

## **Методика проведения учебно-тренировочных занятий лыжниц в годовом цикле**

**разработал: тренер-преподаватель ВКК  
по лыжным гонкам Богатырев С.Н.**

В лыжных гонках целесообразно соблюдать тренировочный цикл, который проходит весь год и включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Длительные периоды, как правило, подразделены на этапы, каждый из которого преследует конкретные цели, из которых вытекают задачи, подбор средств и особенности структуры нагрузки.

Подготовительный период призван решать задачи связанные с развитием и совершенствованием физических и функциональных возможностей спортсмена, т.е. подвести ученика к более высокому уровню тренированности в подготовительном периоде и обеспечить рост спортивных результатов в соревновательном периоде. Подготовительный период делится на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. В течение первого этапа (июнь-август) с помощью расширенного объема тренировки, повысить способность переносить нагрузки и выработать общую и специальную выносливость. Создать физические, спортивно - технические, тактические, интеллектуальные и психические предпосылки к более высоким спортивным достижениям. Доля общеразвивающих и специальных упражнений на данном этапе должна быть большой, а объем нагрузок меньше. Такая структура нагрузки помогает подвести спортсмена к состоянию, когда ему будут доступны более интенсивные нагрузки, необходимые на последующих этапах.

Морально-волевая подготовка в течение первого периода направлена на создание у спортсмена быстрого повышения объема нагрузки и способности переносить ее. Время, отведенное для этого этапа, должно быть два-два с половиной месяца. Не секрет, что чрезвычайно важна и

специфична подготовка лыжников в бесснежный период года. В практике лыжного спорта появились новые формы подготовки лыжников на летнем подготовительном этапе - это лыжероллеры.

Соревнования в бесснежное время являются объективным фактором, способствующим быстрому росту результатов. А для подготовки у спортсменов к летним соревнованиям разрабатывается оптимальный объем нагрузки.

Визуальные наблюдения показывают, что за период тренировочных занятий и участия в соревнованиях, девушки с желанием успешно освоили предложенный объем циклической нагрузки, значительно выросли их функциональные возможности. Занятия разнообразные, направлены преимущественно на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты и выносливости. Для этого используются средства общей и специальной физической подготовки:

- бег по пересеченной местности;
- общеразвивающие упражнения;
- имитация бега с палками (прыжковая, шаговая);
- лыжероллеры;
- спортивные игры;
- плавание.

Методы занятий - переменный, повторный, контрольный.

Интенсивность нагрузки используется в зависимости от поставленных в данный тренировочный день задач:

- 1 зона (75% от соревновательной) - низкая
- 2 зона (76-90%) - средняя зона (91-105%)-высокая
- 4 зона (106% и выше) - максимальная

Пример:

Июнь

- 1 день: тренировка слабой интенсивности;
- 2 день: бег с имитацией;

3 день: лыжероллеры, ОФП;

4 день: активный отдых;

5 день: бег с имитацией;

6 день: лыжероллеры, ОФП;

Июль—август

1 день: бег слабой интенсивности, ОФП;

2 день бег с имитацией слабой и сильной интенсивности;

3 день: лыжероллеры, ОФП;

4 день: активный отдых;

5 день: бег с имитацией слабой и сильной интенсивности;

6 день: лыжероллеры, ОФП.

Для этого периода характерно постепенное повышение интенсивности бега с постепенным усложнением рельефа.

Второй этап специально подготовительный (сентябрь-октябрь) непосредственно, переходит в соревновательный период, где нужно гармонично соединить в одно целое отдельные компоненты состояния тренированности, этим самым гарантировать достижения.

В осенних тренировках до 25-30% объема нагрузки приходится на специальные средства. Тренировки приобретают более специальный характер это - имитация, многоскоки, упражнения на лыжероллерах. Сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных. Тренировочный процесс направлен на дальнейшее совершенствование силовой и скоростной выносливости специфичной для лыжного спорта.

Динамика тренировочной нагрузки в микроциклах (ее объем и интенсивность, чередование средств и методов) в бесснежное время и с выходом на снег, на втором этапе, имеет существенные различия. Тренировочные циклы должны иметь волнообразный характер. Параллельного повышения объема и интенсивности нагрузки на данном этапе быть не должно т.к. это приводит к перенапряжению и перетренированности.

Подобная направленность дает возможность, уже с первых занятий на снегу, основное внимание обратить на совершенствование техники передвижения на лыжах и одновременно решать задачи дальнейшего повышения специальной выносливости в соревновательном периоде.

Главная задача в соревновательном периоде - оптимально развить и стабилизировать достижения спортсмена и сделать его способным показать в важнейших соревнованиях наилучшие результаты. Необходимо сконцентрировать решающие компоненты тренированности в высокие соревновательные достижения. Необходимо так же настроить спортсмена в моральном и волевом отношении на максимальное напряжение всех сил во время соревнования.

Первый этап (ноябрь - декабрь) решает следующие задачи :

- \* восстановление и совершенствование техники передвижения;
- \* достижение наивысшей работоспособности и максимально возможного развития специальной выносливости.

Основные методы для решения этих задач - равномерный, переменный, интервальный и контрольный. Тренеру необходимо на этом этапе снизить интенсивность, но только на первых двух-трех микроциклах.

К концу этапа желательно увеличить объем соревновательных упражнений т.к. продолжительное снижение интенсивности нагрузки не создает необходимых условий для становления спортивной формы. Главное средство подготовки - продолжительное передвижение на лыжах. Здесь восстанавливается техника передвижения спусков, подъемов, равновесие, устанавливается оптимальная длина и частота шагов на различных участках дистанции.

Первые две недели проводятся тренировки на учебном круге 1,4 км слабой и средней интенсивности с общим объемом нагрузки 30-35 км в день (тренировки двухразовые). В конце первого этапа в занятия включаются соревновательные упражнения.

Примерный план первого этапа:

1 день - совершенствование техники передвижения, развитие специальной выносливости;

2 день - совершенствование техники передвижения, развитие специальной и силовой выносливости;

3 день - совершенствование техники передвижения, совершенствование общей и специальной выносливости;

4,5 день - совершенствование техники передвижения, развитие специальной выносливости;

6 день - совершенствование техники передвижения, совершенствование общей и специальной выносливости;

Частоту соревнований нужно регулировать, исходя из индивидуальных способностей к преодолению соревновательных нагрузок и напряженности соревнований. Ростом результатов можно управлять с помощью частоты соревнований и объема нагрузок. Можно надеяться, что спортсмены достигнут своих лучших показателей через 6-10 недель после начала соревновательного периода. В этом отрезке для подрастающего поколения должны проходить главные соревнования, а для ведущих мастеров - отборочные соревнования перед решающими встречами. Если соревновательный период продолжается после главных соревнований, то рекомендуется включить особый промежуточный этап в несколько недель, в течение которых доля специфических нагрузок уменьшается, а общий объем увеличивается за счет введения большого числа общеразвивающих упражнений (активный отдых). Соревнования в этот период нежелательны т. к. восстанавливаются физические и психологические силы, что дает предпосылки для успешного участия в дальнейших соревнованиях.

Второй этап (январь-март) характеризуется специальной направленностью, способствующей возможно лучшему выступлению спортсменов в основных сезонных соревнованиях. Задачи, стоящие на данном этапе таковы:

- поддержание общей и повышение специальной тренированности; приобретение высокой технической подготовки;

- совершенствование тактических методов борьбы; подведение к высшему уровню состояния волевой и моральной подготовленности; достижение высоких спортивных результатов;

Ведущие методы тренировки на данном этапе - переменный, интервальный, контрольный. Очевидно, что основным средством на втором этапе соревновательного периода является передвижение на лыжах. Тренировочный процесс должен отражать и систему проведения соревнований - два-три стартовых дня подряд.

Динамика нагрузок в микроциклах этого этапа подготовки спортсмена является как бы завершением тех тенденций, которые характерны для первого этапа тренировки. Средства общей и специальной физической подготовки необходимо использовать для переключения спортсменов с одного вида деятельности на другой, что помогает снятию нервного утомления и лучшему восстановлению работоспособности.

Задача сохранения приобретенного уровня тренированности и достижения спортивных результатов должна наложить непосредственный отпечаток и на содержание тренировочных микроциклов. Тренировки в период соревнований проводятся на трассах, по трудности и сложности не уступающих соревновательным. В этот период вся учебно-тренировочная работа строится с учетом календаря соревнований.

Во второй половине зимы, когда накапливается усталость после соревнований бывает полезным специально запланировать, если позволяет календарь, на 1-1,5 недели уменьшение объема подготовки на лыжах, одновременно увеличив объем общей физической подготовки. Это позволит до конца зимы поддержать хороший уровень специальной подготовленности.

Если в соревновательном периоде были израсходованы физическая и психическая энергия, то новому подготовительному периоду должен

предшествовать, активный отдых (переходный период). Он относительно короткий 4-6 недели. Его главная задача восстановление спортсмена. Это необходимая предпосылка для перехода в новом подготовительном периоде к большему объему нагрузки. Если нагрузка повысится, а организм не восстановился, то нужно ожидать нежелательного эффекта: спортсмен не готов к нагрузочным требованиям, результативность отсутствует, он неуравновешен и капризен. По этим причинам переходный период оправдан и необходим. И тренер в этот период уходит в отпуск. Спортсмену дается задание самому заниматься общеразвивающими упражнениями, которые ему более интересны. Тренер внушает ученику, что отдых не должен быть пассивным, иначе все наработанное ранее сводится «на нет». Иногда спортсмен, после соревновательного периода, чувствует себя готовым заниматься технической подготовкой. Тренер индивидуально подбирает частоту занятий их интенсивность, чтобы обеспечить его отдых и сохранить высокий уровень тренированности. Если во время соревновательного периода спортсмен не был полностью загружен, то ему переходный период просто не нужен и он переходит к новому подготовительному периоду. Годичный цикл можно рассмотреть на таблице.

Подготовительный		Соревновательный		Переходный
1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап
общеподготовительный	специальноподготовительный	совершенствование	интенсивное	восстановительный
Июнь – 16 Июль – 21 Август - 20	Сентябрь – 17 Октябрь -17	Ноябрь – 13 Декабрь - 15	Январь – 20 Февраль – 12 Март - 15	Апрель – 12 Май- 12
57 дней	34 дня	28 дней	47 дней	24 дня