

Курсы повышения квалификации тренеров

На тему « Система совершенствования спортивного отбора и
поиска юных спортсменов»

Спортограмма лыжных гонок

Выполнил: Кузнецов Александр Сергеевич

Согласно олимпийской квалификации, лыжные гонки относят к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой соревнования на время по пересечённой местности по специально подготовленной трассе различными способами. В технике лыжных ходов различают до 50 различных элементов (способы передвижения на лыжах, способы поворотов и торможений, техники преодоления спусков). Во всем многообразии способов передвижения на лыжах выделяют два основных стиля передвижения – классический и свободный (коньковый). В классическом стиле существует следующая квалификация ходов:

- в зависимости от работы рук – попеременный или одновременный
- по количеству шагов в цикле выделяют бесшажный, одношажный и двухшажный.

В коньковом ходе следующая квалификация ходов:

- по количеству отталкиваний руками: без отталкиваний руками, одновременные хода, попеременной отталкивание руками используется крайне редко.
- по количеству шагов в цикле: одношажный, двухшажный.

По характеру двигательной активности в соревнованиях (Матвеев Л. П. 1977) лыжные гонки относят к видам спорта с предельно активной двигательной деятельностью, результаты которой зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена, выявляемых в процессе соревнований. Лыжные гонки предъявляют повышенные требования к выносливости (общей, специальной, силовой), силе, координационным способностям. В процессе тренировок и соревнований задействуются все мышечные группы и функциональные системы организма. Путь от новичка до высококлассного спортсмена занимает порядка 10 – 15 лет упорных тренировок. Согласно научным исследованиям ведущими волевыми качествами для лыжных гонок являются настойчивость и упорство, близкими к ведущим – выдержка и самообладание.

Соревновательная программа по лыжным гонкам представлена следующими дисциплинами.

Мужчины: индивидуальный спринт, индивидуальная гонка на 15 км, двойное преследование со сменой лыж(скиатлон), масстарт на 50 км,

командный спринт, эстафета 4 x10 км(1 и 2 этапы –классический стиль, 3 и 4 этапы – свободный стиль).

Женщины: индивидуальный спринт, индивидуальная гонка на 10км, двойное преследование со сменой лыж(скиатлон), масстарт на 30 км, командный спринт, эстафета 2x5 км(1 и 2 этапы – классический стиль, 3 и 4 этапы – свободный стиль).

Саму структуру соревновательной деятельности можно представить следующим образом. Для примера возьмём мужскую индивидуальную гонку на 15 км классическим стилем. В данном случае целесообразно оценивать время прохождения дистанции и технику прохождения отдельных участков соревновательного круга. При оценке времени прохождения дистанции важно само время прохождения, время каждого круга, время прохождения контрольного отрезка на каждом круге. Также к временным показателям нужно отнести скорость движения на равнинных участках, скорость передвижения на подъёмах, скорость прохождения спусков.

В техническом исполнении внимание стоит уделить ритму движений, амплитуде движений, длине проката, правильности и целесообразности применения способа передвижения на отдельных участках трассы.

Одним из ведущих физических качеств в лыжных гонках является выносливость, как общая, так и специальная. К физиологическим механизмам обеспечения выносливости относят: МПК, ЧСС, ПАНО, уровень гемоглобина в крови, количество эритроцитов, ЖЕЛ, частоту и объем дыхания, артериально – венозную разницу, степень развития капиллярной сети. Некоторые из этих показателей в процессе тренировки меняются незначительно(МПК, ЖЕЛ), остальные подвергаются значительным изменениям.

В последнее время, в связи с изменением инвентаря, уровнем подготовки трасс, появлением новых соревновательных дисциплин, возросло влияние силовой подготовленности лыжника – гонщика. К физиологическим механизмам обеспечения силы относят: состав мышечных волокон, диаметр поперечника мышечного волокна, скорость и сила инервации, количество вовлечённых двигательных единиц. Применительно к лыжным гонкам, правильнее будет сказать силовая выносливость, поскольку работа выполняется в течение длительного времени(даже в

спринтерских видах программы). Лыжные гонки – энергоёмкий вид спорта. Основным способом энергообеспечения являются аэробное фосфорилирование и анаэробный гликолиз. Исходя из этого, можно говорить о важности ПАНО.

Освоение правильной техники невозможно без должного уровня развития координационных способностей.

Успешное выступление в соревнованиях, особенно на высоком уровне, требует больших психо – эмоциональных затрат. Такие волевые качества , как настойчивость и упорство, выдержка и самообладание , решительность и смелость, целеустремленность выходят на первый план.

Чтобы оценить требуемые физические качества, для успешного выступления в лыжных гонках, необходима эффективная система тестирования. Рационально разделить тесты, на так называемые лабораторные, и выполняемые в полевых условиях. Тест на определение МПК и уровень ПАНО лучше проводить в лабораторных условиях в близких к лыжам упражнениям(велоргометр, бег на тредбане, лыжероллеры на беговой дорожке). Для измерения силы отталкивания ногами применяется прыжок на тонзоплатформе, сила рук – измеряется на специальном лыжном тренажёре(одно отталкивание и суммарно за 5 мин).

К полевым тестам относятся: прыжок в длину с места, прыжок вверх по Обалакову, прыжок в длину спиной вперед и его корреляция с прыжком в длину, многоскок, проба Генче и проба Штанге, стойка в носочно – пяточной позиции на бревне, непрерывный бег 5 мин, кросс по пересеченной местности на 1 или 3 км, контрольные старты на лыжах(желательно на одном и том же круге).