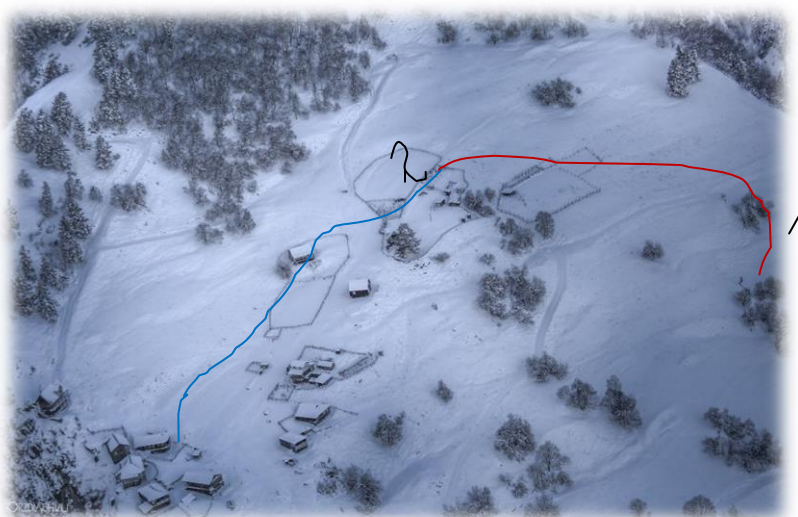


Рис. 5. Интервальный метод (прохождение дистанции с ее увеличением).

6. Контрольный метод (Рис. 6) характерен интенсивностью и объемом нагрузки, зависящими от задач контроля. Контроль в различные периоды и этапы тренировки предусматривает проверку разных сторон подготовленности лыжника. Контрольную тренировку рекомендуется проводить не чаще двух раз в месяц.

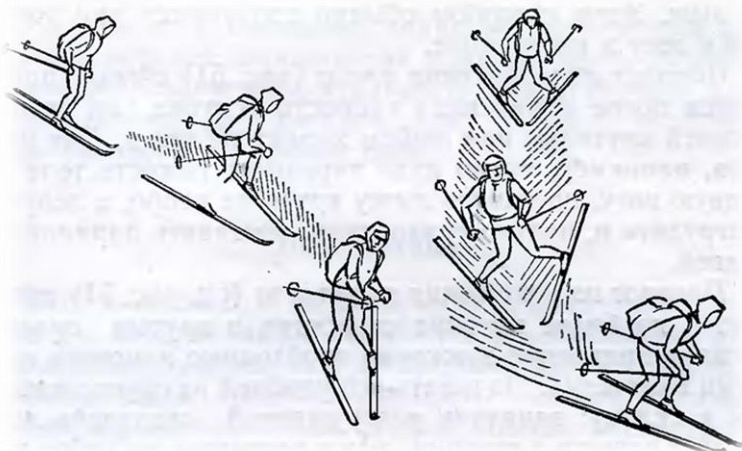


Рис. 6. Контрольный метод (выполнение упражнений со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха).

7. Соревновательный метод (Рис. 7) характеризуется предельной интенсивностью и объемом нагрузки. Он помогает не только повышать состояние тренированности лыжника, но и овладевать тактическими умениями и навыками, а также совершенствовать волевые качества, приобретать соревновательный опыт.



Рис. 7. Соревновательный метод (предельная интенсивность и объем нагрузки).

Чтобы подготовить взрослого лыжника к выполнению нагрузки с соревновательной интенсивностью, необходимо проводить тренировки при различном уровне (зоне) интенсивности: малой - при пульсе 100-120 уд/мин, умеренной - 120-140 уд/мин, средней - 140-160 уд/мин, большой - 160-180 уд/мин, максимальной - 180-200 уд/мин, предельной - 200 - 220 уд/мин.

Таким образом, применение только одного метода тренировки не может полностью обеспечить энергосистемы организма к соревновательным

нагрузкам. Кроме того, монотонная однообразная тренировка неизбежно отрицательно воздействует на психику, работоспособность спортсмена-лыжника и достижения спортивных результатов.

Источники:

1. Агишев, А.А. Аналитический обзор технических средств тренировки лыжников [Текст] / А.А. Агишев // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2016. - №7. - С. 13.

2. Котов, П.А. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте [Текст] / П.А. Котов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2007. - №4. - С. 56.

3. Нестеров, А.А. Индивидуальный подход в системе тренировки лыжников гонщиков [Текст] / А.А. Нестеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2007. - №16. - С. 28.