

Ракеева Н.В., тренер-преподаватель отделения по лыжным гонкам МОУ ДОД ДЮСШ г. Волжска

Республиканский семинар – практикум для тренеров-преподавателей спортивных школ по лыжным гонкам «Подготовка перспективных спортсменов-лыжников. Специфика работы»

## **Средства и методы специальной подготовки лыжников**

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

Каждый из вышеперечисленных этапов соответствует определенному периоду подготовки лыжников-гонщиков.

Так, летне-осенний этап соответствует подготовительному периоду; зимний этап - соревновательному, весенний - переходному.

**Летне-осенний этап** в свою очередь делится на следующие циклы:

1. середина мая - июнь - втягивающий цикл. Основной задачей цикла является - подготовить организм лыжника-гонщика к предстоящему (следующему) циклу с выполнением высоких по объему тренировочных нагрузок.

2. июль - август - базовый цикл. В этом цикле происходит дальнейшее повышение объема тренировочных нагрузок и увеличение числа тренировочных занятий скоростной и скоростно-силовой направленности.

3. сентябрь - середина ноября - цикл, в ходе которого стабилизируются объемы тренировочных нагрузок и повышается количество тренировочных занятий скоростной направленности, т.е. повышается интенсивность выполнения тренировочных нагрузок.

**Зимний этап** делится на следующие циклы:

1. середина ноября - декабрь - цикл ранних стартов и развития состояния спортивной формы. Данный цикл характеризуется повышением уровня специальной подготовленности, а также выхода спортсменом (лыжником-гонщиком) в состояние спортивной формы, за счет скоростных, скоростно-силовых тренировочных занятий и соревновательной работы, т.е. участия в соревнованиях. В ходе этого цикла проходят основные отборочные соревнования.

2. январь - середина апреля - соревновательный цикл. Характеризуется большим количеством стартов, соревнованиями в масштабе страны (этапы Кубка России, Чемпионата России, Чемпионата Мира). В данном цикле лыжники-гонщики участвуют в 15-20 соревнованиях, их число может достигать до 35 в зависимости от квалификации спортсмена.

**Весенний этап:**

середина апреля - середина мая - цикл, на котором происходит полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона, а также поддержания тренированности на определенном уровне для обеспечения оптимальной готовности лыжника-гонщика к началу очередного сезона.

Многолетний процесс тренировки лыжников-гонщиков характеризуется большим количеством этапов подготовки (по Огольцову И.Г., 1971):

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII
	Предварительной подготовки	Начальной специализации	Углубленной специализации	Спортивного совершенствования	Высших достижений	Сохранение достижений	Поддержание тренированности
Годы занятий	1-2-3	4-5	6-7	8-9-10	от 4 до 12	-	-
Стадии	Базовой подготовки	Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Спортивного долголетия				

### Этапы предварительной подготовки.

У лыжников-гонщиков начинается с 9-го возраста и продолжается до 11 лет. Характеризуется улучшением физической подготовленности, физического развития, и укреплением здоровья, овладением основ техники передвижения на лыжах, приобретением разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта (видами деятельности), воспитанием волевых качеств, необходимых лыжнику.

**Этап начальной специализации.** Длится с 12 до 13 лет и характеризуется всесторонней физической подготовленностью, овладением основами техники лыжных ходов, воспитанием основных физических качеств, приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

**Этап углубленной специализации.** Длится с 14 до 15 лет, характеризуется совершенствованием техники передвижения на лыжах, выполнением имитационных упражнений, имитацией (шаговой и прыжковой) в подъем - по пересеченной местности, а также техники передвижения на лыжероллерах (классическим и коньковым стилем); повышением уровня подготовленности, накоплением соревновательного опыта и развитием волевых качеств.

**Этап спортивного совершенствования** длится с 16 лет и старше. Характеризуется совершенствованием техники передвижения на лыжах и специальных физических качеств; повышением тактической подготовленности лыжников-гонщиков; освоением должных тренировочных нагрузок, предусмотренных для этого возраста; достижением определенных спортивных результатов (кмс, мс); совершенствованием соревновательного опыта и психической подготовленности.

Таким образом, анализ литературы показывает следующее. В подготовке юных лыжников-гонщиков до сих пор нет единого мнения об эффективной методике тренировки, об объеме тренировочной нагрузки циклического характера, выполняемой спортсменами, о сочетании и чередовании средств и методов подготовки лыжников-гонщиков.

Разными авторами (Манжосов В.И., Огольцов И.Г., Абатуров Р.А., Яковлев И.Т. и др.) предлагаются различные методики подготовки лыжников-гонщиков, которые зачастую лишь дополняют друг друга малозначительными элементами (пример, Манжосов В.И. предлагает несколько усовершенствованную периодизацию - большая детализация годичного планирования подготовки юных лыжников-гонщиков). Из этого можно предположить, что ученым совместно с тренерами еще предстоит разработать единые научные основы, на базе которых

могут разработать различные методики подготовки лыжников-гонщиков с учетом индивидуальных особенностей и возможностей конкретных спортсменов, материально-технической базы, климатических условий тренировки и др.

### **Методы подготовки**

На подготовительном (летне-осеннем) этапе лыжников применяется следующие методы спортивной подготовки:

- **Равномерный метод** - характеризуется неспешным выполнением тренировочной нагрузки в развивающем режиме

- **Переменный метод** - характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитудой движения, величины усилий. Сменой техники передвижений и т.д.

- **Повторный метод** - характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

- **Круговой метод** - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений по станциям для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм - силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной (взрывной) силы.

- **Игровой метод** - основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

- **Соревновательный метод** - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижения высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнования.

- **Интервальный метод** - характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, которые обладают большим тренировочным воздействием наряду с длительностью и интенсивностью выполняемого упражнения.

### **Средства специальной подготовки**

Средства тренировки лыжников-гонщиков в бесснежный период многочисленны. Все средства условно можно разделить на основные и вспомогательные.

К основным в лыжных гонках относят следующие:

- Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем (пологий или крутой - рельеф трассы, в зависимости от направленности тренировочного занятия, т.е. его специфики). Имитация в подъем бывает двух видов: шаговая и прыжковая. Шаговая имитация направлена на техническое прохождение трассы, отработку технических элементов (фазу отталкивания, фазу переноса веса тела, фазу полета и фазу приземления). Данный вид имитации выполняется на пульсе - 140-160 уд./мин. Прыжковая имитация направлена не только на техничное и мощное

выполнение, но и на развитие функционального состояния организма лыжника (пульс - 160-180 уд./мин.). Как средство тренировки лыжников имитация применяется для более детального воссоздания техники и передачи ощущений, которые лыжник испытывает непосредственно на лыжах - в снежный период подготовки.

- Имитационные упражнения (в движении и на месте). Данное средство специальной подготовки лыжников позволяет тренеру исправлять ошибки в технике, корректировать или совершенствовать любой технический элемент или отдельное движение воспитанника, используя любой из лыжных ходов пофазно (классический ход: одновременно-бесшажный, одновременно-одношажный, попеременно-двушажный; коньковый ход: одновременно-одношажный, одновременно-двушажный, полуконек, попеременно-двушажный).

- Лыжероллеры - достаточно недавно стали применяться в подготовке лыжников-гонщиков. Несмотря на свою «молодость» смогли занять свое, важное место в тренировочном процессе лыжников. Благодаря лыжероллерам была автоматически снята проблема недостатка соревновательной практики в бесснежный период подготовки лыжников. Причем лыжероллеры стали самым незаменимым средством специальной подготовки, т.к. именно благодаря им у лыжников появилась возможность детального воспроизведения и воссоздания всех лыжных ходов и их элементов лыжной подготовки в подготовительном периоде.

- Кросс также является одним из важнейших средств подготовки спортсмена (в лыжных гонках и др. видах спорта), а также - хорошим средством восстановления.

- Кросс-поход (смешанное передвижение) - оказывает разностороннее воздействие на организм спортсмена, т.к. включает в себя два режима деятельности: с одной стороны бег - несет в себе развивающее тренировочное воздействие, с другой - ходьба - восстановительные процессы после бега. Данное средство тренировки лыжников позволяет увеличивать длительность тренировочного занятия благодаря своей специфичности.

К вспомогательным средствам подготовки лыжников можно отнести множество других видов деятельности таких, как:

- Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, хоккей на травяном покрытии, теннис, плавание, велосипед, гребля, легкая атлетика, занятия в тренажерных залах и др.).

В современных исследованиях доказана эффективность применения некоторых из них. И, тем не менее, в вопросе применения тех или иных средств до сих пор нет единого мнения. Зачастую на практике многие средства применяются только потому, что так делает тот или иной выдающийся мастер.

Анализ тренировочных средств подсказывает, что выбор и методика применения их спортсменами в целом помогает решать многие задачи подготовки. Каждого спортсмена отличают определенные индивидуальные особенности, и эффективность применения одного и того же тренировочного средства может оказаться неодинаковой. В умении распознать особенности и выбрать определенное сочетание тренировочных средств, наиболее точно отвечающих индивидуальным особенностям спортсмена, и заключается один из основных моментов правильного построения как отдельной тренировки, так и тренировочного процесса в целом.

### **Список использованной литературы:**

1. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989
3. лыжный спорт/ под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина
4. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, - М.: Физкультура и спорт, 1990
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика, М.: Физкультура и спорт, 1996