

УДК 372.879.6

Развитие силовых способностей лыжников-гонщиков

Трушков Алексей Сергеевич,

старший преподаватель кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки, ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России. Россия, г. Киров.

E-mail: aleksey.trushkov.85@mail.ru

Капустин Александр Григорьевич,

доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет». Россия, г. Киров.

E-mail: info@vyatsu.ru

Аннотация. В статье рассматриваются процесс развития силовых возможностей лыжников посредством применения метода круговой тренировки. Особое внимание уделяется возрастному периоду, в котором наблюдается наиболее значительный прогресс в развитии силовых качеств атлетов.

Ключевые слова: силовые качества, лыжники гонщики, сила, упражнения.

В последние годы значимость силовой подготовки для лыжных гонщиков становится все более явной и обоснованной, это обуславливается изменениями, произошедшими в соревновательной программе, которые активно внедрялись последние десять лет. Структура соревнований на различных уровнях, включая такие важные события, как Олимпийские игры и этапы Кубка мира, претерпела серьезные трансформации. Помимо классических марафонских дистанций в программу добавились короткие спринтерские гонки, где также разыгрываются медали. Эти нововведения особенно существенны, поскольку с течением времени они переходят и в детско-юношеский спорт, что оказывает непосредственное влияние на подготовку молодых лыжников. Потребность в силовых тренировках для лыжников-гонщиков обусловлена тем, что для эффективного выполнения разнообразных физических действий мышцы должны генерировать достаточное напряжение, способное преодолевать внешние сопротивления. Это приобретает особое значение в условиях соревнований, где любая, даже минимальная, доля секунды может оказаться решающей. Эффективность силового тренинга во многом зависит от правильного выбора упражнений и их оптимальной последовательности, что обеспечивает максимальный прирост силовых качеств спортсмена. Следует подчеркнуть, что использование комплексов общефизической и специализированной физической подготовки для наращивания силы варьируется в зависимости от этапа спортивной подготовки, на котором находится атлет. На первоначальных фазах основное внимание уделяется общему развитию силы, тогда как на продвинутых этапах следует концентрироваться на специфических упражнениях, максимально приближенных к характеру лыжных гонок. Одним из ключевых методов, применяемых для развития силовых возможностей лыжников, является круговая тренировка [4]. Эта методика предполагает непрерывное выполнение заданного набора упражнений без пауз для отдыха, что создает оптимальные условия как для развития силы, так и для повышения выносливости. Круговой тренинг может включать специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, что крайне важно для лыжников, требующих гармоничного развития силовых качеств. Помимо круговой тренировки, в силовой подготовке лыжников-гонщиков используются

и другие приемы, в числе которых плиометрические упражнения, ориентированные на формирование взрывной силы.

Данная категория упражнений включает прыжки и динамичные движения, способствующие развитию скорости реакции и генерируемой мощи, что жизненно важно для успешного старта и финиша в гонках. Плиометрические упражнения помогают спортсменам улучшить результаты на спринтерских дистанциях, где ключевую роль играет высокая скорость и мощность. Изометрические упражнения также широко применяются в тренировочном процессе. Такие упражнения направлены на развитие силы при статическом напряжении мышцы, без изменения ее длины, что позволяет сфокусироваться на отдельных мышечных группах, важных для лыжного марафона. К примеру, удержание планки или выполнение статических приседаний значительно повышает силовые показатели спортсмена.

Принимая во внимание современные требования и трансформации в спортивной программе, тренеры обязаны активно включать силовые тренировки в подготовку лыжников, что позволит им добиваться высоких достижений и успешно выступать на международных соревнованиях [1]. Необходимо помнить, что результативная силовая подготовка базируется на комплексном подходе, учитывающем не только физические параметры, но и психологические аспекты, способствующие формированию успешного спортсмена. Стоит особо отметить, что все физические качества человека взаимосвязаны и тесно переплетаются, что позволяет условно выделять их для более тщательного анализа. При выполнении силовых упражнений проявляются не только силовые возможности, но и быстрота, что свидетельствует о взаимодополняющем характере этих качеств. Кроме того, регулярные повторения одинаковых упражнений развивают не только силу, но и выносливость, подчеркивая важность комплексности при построении физической подготовки спортсменов, особенно лыжников-гонщиков [2].

В профессиональной среде тренеров и специалистов сложилось общее мнение, что развитие силовых умений должно ограничиваться достижением определенного оптимального уровня. Превышение этого порога может отрицательно сказаться на спортивной эффективности и привести к ухудшению физического состояния атлета. Это акцентирует необходимость внимательного контроля тренировочного процесса в силовой подготовке и регулярного мониторинга получаемых результатов. Важно не только развивать физические качества, но и обеспечивает защиту спортсменов от перенапряжения, которое негативно влияет на их здоровье и дальнейшую карьеру.

При составлении методических рекомендаций по силовой подготовке начинающих лыжников следует учитывать как физические, так и психологические аспекты. Спортсмены в возрасте от 13 до 17 лет находятся в фазе активного роста и развития, что делает их особенно восприимчивыми к изменениям не только в физическом, но и в эмоционально-психологическом плане. Важно формировать такие тренировочные условия, которые бы способствовали не только физическому усовершенствованию, но и поддерживали психологическое развитие юных спортсменов. Это может включать работу с мотивацией, укрепление уверенности в собственных силах и преодоление страха перед выступлениями на соревнованиях.

Кроме данного подхода должна учитываться индивидуальность каждого спортсмена. Физические и психоэмоциональные характеристики лыжников могут существенно различаться, поэтому необходимо регулярно проводить тестирования и оценку физического состояния для адаптации тренировочных программ с учетом конкретных потребностей и возможностей каждого спортсмена. Такой подход помогает предотвратить травмы и перенапряжение, а также способствует наиболее эффективному развитию силовых способностей. В итоге можно выделить, что развитие силы у лыжников-гонщиков в возрасте 13–17 лет представляет собой сложный и многоаспектный процесс, требующий комплексного и научно обоснованного подхода

[3]. Использование специализированных методик, которые основаны на актуальных научных исследованиях и адаптированы к различным этапам тренировочного цикла, способствует значительному повышению эффективности подготовки молодых спортсменов. Необходимо учитывать взаимосвязь всех физических качеств и индивидуальные особенности каждого спортсмена. Только такой системный подход позволит добиться высоких спортивных результатов и обеспечит устойчивое развитие лыжников-гонщиков, что в дальнейшем позитивно скажется на их карьере и на общем состоянии здоровья.

Список литературы

1. Анфилатова, О. В. Развитие силовых способностей лыжников-гонщиков 12–14 лет методом непрерывного упражнения // Научно-образовательный журнал «Вопросы педагогики» / О. В. Анфилатова, Д. А. Дерендяева. – М., 2022. – №11. – С. 13–19.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте // Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 215 с.
3. Григорьева, Е. Н. Особенности развития силы и скоростно – силовых качеств в молодом возрасте // Науки о здоровье: научно-образовательный журнал / Е. Н. Григорьева, С. Ю. Махова. – Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева, Орёл. 2018. № 6. С. 118–122.
4. Коняхина, Г. П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-метод. пособие / Г. П. Коняхина, Е. В. Черная, О. С. Сайранова. – Челябинск, 2017. – С. 64–67.