

Проблемы подготовки лыжников-спринтеров в Республике Беларусь

Бондарь А.И.*, Демко Н.А.**, Листопад И.В.***, Бельский И.В.***

*Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
Республики Беларусь,

**Белорусский государственный университет физической культуры,

***Белорусский национальный технический университет

Для выявления актуальности специализированной подготовки лыжников-спринтеров в Республике Беларусь проведен анкетный опрос 14 ведущих тренеров страны. Из них 65 % тренеров высшей категории, 42 % – бывшие высококвалифицированные спортсмены.

Анализ анкет показал, что 48 % тренеров не включают в тренировочный процесс развитие скоростных качеств, уделяя все внимание развитию выносливости. Никто из опрошиваемых не проводит специализированную подготовку лыжников-спринтеров. 92 % ответили, что нуждаются в помощи по применению тестирования при отборе лыжников-спринтеров. Все тренеры считают, что необходимо внедрение специализированных учебных групп по подготовке лыжников-спринтеров.

Для изучения роли скоростно-силовой подготовки был проведен расширенный анкетный опрос 120 тренеров Беларуси и ближайшего зарубежья, среди которых были 12 заслуженных тренеров СССР, 16 – заслуженных тренеров России, 10 – заслуженных тренеров Украины и 7 – заслуженных тренеров Беларуси.

Выявлено, что 86,1 % применяют тренировки скоростно-силовой направленности в подготовительном и 68,8 % – в соревновательном периодах. 13,9 % не выделяют отдельных занятий по развитию скоростно-силовых качеств в подготовительном и 31,2 % – в соревновательном периодах. В недельном микроцикле скоростно-силовые тренировки в подготовительном периоде применяют 1 раз 22,9 %, 2 раза – 46,7 %, 3 раза – 30,4 %. Скоростно-силовую нагрузку дозируют по времени 67,6 % и по количеству повторений – 32,4 % опрошенных, 38,4 % считают, что повышение уровня скоростно-силовой подготовленности должно осуществляться посредством общеразвивающих упражнений, 7,6 % – с помощью тренажерных устройств и 54 % – в комплексе. Уровню развития скоростно-силовых качеств различных групп мышц основное внимание посвящают всего 29 % тренеров из числа опрошенных. Из них 25 % – при помощи различных упражнений, а 4 % – с помощью инструментальных методик. 71 % проводят тренировочные занятия по развитию скоростно-силовых качеств без учета их уровня развития.

Выявлено, что скоростно-силовой подготовке в тренировочном процессе уделяется недостаточное внимание.