

## ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ВETERАНОВ

*Ирина Анатольевна Ильиных, старший преподаватель, заведующая кафедрой,  
Тобольская государственная социально-педагогическая академия им. Д.И. Менделеева  
(ТГСПА им. Д.И. Менделеева)*

### Аннотация

Создание и разработка методики и подготовки лыжников-ветеранов в различных возрастных группах в годичном цикле в условиях оздоровительно-тренировочного процесса. Обеспечение сбалансированного учета динамики креативного потенциала современной культуры спортивной подготовки типологических и индивидуальных возрастных особенностей занимающихся на различных этапах многолетней подготовки.

**Ключевые слова:** лыжники-ветераны, методика тренировки, тренировочный процесс, здоровье, годичный цикл, тренировочный объем, физическая подготовленность, сердечнососудистая система.

## ANNUAL TRAINING CYCLE ELABORATION FOR THE SKIER - VETERANS AT MATURE AGE

*Irina Anatolievna Ilinykh, the senior lecturer, department chairperson,  
Tobolsk state social pedagogical academy named after D.I. Mendeleev*

### Annotation

Creation and development of methods for preparation of cross-country veterans of various age groups within the annual cycle during health-improving and training process. Provision of balanced consideration of the dynamics of the creative potential of sports training modern culture of typological and individual age characteristics of the engaged at different stages of long-term preparation

**Keywords:** veteran skiers, methods of training, training process, health, annual cycle, training load, physical fitness, cardiovascular system.

Приоритетным направлением социальной политики государства в настоящее время является укрепление физического и духовного здоровья человека. Государственная стратегия действий связывается со значительным повышением социальной роли физической культуры и спорта, направленных на широкое использование арсенала средств и методов физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья населения, продления активного творческого долголетия, организации досуговой деятельности [1,3,4]. При нерациональной тренировочной деятельности возникают различного рода нарушения, поэтому необходим постоянный контроль состояния здоровья занимающихся и их функциональной готовности, с помощью которого можно оценить степень воздействия физических нагрузок и выявить их положительное или отрицательное влияние на организм. Так как, лишь при условиях оптимизации тренировочного процесса можно достичь положительных результатов в различных сферах жизнедеятельности, сохранив при этом физическое и духовное здоровье.

Цель исследования заключается в теоретическом и практическом обосновании содержания и организации учебно-тренировочного процесса, направленного на оздоровление лыжников-ветеранов зрелого возраста.

Оздоровление на сегодняшний день развивается в трех направлениях: оздоровительная физическая культура – в специальных медицинских группах при диспансерах и поликлиниках; физкультурно-оздоровительное направление – в фитнес-клубах, в физкультурно-спортивных комплексах, клубах и спортивных сооружениях по месту жительства; ветеранский спорт, который получил бурное развитие в последние годы. На сегодняшний день проходят Чемпионаты Мира среди ветеранов по 40 видам спорта, начиная

с 30 лет, заканчивая возрастом 90 лет (информационный бюллетень РЛЛС, 2001 г.). Решением Правительства Российской Федерации от 3 ноября 1993 г. РЛЛС утвержден в статусе «Общеввропейского общественного объединения». В последние годы наблюдается увеличение числа лыжников-ветеранов, которые хотят не только заниматься спортом, но и активно участвовать в соревнованиях. Наглядным примером тому может служить постоянно увеличивающееся количество спортсменов-ветеранов на соревнованиях областного, российского и международного масштаба. С 1981 г. регулярно проводятся чемпионаты мира среди ветеранов. С 1983 г. эти соревнования проводятся под патронажем ФИС, получили официальное признание и включены в зимний календарь мирового лыжного спорта. Программа соревнований довольно обширная и включает следующие гонки (Г.А. Смирнов 1986): у мужчин – 15 км, 30 км, 50 км, эстафета 3х10 км; у женщин – 10 км, 20 км, 30 км, эстафета 3х5 км.

В настоящее время согласно общепринятым международным правилам в России действует следующая групповая классификация лыжников-ветеранов, как мужчин, так и женщин:

| Группа | Возраст | Группа | возраст |
|--------|---------|--------|---------|
| 01     | 30-34   | 07     | 60-64   |
| 02     | 35-39   | 08     | 65-69   |
| 03     | 40-44   | 09     | 70-74   |
| 04     | 45-49   | 10     | 75-79   |
| 05     | 50-54   | 11     | 80-84   |
| 06     | 55-59   | 12     | 85-90   |

Следует отметить, что российские спортсмены все активнее выходят на международную арену и выглядят там вполне достойно. Анализ специальной литературы позволяет заключить, что для средне подготовленных людей оптимальная частота занятий, обеспечивающая достаточное увеличение уровня МПК при минимальном риске травм, составляет 3-4 раза в неделю со средней интенсивностью. Дальнейший анализ выявил, что основной целью оздоровительной тренировки является увеличение работоспособности сердца и системы кровообращения, как самого важного и уязвимого звена в организме тренирующегося, за которым надо наблюдать и оценивать постоянно. По мнению Н.М. Амосова (1996 г.) необходимость оценки ССС определяется двумя причинами:

- во-первых, знание резервных возможностей своего сердца позволит сделать безопасным и эффективным тренировочный процесс и определить начальные параметры нагрузки;
- во-вторых, контроль над развивающимися в процессе тренировки изменениями в ССС позволит выяснить, насколько успешно эта задача решается [2].

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Структура методической части опытной программы включает программный материал по разделам подготовки, и его распределения в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит рекомендации по построению недельных микроциклов на различных этапах годичного цикла подготовки. Планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации существенно различается с тренировочным процессом лыжников-ветеранов. Лыжников-гонщиков высокой квалификации готовят на основе перспективного плана, который, как правило, составляется на олимпийский цикл. С учетом условий тренировки высококвалифицированных лыжников-гонщиков мы модифицировали традиционную методику для лыжников-ветеранов (табл. 1).

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле и дозирование тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочных за-

нениях.

Таблица 1

**Сравнение традиционной и модифицированной методики тренировки квалифицированных лыжников-гонщиков и лыжников-ветеранов в годичном цикле**

| № |                                      | Особенности методики тренировки лыжников-гонщиков                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                      | традиционная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | модифицированная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1 | Цель программы                       | - повышение соревновательной подготовки, функционального состояния, достижения стабильно высоких результатов в наиболее крупных соревнованиях;<br>- выполнение определенных спортивных званий;<br>- лыжные гонки — это часть жизни                                                                                                                                                                                     | - улучшение здоровьесбережения, повышение физической подготовленности и функционального состояния организма;<br>- укрепление и сохранения здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2 | Объем и время тренировочных нагрузок | - увеличение объемов нагрузок (около соревновательного, соревновательного и превышающего его), которая составляет 40-45% общего объема нагрузок в годичном цикле;<br>- специализированная подготовка, на которую отводится 70-75% времени;<br>- лыжероллерная подготовка 60-65% общего объема циклической работы;<br>- количество тренировок в неделю 10-12;<br>- объем циклической работы 8-10 тысяч километров в год | - сохранение и распределение объемов тренировочных нагрузок в аэробной направленности составляет 15-30% общего объема;<br>- специальная подготовка на которую отводится в подготовительный период 84% всего тренировочного и соревновательного времени, 16% времени на общефизическую подготовку;<br>- применение тренировочных средств (бег, лыжероллеры, велосипед) отводится 75%;<br>- количество тренировок в неделю 3-5;<br>- объем циклической работы 3500 тысяч километров в год |
| 3 | Структура годичного цикла            | - применение сдвоенных макроциклов подготовки (к летним и зимним соревнованиям);<br>- в летнее время подготовка на снегу (на глечерах) 2-3 раза по 10-15 дней;<br>- подготовка в условиях среднегорья (2-3 раза в году по 20-25 дней)                                                                                                                                                                                  | - традиционная структура состоит их трех этапов подготовки (подготовительный май-ноябрь, соревновательный декабрь-март, переходный апрель-май);<br>- отсутствие сборов на снегу и среднегорья                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

В нашей программе на этапе подготовки в зрелом возрасте на первое место ставится укрепление и сохранение здоровья, участие в соревнованиях как критерий оценки своих занятий лыжным спортом. Мы предполагаем что методические положения и принципы подготовки лыжников-ветеранов в зрелом возрасте должны основываться на известных закономерностях спортивной тренировки и строго учитывать возрастные особенности занимающихся. Применение тренировочных нагрузок, неадекватных возрастным возможностям лыжников-ветеранов, может привести к отрицательным реакциям организма занимающихся и, в итоге, к потере интереса занятий лыжным спортом. Мы предложили лыжникам-ветеранам исследуемой группы тренировочные средства в бесснежных условиях, отличаются друг от друга не только способом передвижения, но и постановкой определенных задач, можно разделить на 8 видов (табл. 2).

Из таблицы 2 видно, что самыми распространенными тренировочными средствами у лыжников-ветеранов в этот период являются бег, лыжероллеры и велосипед, на подготовку отводится почти 75% всего тренировочного времени. При этом глобальное использование бега, лыжероллеров и велосипеда способствует подготовке лыжников-ветеранов. Суммируя доли рабочего времени еще пяти тренировочных средств, применение которых развивает лишь физические способности и качества, получаем 100% тренировочного времени лыжников-ветеранов.

Результаты указывают на то, что, не снижая значимости физической подготовлен-

ности в лыжных гонках, все же следует отметить явную односторонность системы подготовки и недостаточный объем специальных средств тренировки, позволяющих в подготовительном периоде годичного цикла гармонично и полноценно развивать технические навыки передвижения на лыжах.

Таблица 2

**Тренировочные средства, использованные в подготовительном периоде (май-октябрь) годичного цикла 2007-2008 гг. лыжников-ветеранов, и средние показатели нагрузки (n=16)**

| Тренировочные средства |                                                      | Объем нагрузки, км | Время работы, ч | Процент от общего показателя |         |
|------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|------------------------------|---------|
|                        |                                                      |                    |                 | объема                       | времени |
| 1                      | Бег                                                  | 750                | 75              | 42,8                         | 33,7    |
| 2                      | Бег с имитацией и ходьба                             | 100                | 22              | 5,7                          | 10,0    |
| 3                      | Лыжероллеры                                          | 400                | 44              | 22,8                         | 19,8    |
| 4                      | Велосипед                                            | 500                | 47              | 28,5                         | 21,1    |
| 5                      | Общая физическая подготовка (гребля, плавание, труд) |                    | 17              |                              | 7,6     |
| 6                      | Контрольные тренировки беговые                       | 15                 | 3               | 0,8                          | 1,3     |
| 7                      | Контрольные тренировки, лыжероллерные                | 30                 | 5               | 1,7                          | 2,2     |
| 8                      | Общеразвивающие упражнения. Ходьба в крутой подъем   |                    | 9               |                              | 4,0     |

Соревновательный период подготовки у лыжников-ветеранов, как правило, начинается с ноября. Характерная особенность для соревновательного периода – доминирование лыжной подготовки как основного тренировочного средства. Тем не менее, мы включили в тренировочный процесс ряд технических, силовых, скоростно-силовых тренировок. Определили перечень использованных лыжниками-ветеранами исследуемой группы тренировочных средств на соревновательном этапе годичного цикла, и включили 6 позиций (табл. 3).

Таблица 3

**Тренировочные средства, использованные в соревновательном периоде (ноябрь-апрель) годичного цикла 2007-2008 гг. лыжниками-ветеранами, и средние показатели нагрузки (n=16)**

| Тренировочные средства |                               | Объем нагрузки, км | Время работы, ч | Процент от общего показателя |         |
|------------------------|-------------------------------|--------------------|-----------------|------------------------------|---------|
|                        |                               |                    |                 | объема                       | времени |
| 1                      | Лыжная подготовка             | 1480               | 172             | 84,5                         | 74,4    |
| 2                      | Контрольные тренировки        | 30                 | 7               | 1,7                          | 3,0     |
| 3                      | Соревнования по лыжным гонкам | 70                 | 15              | 4,0                          | 6,5     |
| 4                      | Бег                           | 150                | 20              | 8,5                          | 8,7     |
| 5                      | Общая физическая подготовка   |                    | 9               |                              | 3,9     |
| 6                      | Общеразвивающие упражнения    |                    | 8               |                              | 3,5     |

Из таблицы 3 следует, что соотношение тренировочных средств и соревнований, тренировочных стартов и технической работы над техникой в среднем составили 84% всего тренировочного и соревновательного времени на соревновательном этапе подготовки, 16% времени на общефизическую и общеразвивающую подготовку. Нами выявлено что выполнение высокоинтенсивной циклической тренировочной нагрузки является одним из важнейших факторов круглогодичной подготовки. Степень напряжения организма при этом должна соответствовать как минимум развивающему и оздоравливающему характеру тренировочной нагрузки. Многочисленные измерения частоты сердечных сокращений (более тысячи) в процессе выполнения тренировок разной интенсивности исследуемой группы лыжников-ветеранов, позволили определить границу высокоинтенсивной нагрузки на уровне 167±3 уд/мин. Основные направления научных изысканий

на завершающей стадии исследования нами были сосредоточены на внедрении модифицированной методики спортивной тренировки лыжников-ветеранов в годичном цикле, способствующей улучшению физического здоровья, развития физических качеств и способностей в учебно-тренировочном процессе.

### ВЫВОДЫ

1. Выявлено, что у ветеранов-лыжников, тренирующихся по нашей методике, произошли положительные изменения в развитии уровня физического состояния, оцениваемые по МПК, выросли спортивные результаты. Положительным в нашей методике можно считать, что данный подход позволяет учесть положительные факторы, влияющие на подготовку лыжников-ветеранов. Отсутствие соматических заболеваний на период исследования у ветеранов-лыжников нашей группы подтверждает положительное влияние лыжной подготовки на здоровье человека, повышает резервы организма лыжников-ветеранов.

2. Экспериментальным исследованием выявлено, что хороший уровень физического состояния и тренированности, высокий уровень спортивных результатов у ветеранов-лыжников возраста 41-60 лет обеспечивается за счет годичного объема циклической работы в среднем 3500 км на пульсовом режиме 135-155 уд/мин. Максимальный объем нагрузки при «вкатывании» на снег может составлять 350-400 км в зависимости от уровня тренированности. Разработанная нами тренировочная программа годичного цикла для ветеранов, учитывающая мотивацию, уровень физического здоровья, развития физических качеств и способностей, характеризующихся относительным МПК, стажем занятий лыжной подготовкой и уровнем тренированности, корректируемая в дальнейшем в зависимости от изменений условий тренировки, физического и психологического состояния лыжника-ветерана привела к повышению уровня физического состояния, о чем свидетельствует прирост показателей ДМПК в группе на 4% ( $p < 0,05$ )

### ЛИТЕРАТУРА

1. Агеевец, В.У. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных, нравственных качеств социальной активности личности / В.У. Агеевец, В.М. Выдрин // Спорт в современном обществе / под общ. ред. В.М. Выдрина. – М., 1980. – С. 110-123.
2. Амосов, Н. М. Преодоление старости / Н.М. Амосов. – М. : Молодая гвардия, 1996. – 190 с.
3. Бальсевич, В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19-22.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

**Контактная информация:** tofv@tgspa.ru

**УДК 372.8**

### **ТИПОСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЛИЦЕЕВ И ГИМНАЗИЙ**

*Владимир Юрьевич Карпов, доктор педагогических наук, профессор,  
Гия Амиранович Абрамишвили, аспирант, мастер спорта по спортивной гимнастике,  
Сочинский государственный университет (СГУ)*

#### **Аннотация**

В работе анализируется взаимосвязь результатов физической подготовленности у 9-10-летних учащихся лицей различных типов телосложения с показателями упражнений учебной про-