

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГОРНОЛЫЖНИКОВ НА ОСНОВЕ ОПТИМИЗАЦИИ ОБЪЁМА И ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗОК В СОЧЕТАНИИ С КОМПЛЕКСОМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

**Сейтмуратов Б**

*Магистрант 2-го курса Доцент, доктор философии (PhD) по педагогическим наукам*

**Ниязова Р Р**

*“Alfraganus university”, г.Ташкент, Узбекистан.*

*<https://orcid.org/0000-0002-6004-9215>*

### ВВЕДЕНИЕ

Предсоревновательный период в системе подготовки горнолыжников является ключевым этапом, определяющим готовность спортсмена к выходу на пик формы. На данном этапе основная задача заключается в создании оптимального баланса между высоким уровнем специфических нагрузок и достаточным временем для восстановления организма. Несоответствие между объёмом, интенсивностью тренировок и качеством восстановительных процедур может привести к состоянию недовосстановления, снижению спортивной результативности и риску развития синдрома перетренированности.

Результаты исследования. В предсоревновательной подготовке необходимо учитывать следующие закономерности:

- снижение объёма тренировочной работы при сохранении или умеренном увеличении интенсивности;
- волнообразный характер нагрузок, стабилизирующий физиологические функции;
- системное применение комплекса восстановительных мероприятий;
- использование функциональной диагностики для корректировки тренировочных воздействий.

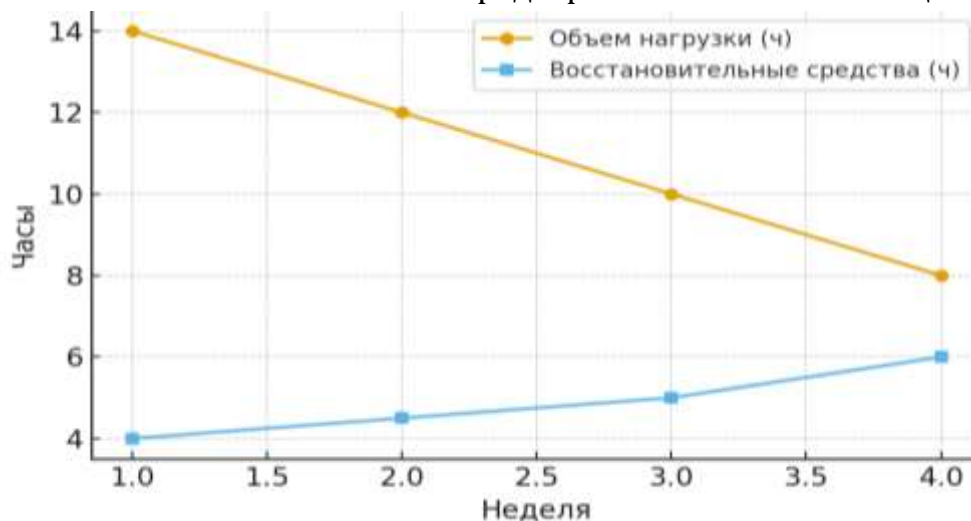
Методика исследования. Был разработан предсоревновательный мезоцикл продолжительностью 4 недели, в котором варьировались: объём тренировочной нагрузки (часы в неделю), доля интенсивных тренировок (% от общего объёма), объём восстановительных мероприятий (часы, процедуры). Основные средства восстановления включали массаж, сауно-терапию, контрастные водные процедуры, дыхательную гимнастику и психологическую релаксацию (см.табл.1).

Таблица 1.

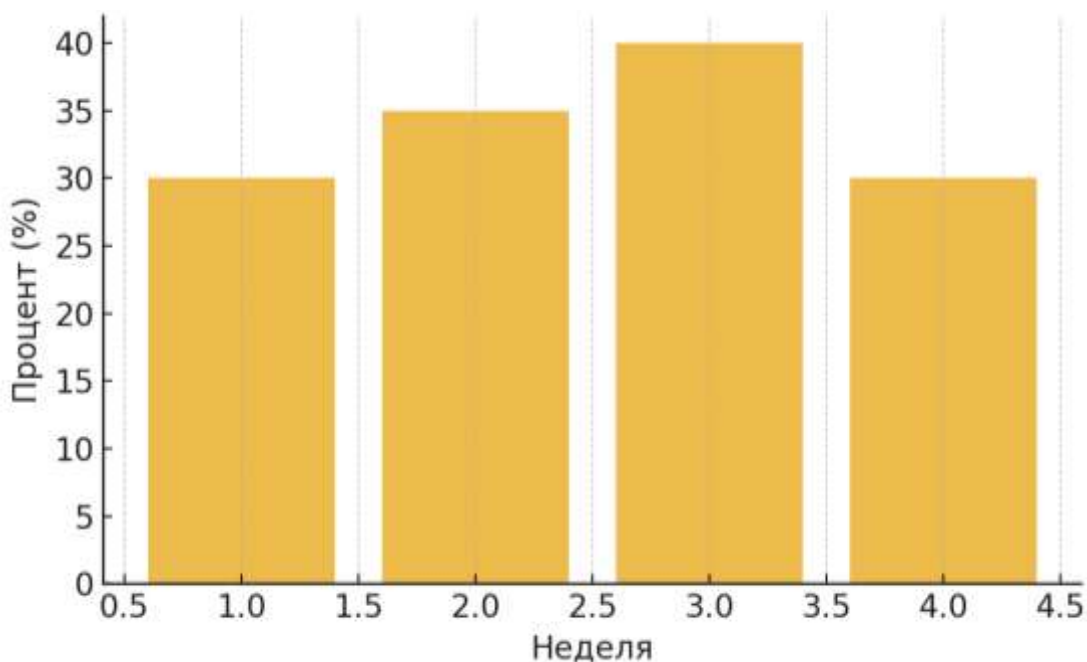
Динамика объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и восстановительных средств

Неделя	Объём нагрузки (ч)	Интенсивные тренировки (%)	Восстановительные средства (ч)
1	14	30	4.0
2	12	35	4.5
3	10	40	5.0
4	8	30	6.0

На рисунке 1 представлена динамика тренировочного объёма и времени, выделенного на восстановление в предсоревновательном мезоцикле:



На рисунке 2 показано изменение доли интенсивных тренировок в недельном объёме:



Заключение. Предложенная система предсоревновательной подготовки горнолыжников, основанная на оптимизации объёма и интенсивности нагрузок

в сочетании с комплексом восстановительных мероприятий, позволяет обеспечить эффективное снижение тренировочного объёма без потери специфической мощности, поддерживать высокую соревновательную готовность, повысить эффективность восстановительных процессов и минимизировать риск перетренированности.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1) Лисовский А.Ф. Интегративный контроль техники и тактики в горнолыжном спорте: Монография. - Чайковский: ЧГИФК, 2003. - 133 с.; Рудаков Р.Н., Гайсина А.Р., Лисовский А.Ф. и др. Оптимизация траектории центра масс горнолыжника в специальном слаломе, слаломе-гиганте и супер-гиганте // Российский журнал биомеханики. 2004, т. 8, № 2, С. 12-18.;

2) Михалев В.И. Специальная работоспособность лыжников гонщиков: современные тенденции (по материалам зарубежной литературы).// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2015. № 4 (122). С.139-144.;

3) Захаревич А.Л. Тестирование специальной работоспособности биатлонистов и лыжников-гонщиков на лыжероллерном тредбане с измерением показателей газообмена: метод. рекомендации / А. Л. Захаревич [и др.]. Минск: БГУФК, 2018. - 35 с.; Белёва А.Н. Исследование уровня технической подготовленности спортсменов в гоночном компоненте лыжного двоеборья на тренировочном этапе / А.Н. Белёва, Н.Б. Новикова. – 2021. – С. 7-17.;

4) Бочкарев, М.А. Сравнение двух вариантов техники одновременного бесшажного классического хода / М.А. Бочкарев, С.В. Костарева // Молодые науке. – 2022. – С. 95-99.