

Методическая разработка

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ (лыжный спорт)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава 1 Анализ литературы

Основные направления принципиальной схемы подготовки лыжника гонщика.

Анатомо-физиологические особенности юного спортсмена.

Прогнозирование спортивных достижений, модельная характеристика спортсмена.

Принципы построения многолетней тренировки.

Структура годичного цикла, периодизация тренировки.

Методы тренировок, контроля.

Глава 2 Цели, задачи и методы исследования.

Глава 3 Результаты исследования и их анализ.

Анализ многолетней подготовки л/гонщика на примере воспитанника ДЮСШ

Выводы.

Практические рекомендации.

Литература.

Приложения.

Введение

Лыжный спорт – характеризуется разнообразием техники и вариативностью нагрузки. Лыжник – гонщик должен обладать выносливостью, силой, быстротой, ловкостью, тактическим мышлением. Спортсмен должен хорошо владеть различными способами передвижения на лыжах и уметь применять их в зависимости от качества скольжения, профиля дистанции, подготовленности трассы, собственной готовности, степени утомления.

Путь от спортсмена – новичка до спортсмена высокого класса, конечная цель тренировочной деятельности может быть продолжительностью и 5 и 8 или 10 лет в зависимости от способностей личности. Спортивная тренировка рассматривается как процесс, способствующий росту спортивных достижений, более высоких результатов в избранном виде на основе повышения работоспособности организма, совершенствования физических, морально-волевых качеств, овладения технической и тактической подготовки лыжного спорта.

Каждый вид лыжного спорта имеет свою частную методику тренировки. Поэтому в методике лыжника-гонщика важно найти правильные пути для более полного учета всех факторов с целью построения плана многолетней тренировки лыжника-гонщика.

В этой работе рассматривается основное направление в подготовке юного лыжника-гонщика.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. Основные направления принципиальной схемы подготовки юного спортсмена.

Как утверждает А.Я. Корох в последние годы в области спорта все большее значение придается системному подходу к вопросам организации и управления подготовкой квалифицированных спортсменов.

Под системой подразумевается целостная совокупность элементов и связей, объединенных в единую функцию. Подготовка лыжников от новичков до спортсменов высокого класса предполагает достижение или определенного спортивного результата на различных этапах обучения и совершенствования, каждый из которых имеет свои цели и задачи.

Для решения поставленных задач и, следовательно, достижения цели в многолетней подготовке используются соответствующие принципы, средства, методы, организационно методические формы проведения занятий.

Достижение высоких результатов немислимо без знания основных положений прогнозирования, моделирования, отбора, системы планирования, тренировки, учета, контроля и коррекции.

1.2. Принципиальная схема системы подготовки лыжника-гонщика выглядит следующее:

ЦЕЛЬ	
ПРОГНОЗИРОВАНИЕ	
МОДЕЛИРОВАНИЕ	материально техническое,
ОТБОР	медико-биологическое и
ПЛАНИРОВАНИЕ	организационное обеспечение подготовки
ТРЕНИРОВКА	
УЧЕТ, КОНТРОЛЬ	
КОРРЕКЦИЯ	

При разработке системы спортивной подготовки обязательным условием является наличие в управляющей модели объекта, (спортсмена) его исходного состояния и модели того состояния которого нужно достигнуть, чтобы показать прогнозируемый спортивный результат.

Для этого необходимо хорошо разобраться в анатомо-физиологических особенностях человека.

1.3. Прогнозирование спортивных достижений, модельная характеристика спортсмена.

Прогнозирование спортивных достижений имеет большое значение для направленного регулирования процесса подготовки каждого спортсмена. Для того чтобы прогноз был не только ориентиром, но и непосредственным звеном в управлении подготовкой, он должен включать в себя не только конечный результат, но и всю сумму факторов, влияющих на конечный результат.

Необходимо знать за счет каких сторон мастерства возможно достижение прогнозируемых показателей и как их отразить в плане подготовки, т.е. определить пути и рычаги управления, способствующие осуществлению прогноза.

В спортивной подготовке объектом непосредственного управления является организм спортсмена чрезвычайно сложная многофункциональная система. Все это вызывает по мнению А.Я.Короха необходимость создания моделей спортсмена для различных этапов спортивной подготовки. Включает в себя определение функциональной, психической и физической подготовленности по основным разделам тренировки.

При определении комплекса параметров наиболее существенных признаков рассматриваются следующие информационно значимые характеристики: возраст, стаж

спортивной деятельности, а также морфологические характеристики, функциональные, физиологические, биохимические, психологические, биомеханические. В основе построения моделей лежит разработка характеристик соревновательной деятельности, т.е. улучшение результатов через соревнования, от соревнования к соревнованиям.

Для обеспечения прогнозируемого уровня результатов, спортсмены должны обладать соответствующей подготовленностью, она характеризуется уровнем развития специальной, физической, тактической, технической и психологической.

Уровень специальной физической подготовленности определяется развитием быстроты, специальной выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Всесторонняя подготовленность связана с высоким уровнем скорости и специальной выносливости, что помогает удерживать не только высокий темп бега на дистанции, но и быстро финишировать.

Достижение высоких спортивных результатов в лыжных гонках во многом зависит от мощности систем энергетического обеспечения и экономичности расхода энергии.

При создании модели максимальных возможностей спортсмена на результат необходимо учитывать, как утверждает Ф.П. Суслов, изменение профиля дистанции. Раскладка бега характеризуется скоростями на дистанции в начале бега, в середине и на финише. Но в любой момент времени заданную скорость передвижения обеспечивают определенная длина скольжения и частота шагов. Таким образом задача сводится к поддержанию характерных для каждого участка дистанции длины и частоты шагов.

Но не всегда бег проходит в максимальном темпе, возможны и другие тактические варианты, каждый из которых характеризуется своими особенностями, связанными с изменением скорости, а следовательно, длины скольжения и частоты шагов. Характерным в беге с высокой скоростью является наличие у спортсменов в процессе напряженной мышечной деятельности развивающихся фаз утомления, в процессе которой изменяется динамика скорости, изменяется длина и частота шагов.

Первая фаза - утомления характеризуется компенсированным возрастанием частоты шагов при уменьшении длины скользящего шага для поддержания постоянной скорости бега.

Во второй фазе - более значительным уменьшением длины шага, что невозможно компенсировать частотой шагов, что приводит к снижению скорости бега по дистанции.

В третьей фазе – утомления наблюдается падение всех компонентов движения.

Отбор в тренировочные группы проводится всего по антропометрическим, возрастным показателям и по результатам вступительного контрольного испытания. Как указывает В.М. Волков этих параметров явно недостаточно для выявления истинных способностей новичка.

Важнейшее значение при отборе приобретает выявление генетических (врожденных) способностей к тому или иному виду мышечной деятельности. Так как главным физическим качеством лыжника является выносливость, способность к длительной интенсивной работе, особое внимание следует обращать на уровень модельных параметров характеризующих потенциальные возможности организма юного спортсмена. В системе отбора кроме возрастных и ростовесовых данных это прежде всего уровень спортивного результата и динамика его роста в течение последних лет подготовки.

Важное значение имеют уровень развития физических качеств, потенциальные возможности функциональных систем организма, психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок, целеустремленность спортсмена.

1.4. Принципы построения многолетней практики.

В целях успешной подготовки спортсмена обычно планируют тренировку в многолетних (четырёхгодичных) циклах, годичных (макроциклах), месячных (мезо циклах) и недельных (микроциклах).

Каждый из выделенных циклов имеет свои особенности, что сказывается на его построении.

Основное внимание при построении многолетнего цикла уделяется планированию тренировочных и соревновательных нагрузок как по годам, так и в течение главного олимпийского года.

Динамика тренировочных нагрузок и спортивных результатов в четырехлетнем цикле имеют две особенности:

а) однонаправленный постепенный рост спортивных достижений, общего объема и частных объемов интенсивных тренировочных средств;

б) разнонаправленный рост спортивных достижений и тренировочных нагрузок со значительным снижением отдельных параметров во втором и особенно в третьем году олимпийского цикла, а иногда на протяжении двух лет (В.Б.Гилязов, 1975 г.).

первый вариант чаще встречается у спортсменов с небольшим тренировочным стажем, готовящихся к своему главному соревнованию. Второй вариант у спортсменов – ветеранов, которые нуждаются в относительном отдыхе.

Динамика интенсивных объемов тренировочной нагрузки в отдельные годы четырехлетнего цикла изменяется как правило параллельно общему объему. Таким образом, объем и интенсивность тренировочной нагрузки в многолетних циклах изменяются однонаправлено. Выбор одного из вариантов построения многолетнего цикла зависит от стажа тренировки, состояния и индивидуальных особенностей спортсмена.

На первых этапах спортивной практики преобладает работа, связанная с всесторонним развитием физических качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

На этапе совершенствования объемов упражнений общей физической подготовки постепенно сокращаются, уступая место специальным средствам тренировки.

На подготовку хорошего спортсмена в настоящее время надо затратить 6-10 лет. Поэтому тренировочный процесс должен строиться непрерывно и круглогодично. Попытка вывести спортсмена на высокие результаты в более короткие сроки, форсирование подготовки дают всплески достижений в старшем юношеском или юниорском возрасте, но приводят к раннему окончанию спортивной практики.

Спортивная тренировка только тогда приводит к высоким результатам, когда она строится как процесс всестороннего воспитания человека, развития его физических и духовных качеств.

Планируется двусторонняя подготовка: общая физическая и специальная.

Общая физическая подготовка, являясь базой для специальной, направляется на совершенствование функциональных систем организма, повышение физических и волевых качеств спортсмена.

Специальная же подготовка, обеспечивая развитие специфических качеств, необходимых для достижения конкретного спортивного результата, создают условия для овладения рациональной техникой и тактикой.

Эти две стороны подготовки представлены в тренировке всегда и граница между ними условна. На первых этапах годичного цикла преобладает общая физическая подготовка, как правило, больше объемы бега с умеренной интенсивностью, а при подходе к соревновательному периоду и в период их проведения преобладает специальная подготовка, при которой объем бега несколько уменьшается, но увеличивается его скорость.

Критерием физической подготовленности является, умение успешно выступать как на длинных, так и более коротких дистанциях. Результаты, показанные спортсменами на различных дистанциях, являются показателями развития их скоростно-силовых качеств и выносливости.

Для правильной подготовки спортсмена важное значение приобретает чередование нагрузок и восстановительных мероприятий как естественных, так и специально направленного медицинского характера лыжники обычно тренируются круглогодично в течение многих лет.

Чередование нагрузок в течение года бывает различным. Большие по интенсивности занятия проводятся 1-3 раза в неделю, средние 2-4 раза, малые нагрузки могут применяться ежедневно, ибо они способствуют восстановлению работоспособности. Количество нагрузок различного объема и интенсивности в недельном цикле зависит от задач тренировки ее периода и этапа.

Если спортсмен будет из месяца в месяц, из года в год тренироваться с одинаковой нагрузкой, то его организм адаптируется к постоянному раздражителю и перестанет реагировать на него. Следовательно, такая нагрузка не будет вызывать в организме необходимых положительных сдвигов. Поэтому тренировочные нагрузки должны повышаться из года в год, обеспечивая непрерывный рост спортивных результатов. В процессе многолетней тренировки увеличивается прежде всего количество занятий ежегодно. Если на первом году тренировки дети занимаются 3-5 раз в неделю, то в последующие годы их количество возрастает до 5-7 раз, а затем переходят на двухразовые занятия до 10-14 тренировок в неделю, известны случаи, когда спортсмены занимаются 3 раза в день.

Увеличивая количество занятий в неделю, в месяц и в год, добиваемся выполнения необходимого объема бега, на первых этапах тренировки малыми дозами, а затем постепенным повышением общего километража, без чего невозможен рост спортивных результатов.

Вместе с увеличением общего километража из года в год увеличивается и средняя скорость, интенсивность, однако рост этого показателя значительно меньше роста общего объема бега. Это связано с тем, что бег на высоких скоростях является очень сильным средством воздействия на организм и злоупотреблять им нельзя.

Волнообразный характер тренировочных нагрузок прежде всего обусловлен взаимодействием процессов утомления и восстановления организма.

Если все нагрузки условно разделить на большие, средние и малые, то для полного восстановления организма после большой нагрузки, по данным различных исследований, требуется 3-5 суток, после средней нагрузки 1-2 суток и после малой нагрузки несколько часов. Это первая причина волнообразности применения тренировочных нагрузок. Второй причиной являются периодические колебания функционального состояния организма, а, следовательно, и его работоспособность – так называемые биологические ритмы.

Известно много биологических ритмов – от длящихся меньше секунды (ритм работы сердца), до многолетних (ритм солнечной активности). Биологические ритмы связаны со сменой дня и ночи – суточный ритм. С изменением работоспособности в процессе недели (самая низкая в понедельник и самая высокая в конце недели) недельный ритм, сезонные и годовые ритмы, связанные со сменой времени года и лунные ритмы женщин – 28 дней.

Спортивная тренировка формирует тренировочные ритмы, которые в той или иной мере связаны с биологическими, но часто не совпадают с ними по срокам.

Для спортивной практики наибольшее значение имеют суточные и недельные ритмы, лежащие в основе микроциклов тренировки; околосеasonные ритмы 3-5 недель, лежащие в основе мезоциклов тренировки; полугодовые и годовые ритмы, лежащие в основе макроциклов.

Волны в процессе тренировки спортсменов могут быть различными: одни связаны с динамикой объема тренировочной нагрузки, другие по интенсивности.

При планировании тренировочного процесса учитывают в первую очередь три основных вида волн, большие – годовые (полугодовые), средние – околосеasonные, малые околосеasonные.

Сочетание в процессе подготовки всех категорий волн тренировочных нагрузок – наиболее верный путь дальнейшего повышения объема нагрузок, что исключает возможности перетренированности и создает условия для полноценного восстановления чередование циклов большие (макро), средние (мезо) и малые (микро) – которые повторяются в течение всей многолетней деятельности спортсменов, является не простым движением по замкнутому кругу, а напоминает движение вверх по спирали, так как каждый последующий цикл тренировки

базируется на фундаменте созданном предыдущим и как правило на более высоком уровне тренировочных нагрузок.

Структура годичного цикла, периодизация тренировок.

Основной структурной единицей тренировки является большой цикл, который в подготовке лыжников имеет годичную длительность. Большой цикл тренировки делится на три периода: подготовительный
соревновательный
переходный периоды.

Подготовительный период в школах, техникумах, вузах в основном начинается с началом учебного года 1 сентября, соревновательный период в январе, переходный в апреле.

Уровень тренированности спортсмена можно разбить на 3 категории. условно выделив слабую, хорошую и высшую степень тренированности, называемую состоянием спортивной формы. Под спортивной формой понимают состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, которое приобретается спортсменом в результате соответствующей подготовки.

Спортивная форма – это органическое соединение всех сторон подготовки спортсмена – физической, технической, тактической и волевой, общим критерием её является спортивный результат.

В настоящее время ведущие гонщики строят они в основном свою подготовку в рамках годичного цикла. Годичный цикл планируется так, чтобы к началу главных соревнований сезона лыжник был в наивысшей спортивной форме. Годичный микроцикл подготовки лыжников в нашей стране делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Наиболее важными в тренировочном процессе является второй и третий этапы подготовительного периода. При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что они могут носить восстанавливающий, поддерживающий, развивающий и соревновательный характер.

Интенсивность нагрузок распределяется: восстанавливающая 70-75 % ЧСС 120-140 уд.в мин., поддерживающая 80-85 % ЧСС 140-160 уд.вмин., развивающая 85-95 % ЧСС.