

## **Особенности многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков**

### **Аннотация.**

Воспитание, обучение и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе целого ряда закономерностей и принципов. В ходе реализации системы многолетней подготовки в лыжных гонках находит отражение общая педагогическая направленность процесса, что проявляется в использовании основных закономерностей дидактики (например, воспитывающий характер обучения и др.) и других дидактических принципов (сознательности и активности, систематичности и последовательности и др.).

Вместе с тем, реализуя спортивную направленность процесса, тренеры опираются на основные закономерности и принципы лыжной подготовки в целом и его отдельных разделов, в частности спортивной подготовки как специализированной системы (например, цикличность и волнообразность тренировочного процесса и др.). Комплексная реализация всех этих закономерностей и принципов, а также других смежных дисциплин спортивной деятельности во многом способствует достижению главной цели занятий — наивысших результатов в лыжных гонках.

### **Введение.**

В процессе системы многолетней подготовки в лыжном спорте применяются разнообразные методы обучения, воспитания и тренировки. При обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах применяются наглядные, словесные и практические методы (метод упражнения) в разнообразных их вариантах и сочетаниях. При воспитании моральных и волевых качеств используется широкий круг методов - убеждения, разъяснения, поощрения, наказания, примеры (наглядные методы) и др. В процессе тренировки в избранном виде лыжного спорта при развитии физических качеств и повышении уровня функциональной подготовленности широко используются различные методы, основой которых является сочетание нагрузки и отдыха. Разнообразные варианты сочетания нагрузки и отдыха во

многим определяют характер воздействия данного метода на организм лыжников. Обязательной составной частью любого метода тренировки являются интервалы отдыха. Продолжительность и характер отдыха во многом определяют направленность нагрузки и желаемый срочный тренировочный эффект каждого занятия. При длительном и непрерывном равномерном беге или передвижении на лыжах с умеренной интенсивностью направленность воздействия нагрузки на организм лыжника ни у кого не вызывает сомнения. Ясно, что в данном случае речь идет о развитии выносливости. Но при наличии интервалов отдыха между отдельными отрезками дистанции, проходимых с различной интенсивностью, порой очень трудно бывает оценить срочный тренировочный эффект. Поэтому необходимо учитывать все компоненты, определяющие характер воздействия того или иного метода на организм лыжника.

#### **Основная часть.**

Многолетняя подготовка спортсмена-лыжника строится на основе следующих методических положений:

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами, девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

В лыжных гонках, как и в любом другом виде спорта, существуют свои этапы подготовки спортсменов как в годовом макроцикле, так и в многолетнем процессе подготовки. Весь годичный цикл подготовки делится на 3 этапа: летне-осенний, зимний и весенний.

Каждый из вышперечисленных этапов соответствует определенному периоду подготовки лыжников-гонщиков. Так, летне-осенний этап соответствует подготовительному периоду, зимний этап - соревновательному, весенний – переходному.

#### **Задачи весенне-летнего периода тренировки:**

Развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы), поддержание на определенном уровне двигательных и вегетативных функций. В момент полного схода снежного покрова в апреле включаются походы, бег, спортивные игры и другие средства тренировки. В процессе занятий в июне и июле увеличиваются объем и интенсивность различными средствами. В мае передвижение на роликах и имитации лыжных ходов занимают меньше времени. Упражнения с отягощениями выполнять до отказа, что способствует развитию силы и силовой выносливости.

#### **Задачи летне-осеннего периода тренировки:**

Развитие специальной и силовой выносливости, повышение специальной физической подготовленности, совершенствование технической подготовленности.

Этап тренировки направлен на выполнение больших объемов циклической нагрузки с увеличением интенсивности. Развитие силы осуществляется бегом, ходьбой, имитацией, передвижением на лыжероллерах по пересеченной местности.

#### **Задачи осенне-зимнего периода тренировки:**

Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях, развитие специальной выносливости. На этом этапе снижаются объемы бега, ходьбы, ОФП. Основным средством тренировки служит передвижение на лыжах различной интенсивности. Упражнения на развитие силы группы мышц подбираются в зависимости от уровня силовой подготовки гонщиков.

#### **Задачи соревновательного периода тренировки:**

Развитие специальной выносливости, достижения наивысшего уровня работоспособности к главным соревнованиям сезона, воспитание волевых качеств и совершенствование психологической подготовленности. Бег и ходьба в соревновательном периоде применяются в утренней зарядке и в процессе занятий. Гимнастические упражнения на растяжение выполняются как в утренней зарядке, так и после тренировки.

Содержание занятий периодов подготовки

#### **Подготовительный период:**

Общая физическая подготовка:

1. Ходьба и бег;
2. Общие развивающие упражнения (ОРУ);
3. Упражнения на развитие силы;
4. Упражнения на развитие быстроты и ловкости;
5. Упражнения для развития выносливости;
6. Упражнения на развитие гибкости;

7. Упражнения на развития равновесия и координации;
8. Упражнение на растягивание и расслабление;
9. Кросс;
10. Игры.

    Специальная физическая подготовка:

1. Специальные упражнения лыжников-гонщиков;
2. Совершенствование лыжных ходов;
3. Специальная выносливость;
4. Развитие скоростной выносливости;
5. Развитие общей выносливости;
6. Равномерная тренировка;
7. Переменная тренировка;
8. Скоростная тренировка (повторная, интервальная, темповая.);
9. Длительная тренировка;
10. Контрольная тренировка;
11. Кроссовая имитация;
12. Прогулка по лесу;
13. Соревнования.

    Специальная техническая подготовка:

1. Имитационные упражнения;
2. Работа с амортизатором;
3. Лыжероллеры;
4. Изучение конькового хода.

    Теория.

**Соревновательный период:**

    Общая физическая подготовка:

1. Ходьба и бег;
2. Общие развивающие упражнения (ОРУ);
3. Упражнение на расслабление и растягивание;
4. Упражнения на гибкость и координацию;

5. Кросс;
6. Упражнения на развитие силы;
7. Игры.

Специальная техническая подготовка:

1. Упражнения направленные на овладение чувством лыжи и снега;
2. Упражнения направленные на овладение координации движений в работе рук и ног;
3. Горно-лыжная подготовка;
4. Коньковая подготовка;
5. Психологическая подготовка.

Изучение и совершенствование техники и тактики:

1. Совершенствование основ техники, способной передвигаться на лыжероллерах;
2. Восстановление базовой выносливости;
3. Равномерная тренировка;
4. Переменная тренировка;
5. Скоростная тренировка;
6. Длительная тренировка;
7. Контрольная тренировка;
8. Соревнования;
9. Передвижение на лыжероллерах;
10. Имитация;
11. Круговая тренировка (силовая подготовка);
12. Скоростно-силовая подготовка;
13. Тактическая подготовка.

Теория

Восстановление. Баня. Массаж.

**Переходный период:**

Общая физическая подготовка:

1. Ходьба и бег;

2. Общие развивающие упражнения (ОРУ);
3. Упражнение на расслабление и растягивание;
4. Упражнения на развитие силы;
5. Упражнения на развитие быстроты и ловкости;
6. Упражнения на развитие выносливости;
7. Упражнения на развитие гибкости;
8. Упражнение на развитие равновесия и координации;
9. Кросс;
10. Игры;
11. Восстановление. Баня. Массаж.

Специальная физическая подготовка:

1. Специальные упражнения лыжников-гонщиков;
2. Совершенствование лыжных ходов;
3. Специальная выносливость;
4. Развитие скоростной выносливости;
5. Развитие общей выносливости;
6. Равномерная тренировка;
7. Переменная тренировка;
8. Скоростная тренировка (повторная, интервальная, темповая);
9. Длительная тренировка;
10. Контрольная тренировка;
11. Кроссовая имитация;
12. Прогулка по лесу;
13. Соревнования.

Специальная техническая подготовка:

1. Имитационные упражнения.
2. Работа с амортизатором.
3. Лыжероллеры.
4. Изучение лыжных ходов (коньковый, классический).
5. Теория.

## **Основные методы подготовки лыжников-гонщиков.**

### **Равномерный (дистанционный) метод**

Цель – направление на развитие общей выносливости. Этот метод применяется на весенне-летнем этапе для начинающих, для спортсменов-разрядников на весеннем этапе (переходное время от зимы к летним тренировкам).

Пульс у спортсмена-разрядника  $130 \pm 10$  ударов в минуту при физической нагрузке до 3 часов. Этот метод также применяется во время снижения нагрузки для восстановления работоспособности организма.

**Переменный метод** направлен на развитие общей и специальной выносливости. Частота сердечных сокращений в пределах  $140 \pm 25$  ударов в минуту в течение от одного до четырех часов нагрузки, при смене циклических упражнений. В основном переменный метод применяется на летнем и основном этапах и после периода вкатывания для перехода к темповым тренировкам.

### **Повторный метод**

Основной целью данного метода является максимальное развитие быстроты. Работа проходит на отрезках от 30 до 200 метров. Интервалы отдыха 30-45 минут. Метод является основным для повышения специальных качеств на короткие дистанции.

**Интервальный метод** направлен на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков и используется при выполнении циклических упражнений.

Варианты тренировок: на коротких дистанциях от 15 до 60 секунд, на средних от 120-180 секунд, на длинные дистанции от 3 до 5 км. Частота сердечных сокращений на равнинных отрезках  $170 \pm 5$  ударов в минуту, на подъемах -  $185 \pm 5$  ударов в минуту.

Метод применим на осеннем этапе подготовки и во второй половине декабря и января.

**Дистанционный метод** направлен на то, чтобы лыжники привыкли выполнять соревновательную дистанцию в соревновательном темпе.

Спортсмен постепенно привыкает к продолжительному бегу без остановок в течение длительного времени от 1 до 3-4 часов. Занятия включают в себя переменный бег, имитацию в подъем и гимнастику.

**Скоростной метод** направлен на увеличение мышечной силы и быстроты. Занятия проводятся в виде прыжков и подскоков. Между ускорениями легкий бег до восстановления дыхания. Прыжки и ускорения желательно проводить на крутых склонах. Скоростные тренировки проводятся на лыжах в подъеме на слабопересеченной местности с постепенным повышением скорости до высокой и удерживается на этом уровне в течение нескольких сот метров. После чего лыжник переходит к медленному передвижению на лыжах. В общей сумме лыжник за тренировку проходит несколько километров.

#### **Силовая тренировка и развитие гибкости**

Лыжник в равной степени должен быть сильным и гибким. В процессе круглогодичной тренировки физические качества - сила и гибкость постепенно улучшаются путем применения циклической круговой тренировки, а также гимнастики с отягощением и упражнениями со штангой.

#### **Классификация упражнений в тренировке лыжника-гонщика:**

Общеразвивающие упражнения:

1. На силу, выносливость, быстроту, ловкость, на совершенствование волевых качеств;
2. На растягивание, расслабление, равновесие;
3. Изучение техники других видов спорта;

Специально-подготовительные:

1. Упражнения, способствующие избирательному воздействию на развитие специальных качеств, необходимых гонщикам.

Специально-подводящие

1. Имитационные, на лыжероллерах на роликовых коньках и с амортизатором.

Основные упражнения:

1. Способы передвижения на лыжах (ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты).

### **Упражнения на развитие выносливости:**

1. Ходьба: обычная, спортивная, с грузом, по пересеченной местности;
2. Бег: на средние и длинные дистанции, по стадиону, по пересеченной местности;
3. Бег по песку, по воде (по колено);
4. Спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч и т.д.);
5. Подвижные игры;
6. Велокросс;
7. Плавание;
8. Гребля;
9. Лыжероллеры.

### **Упражнения для развития быстроты:**

1. Бег на короткие дистанции;
2. Ускорение нормальным шагом, кроссом;
3. Ускорение в гору (вбегание на лестницу);
4. Бег быстрый на месте;
5. Бег с высоким подниманием бедра;
6. Многоскоки (быстрые).

### **Упражнения на расслабление:**

1. Поочередное потряхивание ногами;
2. Свободное потряхивание плечами и руками;
3. Подпрыгивание на одной ноге с расслабленными руками и туловищем;
4. В висе потряхивание ногами;
5. Лежа на спине – ноги и руки поднимать вверх и стряхивать.

### **Упражнения на растягивание:**

1. Стоя на одной ноге, прижимание другой ноги согнутой в колене к груди;
2. Стоя на одной ноге, захват ступни другой ноги и прижимание ее (пяткой) к ягодичным мышцам;
3. Махи ногами;
4. Наклоны;

5. Выпады;
6. Сидя – наклоны вперед и назад.

#### **Упражнения на развития равновесия:**

1. Ходьба по узкой опоре;
2. «Пистолет» (приседание на одной ноге);
3. Имитация (стоя на одной ноге и махи другой ногой);
4. Стоя на одной ноге (другая согнута в колене до  $90^0$  и отведена в сторону);
5. Стоя на краю скамьи махи ногой;
6. Прокаты на одной лыже;

#### **Упражнения на развитие ловкости:**

1. Прыжки с места и с разбега в длину;
2. Метание;
3. Спортивные игры;
4. Прыжки через препятствие;
5. Акробатические упражнения;
6. Гимнастические упражнения.

#### **Упражнения для мышц рук:**

1. Отжимания (сгибание и разгибание рук) спереди и сзади;
2. Поочередные сгибания и разгибания рук с сопротивлением партнера;
3. Попеременное поднимание гири левой и правой рукой;
4. На брусках – передвижение с прямыми руками;
5. На брусках – сгибание и разгибание рук;
6. На брусках – на махе вперед сгибать руки, на махе назад разгибать;
7. На перекладине – подтягивание на руках;
8. Сгибание и разгибание рук сзади на скамье;
9. Работа с амортизатором;
10. Имитация с гантелями;

#### **Упражнения для мышц туловища:**

1. С гантелями – повороты туловища направо и налево;
2. Руки с камнем, с гирей отведены за голову, прыгнуть и бросить вперед;

3. Лежа на спине – поднимание и опускание туловища;
4. Сидя на скамейке ноги закреплены – отклонения назад и вперед;
5. На перекладине – поднимание ног;
6. На шведской стенке – поднимание ног с вися;
7. Наклоны с нагрузкой;
8. Круговые вращения туловища;
9. Работа с амортизатором;

#### **Упражнения для мышц ног:**

1. Приседания;
2. «Пистолет»;
3. Приседания с партнером;
4. Приседания с грузом (до 35% от веса тела);
5. Ходьба с выпадом;
6. Прыжки вверх со сменой ног (50-60 сек.);
7. Прыжки в длину с места;
8. Многоскоки;
9. Прыжки на левой и на правой ноге.

#### **Заключение.**

При планировании подготовки лыжников следует помнить, что ни один из методов не может считаться универсальным, ни один из них не обеспечит всесторонней и специальной подготовки лыжников и не приведет к достижению высоких результатов. В связи с этим необходимо отметить: сужение круга применяемых методов приводит к однообразной работе, что значительно снижает эмоциональность занятий, повышает психическую напряженность и отрицательно сказывается на работоспособности лыжников в целом.

Все методы в зависимости от поставленных задач, периодов и этапов подготовки, возраста и индивидуальных особенностей, квалификации и тренированности лыжников применяются в комплексе и с их разновидностями,

что и обеспечивает при всех остальных компонентах тренировки высокие спортивные результаты.

#### **Список используемых источников:**

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000.

2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.

6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.

7. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.

8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

9. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

10. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.

11. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995.