

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1 «Лыжные гонки»
городского округа Тольятти**

Методическая разработка

на тему:

**«АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ
ОПТИМИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ»**

ВЫПОЛНИЛИ:

Лапшиков А.А., Аксиньин А.А., Мазалова Ф.А.,

Ольховская Н.П. – тренеры-преподаватели

МБОУДОД СДЮСШОР № 1 «Лыжные гонки»

Тольятти, 2013

ВВЕДЕНИЕ

Для современного спорта характерны высокие требования к качеству построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях соревновательной деятельности. В этой связи в последние годы постоянно поднимается вопрос о результатах выступлений российских лыжников-гонщиков в международных соревнованиях, свидетельствующих о недостаточно высоком уровне их специальной подготовленности по сравнению с ведущими зарубежными спортсменами. Сложившаяся ситуация требует поиска конкретных путей в рационализации и оптимизации научно-теоретического и методико-технологического обеспечения подготовки спортивного резерва сборных команд России по лыжным гонкам. В настоящее время специальная подготовка приобретает все большее значение в лыжных гонках в связи с усложнением профилей лыжных трасс, увеличением скоростей, появлением спринтерских дистанций, частым применением массовых стартов с целью увеличения зрелищности общего старта. Эффективность специальной подготовки, смещение акцента в тренировке на оперативное подведение к каждому соревнованию является одним из основных факторов соревновательной деятельности лыжника-гонщика.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В современных лыжных гонках, включая спринтерские дисциплины и лыжную гонку преследования без перерыва (персьют), введенные в международный календарь FIS в XX столетии, а также традиционные длинные дистанции, проводимые на Олимпиадах с 2002г. в новом формате – с общего старта (по международной терминологии - масс-старт), плотность спортивных результатов достигла предела. Зачастую занятое место лыжником-гонщиком определяют фотофинишем, что свидетельствует о примерно равном уровне функциональной и физической подготовленности претендентов на медали. Так, на XX Олимпийских Играх в Турине (2006г) Евгений Дементьев выиграл в лыжной гонке преследования на 30 км

у норвежца Эстила 0,6 секунд, у обладателя бронзовой медали итальянца Коттрера 0,9 секунд. Даже в лыжном марафоне на 50 км олимпийского чемпиона итальянца Джорджио Ди Ченто отделило от занявшего 2-е место российского лыжника-гонщика Евгения Дементьева 0,8 секунд, а обладатель бронзовой медали Михаил Ботвинов проиграл в свою очередь 0,1 секунд серебряному призеру. Марафонец, занявший 10-е место, отстал от победителя 5,3 секунд. Ещё более высокая плотность результатов зафиксирована на XXI Олимпийских Играх в Ванкувере (2010г). К примеру, на самых длинных дистанциях и у мужчин (50 км), и у женщин (30км) олимпийские чемпионы норвежец Нортуг и польская лыжница Ю. Ковальчик выиграли у обладателей серебряных медалей по 0,3 секунд. При такой плотности спортивных результатов определяющим фактором становится, прежде всего, индивидуальное технико-тактическое мастерство.

Проведение соревнований на укороченных лыжных трассах, т.е. многократное повторение по ходу дистанции одной и той же трассы, внедрено в практику лыжных гонок в XXI веке, что позволяет получить значительно более емкую и объективную информацию о тактических действиях лыжников-гонщиков. Наряду с этим стремительный рост спортивных результатов и повышение средней скорости лыжников-гонщиков мировой элиты до 7-9 м/с и более достигаются уже при других составляющих тактики, чем при скорости 5-6 м/с и традиционном регламенте соревнований. Поэтому, что было актуальным и обоснованным в XX веке, уже не отвечает современным требованиям практики лыжных гонок.

На старте третьего тысячелетия стратегические направления дальнейшего совершенствования системы спортивной подготовки в лыжных гонках могут быть дополнены теоретически ярко выраженной возможностью значительно повысить степень реализации индивидуальных задатков и способностей через узкую специализацию спортсменов в стиле передвижения на лыжах – классический или свободный и к дистанции определенной длины – спринтерским (около 1,5 км), средним (5-15 км), и длинным (30-50 км).

Основанием к возможной специализации лыжников-гонщиков по стилю передвижения явились существенные отличия в биомеханике структуры движений в классических и коньковых ходах. Двигательная деятельность в коньковых ходах, особенно в движении ног, характеризуется меньшей естественностью, что затрудняет процесс формирования двигательного навыка. В целом, овладение коньковыми ходами предъявляет более высокие требования к координационным способностям лыжника-гонщика. Этим в первую очередь, и обусловлена возможная специализация лыжников-гонщиков или в классическом или в свободном стиле.

С утверждением спринтерских дисциплин в олимпийской программе и программе Чемпионатов Мира Кубка Мира, естественно, возник вопрос о ещё более выраженной специализации лыжников-гонщиков к спринтерским, средним и длинным дистанциям.

По пути специализации лыжников-гонщиков пошли такие лыжные страны как Норвегия, Швеция, Финляндия, и, конечно же, Россия, которая на Играх Олимпиады 2014 года, хочет выиграть наиболее максимальное количество золотых медалей.

В подготовке сборной команды России по лыжным гонкам к Олимпиаде 2014 года созданы отдельные команды спринтеров мужчин и женщин, а также команды «дистанционщиков» мужчин и женщин, которые имеют свои индивидуальные планы подготовки, и что немаловажно, они могут не пересекаться, т.е. все команды готовятся автономно и друг друга не повторяют. Они контролируются Федерацией лыжных гонок России, и координируются Председателем Федерации лыжных гонок России Еленой Вяльбе. Все команды имеют все необходимое: места лучших сборов, медобслуживание, инвентарь и оборудование.

Однако по результатам общего анализа распределения на XXI Олимпийских Играх 36 медалей, включая 12 золотых, в соревнованиях мужчин и женщин универсально подготовленные по специфичным функционально-

двигательным показателям лыжники разыграли между собой 32 (88%) награды, в их числе 11(92%) золотых.

Специализирующиеся спортсмены в избранной по стилю и длине дистанции дисциплине – только 4 (11%) медали, включая 1 (8%) золотую. Таким образом, при изложенном нами теоретическом обосновании возможной специализации лыжников-гонщиков и по стилю, и по длине дистанции на практике «олимпийским баллом» в Ванкувере (2010г.) правили спортсмены, имеющие универсальную подготовленность по всем дисциплинам олимпийской программы, независимо от установленного стиля передвижения и протяженности дистанции.

К лыжникам-гонщикам с универсальной двигательной-функциональной подготовленностью справедливо отнести атлетов Дарио Колонья (Швейцария), Петтер Нортуг (Норвегия), Тобиас Ангерер (Германия), Пьетро Пиллер Коттрер (Италия). Женщины-гонщицы Марит Бьёрген (Норвегия), Юстина Ковальчик (Польша), Шарлотт Калла (Швеция), Петра Майдич (Словения). Из россиян за последние десятилетия можно выделить разве, что Василия Рочева, который будучи лыжником-дистанционщиком в 2006 году в Турине на XX Олимпийских Играх выиграл золотую олимпийскую медаль в спринтерской гонке классическим стилем.

Среди мужчин-медалистов, ярко выраженную специализацию, как по стилю, так и по длине соревновательной дистанции, проявили только российские спринтеры, выигравшие полный комплект наград; в индивидуальной гонке классическим стилем Никита Крюков - золото, Александр Панжинский - серебро, в командных соревнованиях свободным стилем Алексей Петухов и Николай Морилев – бронза. В соревнованиях из числа обладательниц Олимпийских наград к узко специализирующимся, можно отнести только эстонку Кристину Шмигун-Вяхи, которая выиграла серебро на дистанции 10 км свободным стилем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таковы результаты естественного исследования Олимпийского масштаба. Выявленные приоритеты этого в своем роде мастер-класса олимпийцев, вероятнее всего обусловлены тем, что тренировочная и соревновательная деятельность лыжника-гонщика, выполняемая в естественных природных условиях на лыжных трассах с сильнопересеченным рельефом, осуществляется не в стабильном, а исключительно в вариативном режиме, в очень широком диапазоне скорости и функциональной мощности, при существенных колебаниях кинематических и динамических характеристик структуры движений, биоэнергетических источников их обеспечения. Проведенный анализ распределения медалей между специализирующихся и универсально подготовленными олимпийцами Ванкуверских игр позволил выявить приоритеты в подготовленности лыжников-медалистов и, следовательно, современные тенденции в лыжных гонках, что необходимо эффективно использовать при разработке стратегии спортивной подготовленности национальной команды к Олимпиаде в Сочи 2014 года.

Тренеры ДЮСШ, СДЮСШОР, и в особенности ШВСМ, на наш взгляд, должны осуществлять подготовку подрастающих спортсменов, вплоть до юниорского или даже молодежного (до 23 лет) возраста, в режиме универсализации прохождения дистанции, а также независимо от установленного стиля передвижения и протяженности дистанции.

Список литературы.

1. Раменская Т.И., Гераскин К.М. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, г. Москва.
2. Тимофеев М. Ю. Построение тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков, г. Санкт-Петербург, 2004
3. Протоколы XX Олимпийских игр, Турин (Италия)
4. Протоколы XXI Олимпийских Игр, Ванкувер (Канада)