

ПРИЛУЦКИЙ Павел Михайлович, канд. пед. наук, доцент

МАСЛЮКОВА Екатерина Николаевна

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ГЛАЗАМИ ТРЕНЕРОВ-ПРАКТИКОВ

В статье рассматриваются особенности физической подготовки лыжников-гонщиков на этапах многолетнего тренировочного процесса. Изучены различные мнения тренеров-практиков различных стран, имеющих опыт работы со спортсменами 9–17 лет. Анкета состояла из 43 вопросов, охватывающих основные проблемы, связанные с физической подготовкой лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: физическая подготовка; лыжники-гонщики; тренеры; двигательные способности; сенситивные периоды; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка.

PECULIARITIES OF PHYSICAL TRAINING OF CROSS-COUNTRY SKIERS AS SEEN BY PRACTICING COACHES

The article considers the peculiarities of physical training of cross-country skiers at the stages of the long-term training process. Various opinions of trainers-practitioners of various countries with experience of working with 9–17-year-old athletes have been studied. The questionnaire consisted of 43 questions covering major challenges related to physical fitness of cross-country skiers.

Keywords: physical training; cross-country skiers; coaches; motor abilities; sensitive periods; general physical training; special physical training.

Введение. Результат в спорте зависит от уровня развития двигательных способностей. Последние, в свою очередь, играют различную роль в разных видах спорта [2, 3]. Поэтому при проведении физической подготовки на развитие одних двигательных способностей тренеры обращают больше внимания, на другие – меньше. Литературы, посвященной физической подготовке, много [1–3 и др.], в том числе и о подготовке лыжников-гонщиков. При этом очень важно знать, что происходит в реальном тренировочном процессе. Поэтому целью проведенного исследования являлось определение особенностей физической подготовки лыжников-гонщиков 9–17 лет.

Основная часть. В процессе нашего исследования мы провели опрос тренеров по лыжным гонкам посредством анкеты, разработанной на виртуальной платформе.

Анкета содержит 43 вопроса, связанных с особенностями физической под-

готовленности у лыжников-гонщиков 9–17 лет.

Ответы респондентов основываются на личном опыте, знаниях и мнении тренеров.

В анкетировании приняло участие 57 тренеров (100 %), из которых 28 человек (50 %) – тренеры из Республики Беларусь, 26 человек (46 %) из Российской Федерации, а также из других стран 2 человека (4 %).

Из 100 % респондентов со стажем работы тренеров 1 год составило 48 %, 2–3 года – 16 %, 4–5 лет – 12 %, 6–10 лет – 19 % и со стажем больше 10 лет – 5 %.

В возрасте 20–25 лет было опрошено 51 % тренеров, 25–30 лет – 12 % тренеров, 30–35 лет – 9 % тренеров, 35–45 лет – 23 % тренеров и 45 лет и старше – 5 % тренеров.

Опыт работы с детьми с возрастом 9–10 лет имеют 33 % тренеров, с 11–12 лет – 19 % тренеров, с 13–15 – 16 % тренеров, с 16–17 лет – 12 % тренеров, и «нет опыта» выбрало 20 % респондентов.



Рисунок 1. – Роль физической подготовки в системе подготовки лыжников-гонщиков

Ответы тренеров о роли физической подготовки распределились следующим образом: 96 % респондентов считают, что физическая подготовка играет значительную роль, и только 4 % ответили, что роль физической подготовки малосущественная (рисунок 1).

Тренеры считают физическую подготовку неотъемлемой частью тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

Сенситивные периоды для развития двигательных способностей учитывают 98 % тренеров, участвующих в опросе (рисунок 2).

По значимости на первое место среди двигательных способностей тренеры поставили выносливость – 37 %, силовые и скоростные способности поставили на вторую позицию – 25 % и 23 %, координационные способности заняли третью позицию – 10 %, а гибкость на четвертой позиции – 5 % (рисунок 3).

Тренеры уделяют больше внимания развитию выносливости, скоростным и силовым способностям, а менее необходи-

мыми они считают координационные способности и гибкость.

Наименее значимыми двигательными способностями, выделенными тренерами,

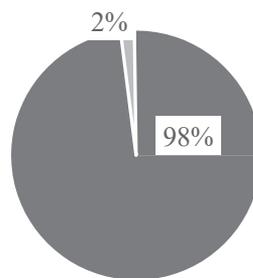


Рисунок 2. – Необходимость учета сенситивных периодов у лыжников-гонщиков

являются: гибкость – 73 %, координационные способности – 9 %, силовые способности – 9 %, скоростные способности – 7 %, выносливость – 2 % (рисунок 4).

В различные возрастные периоды тренеры уделяют внимание развитию разных двигательных способностей.

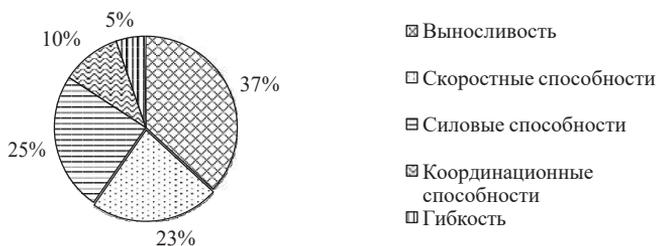


Рисунок 3. – Наиболее значимые двигательные способности для лыжника-гонщика

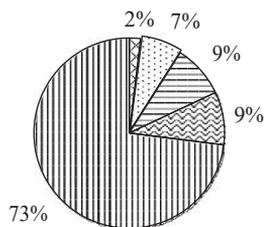


Рисунок 4. – Наименее значимые двигательные способности для лыжника-гонщика

- Выносливость
- Скоростные способности
- Силовые способности
- Координационные способности
- Гибкость

В 9–11 лет уделяют внимание выносливости – 16 % респондентов, силовым способностям – 9 %, скоростным способностям – 22 %, координационным способностям – 29 % и гибкости – 24 % (рисунок 5).

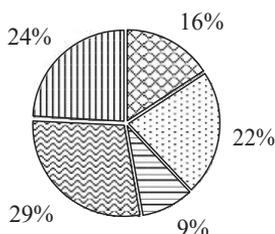


Рисунок 5. – Двигательные способности, развиваемые у лыжников-гонщиков в 9–11 лет

- Выносливость
- Скоростные способности
- Силовые способности
- Координационные способности
- Гибкость

В 12–14 лет развивают выносливость – 26 % тренеров, силовые способности – 22 %, скоростные способности – 19 %, координационные способности – 14 % и гибкость – 10 % (рисунок 7).

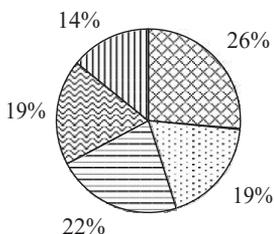


Рисунок 6. – Двигательные способности, развиваемые у лыжников-гонщиков в 12–14 лет

- Выносливость
- Скоростные способности
- Силовые способности
- Координационные способности
- Гибкость

На протяжении многолетней подготовки тренеры уделяют внимание развитию различных двигательных способностей: в возрасте 9–11 лет преимущественно развиваются координационные способности, гибкость и скоростные способности. Уже в 12–14 лет наблюдается перевес на сторону развития выносливости и силовых способностей у спортсменов. В 15–17 лет тренеры отдают предпочтение развитию силовых и скоростных способностей, а также выносливости.

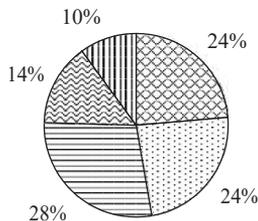


Рисунок 7. – Двигательные способности, развиваемые у лыжников-гонщиков в 15–17 лет

- Выносливость
- Скоростные способности
- Силовые способности
- Координационные способности
- Гибкость

Общую выносливость большинство тренеров развивают с помощью равномерного метода (32 %),

вторым и третьим методом по частоте использования выявлен круговой (14 %) и повторный метод (13 %) (рисунок 8).

Для развития специальной выносливости тренеры используют иные методы тренировки: 23 % респондентов выбрали соревновательный метод, 19 % – повторный метод и 17 % интервальный метод (рисунок 9).

В развитии скоростных способностей 26 % респондентов ответило, что они применяют повторный метод, 20 % – используют интервальный и соревновательный методы и 15 % отдают предпочтение контрольному методу (рисунок 10).

Силовые способности лыжника-гонщика большинство респондентов развивают с помощью метода круговой тренировки (30 %), на втором месте расположился метод повторных неопределенных усилий (20 %) и на третьем месте находится метод динамических усилий (14 %) (рисунок 11).

На вопросы «Нужен ли контроль за состоянием спортсменов в лыжных гонках?» и «Нужен ли контроль за состоянием спортсменов в течение тренировки?» мы получили практически единогласное мнение тренеров: «да, нужен» (100 % и 98 %) и «нет, не нужен» (0 % и 2 %).

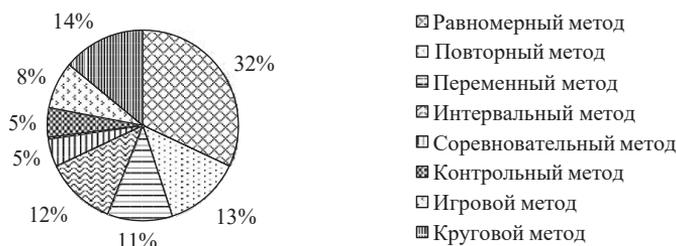


Рисунок 8. – Методы развития общей выносливости у лыжников-гонщиков

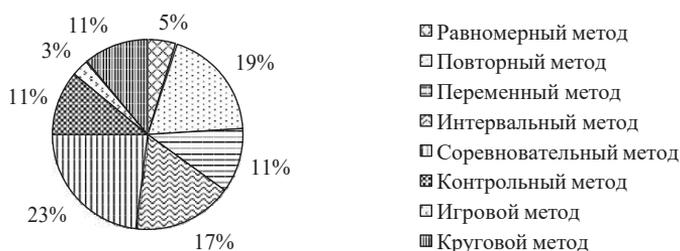


Рисунок 9. – Методы развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков

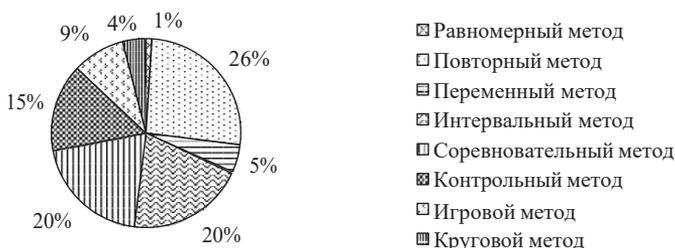


Рисунок 10. – Методы развития скоростных способностей у лыжников-гонщиков

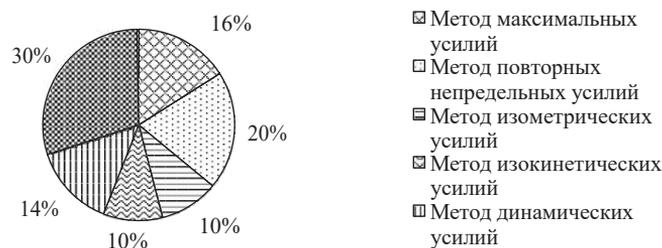


Рисунок 11. – Методы развития силовых способностей у лыжников-гонщиков

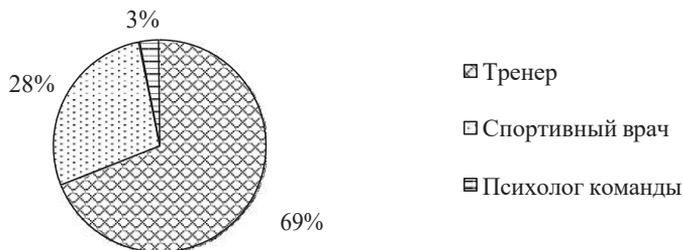


Рисунок 12. – Управление физической подготовкой в лыжных гонках

69 % опрошенных тренеров ответили, что управлять физической подготовкой спортсмена в лыжных гонках обязан тренер, а 28 % выбрали вариант ответа «спортивный врач», 3 % предпочли ответ «психолог команды» (рисунок 12).

В 9–11 лет 27 % респондентов считают, что 80 % от суммарного времени тренировочного процесса необходимо уделять ОФП и только 20 % времени на СФП (рисунок 13).

В 12–14 лет тренеры отдают 60 % от общего времени на ОФП, а СФП 40 % времени (рисунок 14).

В 15–17 лет ОФП отводят 30 %, а СФП – 70 % от общего тренировочного времени (рисунок 15).

На каждом этапе многолетней подготовки время, уделяемое на ОФП, постепенно уменьшается, а время, применяемое для СФП, увеличивается.

При планировании тренировочного процесса 26 % тренеров планируют отдельные микроциклы, 22 % – отдельные этапы подготовки, 16 % тренеров разрабатывают целевое планирование, 15 % – отдельные периоды подготовки и отдельные занятия и только 1 % тренеров планируют занятия «за день до» и задания перед (или во время) тренировки (рисунок 16).

При планировании годичного цикла 25 % респондентов отметили, что выделяют этапы подготовки и микроциклы (по направлениям работы), 20 % ответили, что выделяют периоды подготовки, 17 % – мезоциклы (по направлениям работы), 11 % – количество макроциклов и 2 % выбрали ответ «ничего не выделяю» (рисунок 17).

По мнению тренеров, оптимальным планированием для лыжников-гонщиков 9–14 лет является одноцикловое. Для лыж-

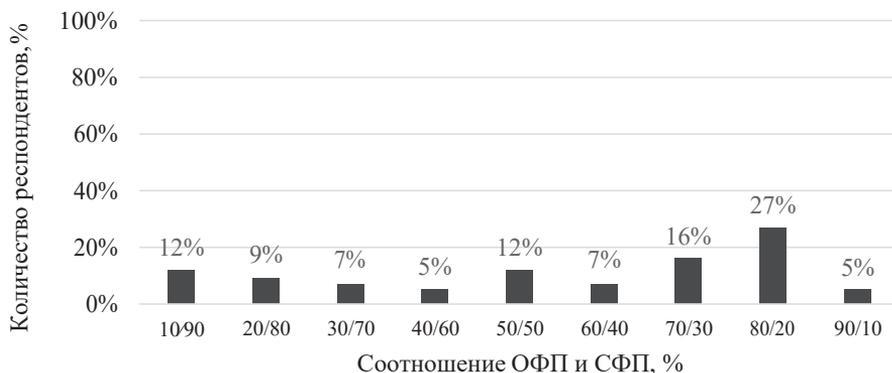


Рисунок 13. – Соотношение ОФП и СФП у лыжников-гонщиков 9–11 лет

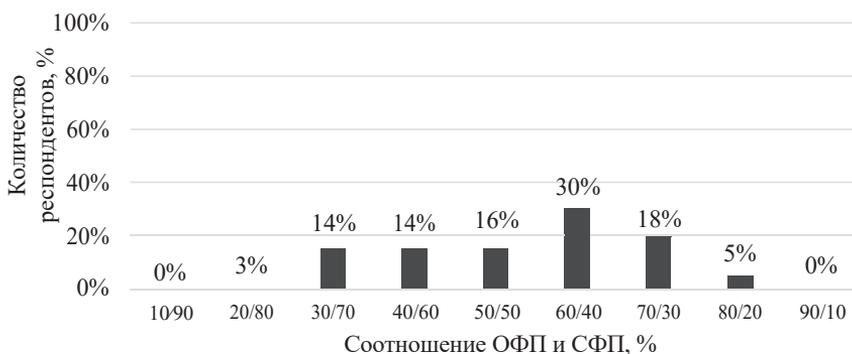


Рисунок 14. – Соотношение ОФП и СФП у лыжников-гонщиков 12–14 лет

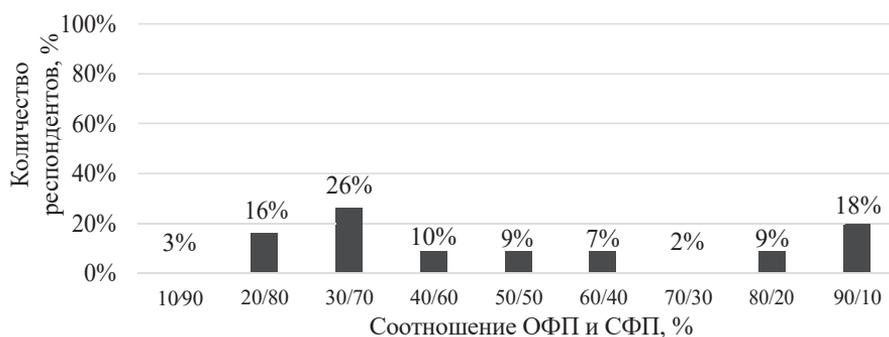


Рисунок 15. – Соотношение ОФП и СФП у лыжников-гонщиков 15–17 лет

ников гонщиков 15–17 лет большинство тренеров выбрали двухцикловое планирование (46 %). Выбор двухциклового пла-

нирования мы можем объяснить тем, что лыжники-гонщики 15–17 лет относятся к группе спортивного совершенствования,

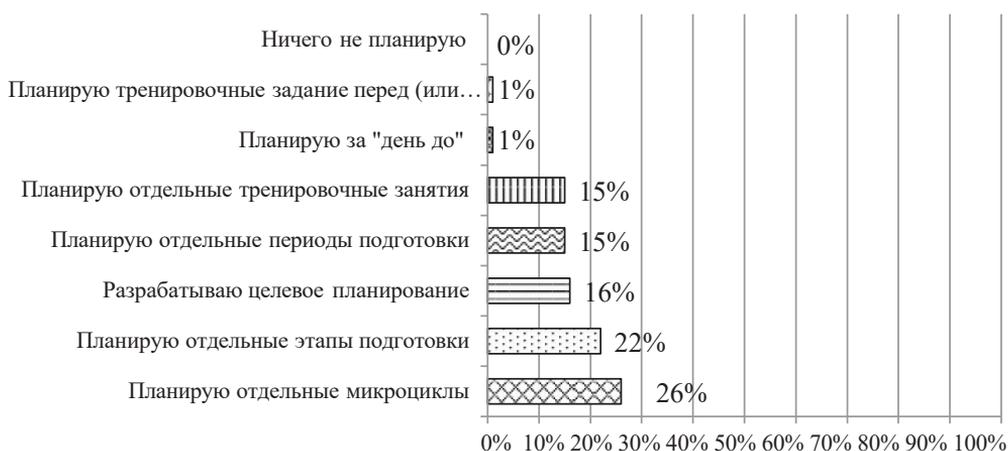


Рисунок 16. – Планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков

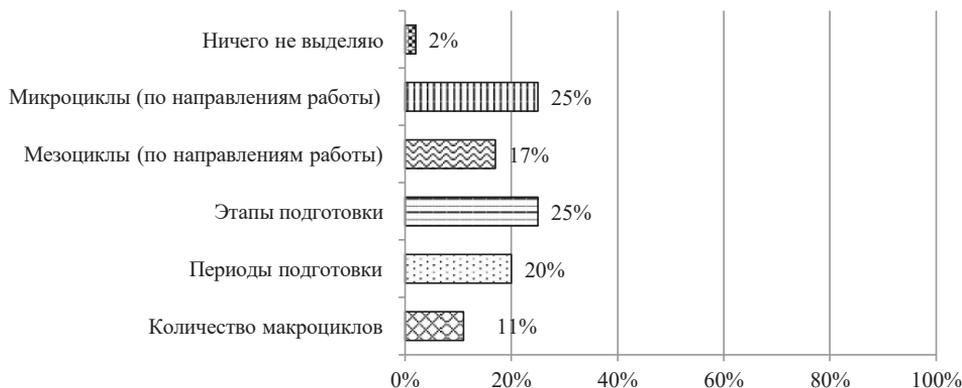


Рисунок 17. – Планирование годового цикла лыжников-гонщиков

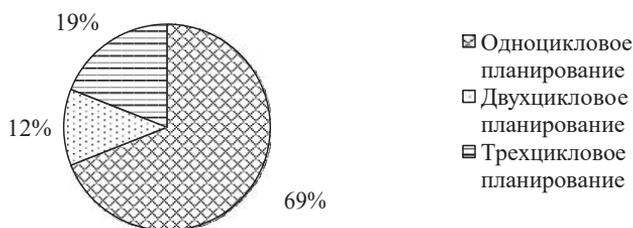


Рисунок 18. – Оптимальное планирование у лыжников-гонщиков 9–11 лет

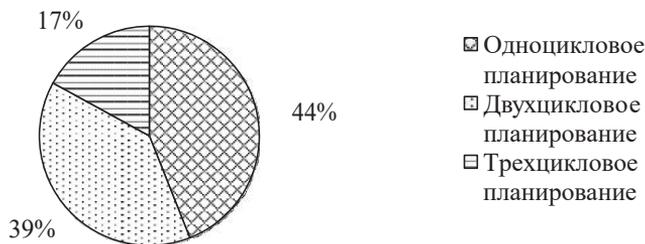


Рисунок 19. – Оптимальное планирование у лыжников-гонщиков 12–14 лет

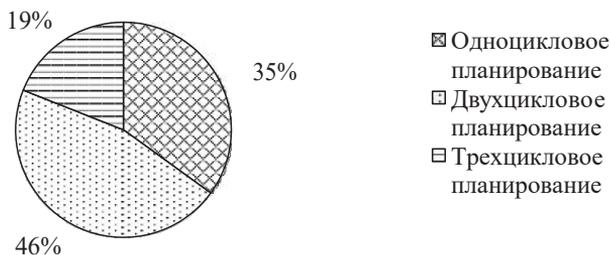


Рисунок 20. – Оптимальное планирование у лыжников-гонщиков 15–17 лет

могут принимать участие в крупномасштабных соревнованиях и зимой, и летом (рисунки 18–20).

Из опрошенных тренеров 35 % считают оптимальным количеством соревнований в году для лыжников-гонщиков 9–11 лет – 5–6. Для лыжников-гонщиков 12–14 лет большинство тренеров посчитало оптимальным количеством соревнований в году (32 %) – 9–10. Для спортсменов 15–17 лет 63 % респондентов выбрали ответ «10 и более» соревнований в году (рисунок 21).

На вопрос «Как Вы считаете, сколько должно быть тренировочных дней в неделю у лыжников-гонщиков 9–11 лет?» многие тренеры выбрали вариант 2–3 (53 %) и 3–4 дня (40 %).

Для лыжников-гонщиков 12–14 и 15–17 лет оптимальным количеством тренеры посчи-

тали 6–8 тренировочных занятий в неделю (40 и 35 %) (рисунок 22).

Тренеры считают, что длительность одного тренировочного занятия для спортсменов 9–11 лет должна быть 60 мин (60 %), а у спортсменов 12–14 лет – 90 мин. У лыжников-гонщиков 15–17 лет продолжительность одного тренировочного занятия составляет 120 мин, по мнению большинства тренеров (73 %) (рисунок 23).

Многие респонденты ответили, что они планируют проведение физической подготовки и в зале и на снегу – 82 % (рисунок 24).

Занятия, направленные на развитие двигательных способностей тренеры считают необходимым проводить отдельно (63 %) (рисунок 25).

На вопросы о планировании объема тренировочной работы мы получили сле-

дующие результаты: 96 % респондентов ответили, что они заранее планируют объем работы.

Тренеры планируют объем тренировочной работы по различным показателям: по времени – 34 %, по количеству повторений – 26 %, по сложности выполнения – 21 %, по метражу – 19 % (рисунок 26).

Наличие условий для качественного проведения тренировочных занятий и причины, мешающие качественно проводить планирование подготовки, представлены на рисунках 27, 28.

19 % тренеров строят тренировочный процесс, основываясь на советах других специалистов, 18 % полагаются на свой опыт и знания, полученные в учебных учреждениях, 17 % пользуются знаниями, полученными из книг по специальности,

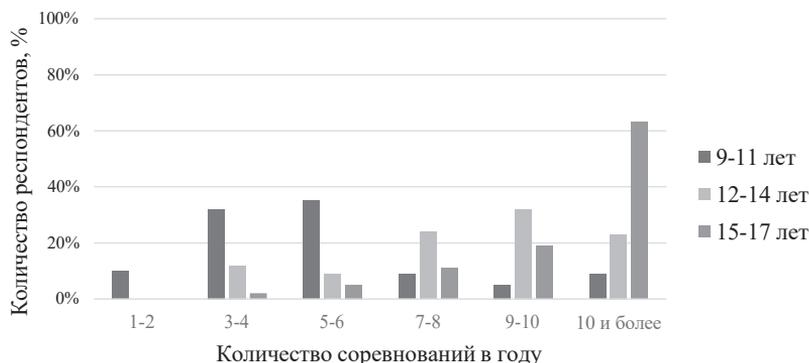


Рисунок 21. – Оптимальное количество соревнований в году для лыжников-гонщиков

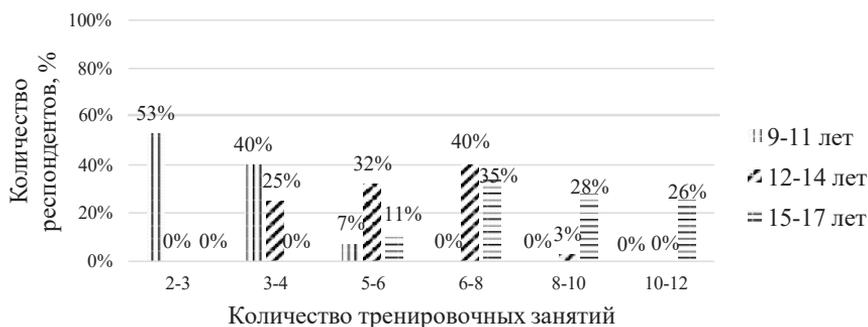


Рисунок 22. – Оптимальное количество тренировочных дней для лыжников-гонщиков

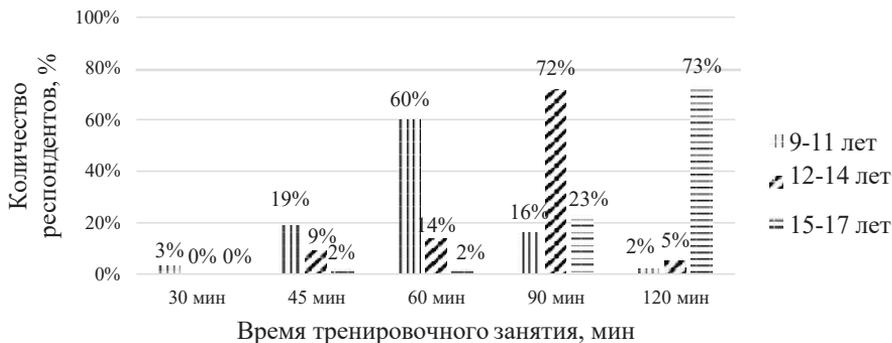


Рисунок 23. – Продолжительность тренировочного занятия у лыжников-гонщиков

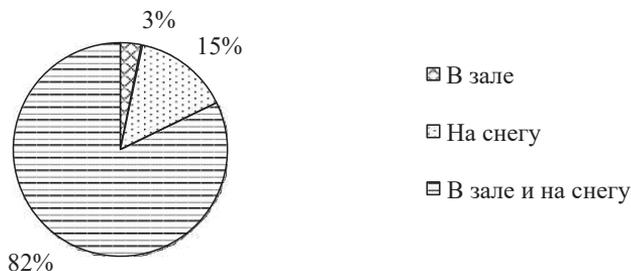


Рисунок 24. – Место проведения физической подготовки лыжников-гонщиков

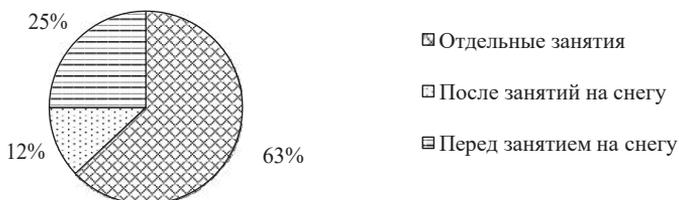


Рисунок 25. – Планирование тренировочных занятий, направленных на развитие двигательных способностей лыжников-гонщиков

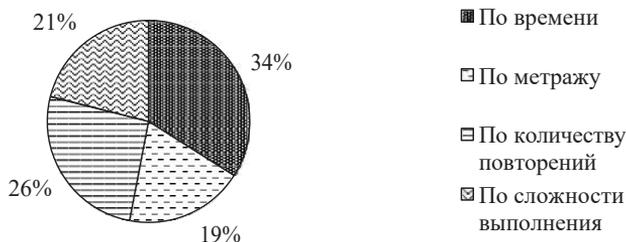


Рисунок 26. – Планирование объема тренировочной работы по различным показателям у лыжников-гонщиков

10 % изучают программы по лыжным гонкам для учебно- спортивных учреждений Республики Беларусь и Российской Федерации, 7 % изучают учебную программу по лыжным гонкам для учебно-спортивных учреждений СССР, и 1 % выбрал ответ «ничего, работаю по интуиции» (рисунок 29).

Заключение. Преимущественное количество тренеров считают физическую подготовку главным компонентом в тренировочном процессе лыжников- гонщиков. К ведущим двигательным способностям, играющим важную роль для лыжников-гонщиков, тренеры относят: выносливость, скоростные и силовые способности. У лыжников-гонщиков 9–11 лет выявлено, что координационные способности и гибкость являются предпочтительными к развитию двигательных способностей. В 12–14 лет ведущей двигательной

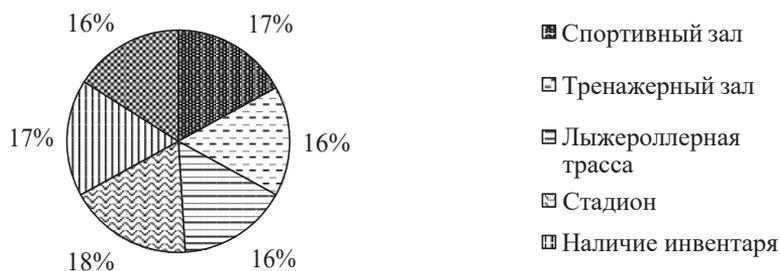


Рисунок 27. – Наличие материально-технической базы



Рисунок 28. – Недостаток материально-технической базы



Рисунок 29. – Источники информации, используемые при планировании и проведении тренировочных занятий

способностью является выносливость, а гибкость и координационные способности тренеры поставили на последние позиции. В 15–17 лет к приоритетным двигательным способностям тренеры отнесли силовые способности, выносливость и скоростные способности.

В распределении средств, направленных на общую и специальную физическую подготовку, соотношение с возрастом изменяется в пользу СФП, которая к 15–17 годам лыжников-гонщиков со-

ставляет 70 % от общего тренировочного времени.

Для лыжников-гонщиков 9–14 лет оптимальным планированием является одноцикловое, а с 15 лет целесообразно разрабатывать двухцикловое планирование.

При планировании и проведении тренировочных занятий у лыжников-гонщиков необходимо опираться на учебную программу по лыжным гонкам для учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь.

1. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских школ, специализированных для детско-юношеских школ олимпийского резерва / Н. А. Демко, А. А. Томанов, О. Л. Гракович. – Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: НИИФКиСРБ, 2004. – 134 с.

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.

3. Платонов, В. Н. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. – Киев : Здоровье, 2006. – С. 196–205.

Статья поступила в редакцию 27.05.2022