***Автор: Голев Александр Иванович***

***Тренер - преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ»***

***Карагайского округа Пермского края***

**ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**

Проблема подготовки спортсменов в лыжных гонках издавна считалась одной из сложных как в теоретическом, так и в практическом отношении [1]. Рассматривая различные подходы к организации учебно-тренировочного процесса в лыжных гонках на современном этапе, необходимо выделить те элементы физического воспитания, которые всегда были и неоспоримо будут актуальны в ближайшие годы.

Утренняя физическая зарядка является не только оздоровительным мероприятием, но и весьма существенной частью подготовки лыжника. Она проводится на протяжении всех периодов учебно-тренировочного процесса.

В содержание зарядки включается бег (кросс) на три – шесть километров, иногда опытные спортсмены при подготовки к соревнованиям выполняют 1 –3 ускорения на 500-1000 метров каждое, преодолевая отрезки с максимальным ускорением. Кроме бега, в зарядку включается специальная гимнастика лыжника, где большое внимание уделяется развитию силы, гибкости, чувства равновесия и умения расслаблять мышцы. При занятии специальной гимнастикой необходимо применять большое количество повторений упражнения, что обеспечивает развитие необходимых лыжнику качеств. Легкость и непринужденность движений, зависящие от силы, гибкости и эластичности мышц и связок лыжника, имеет большое значение в лыжном спорте. Они способствуют рациональному использованию силы при беге на лыжах, и дают возможность лучше расслаблять мышцы в периоды выноса рук вперед после выполнения отталкивания. Ввиду того, что в лыжных гонках прохождение дистанции сопряжено с выполнением интенсивной работы в течение длительного времени, выработке умения расслаблять мышцы должно быть уделено особое внимание.

В начале 90-х годов прошлого столетия, в процесс утренней физической зарядки юных лыжников в летний период, были включены упражнения на лыжероллерах. Особенность такой подготовки нередко являлось выполнение движений на грунте на роллерах, которые изначально предназначались для выполнения тренировочных мероприятий на асфальте.

Воспитание у юных лыжников чувства идеального равновесия, развитие силы рук и плечевого пояса в раннем возрасте это физические качества, которые предполагалось развить выполняя данные упражнения но роллерах.

Однако наряду с развитием этих качеств у лыжников нередко появлялось совершенно не нужная в лыжных гонках закрепощенность при движении по неровной поверхности. В последующие годы данная практика ушла в историю и в массовом применении не используется.

Тренировочные занятия в подготовительный период проводятся на местности, стадионе, тренажерном зале, бассейне и.т.д. В учебно- тренировочные занятия включаются упражнения в беге и ходьбе, а также специальные гимнастические упражнения для лыжников. Основой тренировочных занятий у лыжников является бег по пересеченной местности, в условиях, близких к условиям лыжной дистанции. Важным элементом в такой подготовки является бег с лыжными палками в руках, которые необходимы спортсмену при выполнении имитирующих движений при преодолении подъемов и выполнении прыжковых упражнений на дистанции.

Объем кроссовой и имитационной работы в осенне-летний период определятся тренерским составом и как правило имеет индивидуальный подход к каждому спортсмену который определяется возрастом и спортивной квалификацией лыжника. В течении многих десятилетий огромное значение в тренировочном процессе лыжников-гонщиков отводилось ходьбе по пересеченной местности и часто в горах с переменной интенсивностью, доводя скорость передвижения на отдельных участках до максимальной.

В течении последних лет к такому элементу подготовки добавилось ходьба с отягощениями с лыжными палками в руках в горах на высотах превышающих 2000 метров над уровнем моря.

Использовать ходьбу в тренировочном процессе на современном этапе необходимо, так как она является мощным элементом подготовки организма к максимальным физическим нагрузкам в соревновательный период.

Гимнастические упражнения способствуют развитию таких необходимых для лыжника качеств, как сила отдельных мышечных групп, крепость связок, гибкость и подвижность суставов, чувство равновесия, умение чередовать напряжения мышц с их расслаблением. Эти качества успешно совершенствуется с помощью повторения большого числа правильно подобранных гимнастических упражнений. Число повторений каждого гимнастического упражнения может колебаться, в зависимости от его трудности, от 10 до 100 раз и более. Например, глубокое приседание, которое отлично укрепляет мышцы ног, на первых тренировочных занятиях следует проводить 20-30 раз и доводить к концу полуторамесячной подготовительной тренировки до 100-150 раз. В каждом занятии часть повторений упражнения следует проводить в быстром темпе, при 50 глубоких приседаниях 15-20 приседаний необходимо сделать быстро. На гимнастические упражнения в конце основной части каждого тренировочного занятия подготовительного периода отводится 30-40 минут. Основной тренировочный период в лыжных гонках начинается с первым тренировочным сбором как правило в октября – ноябре каждого года на первом или «раннем» снеге. В основной период, наряду с тренировкой в передвижении на лыжах на различные дистанции с постепенно возрастающей скоростью, продолжается настойчивая работа по совершенствованию в технике. Кроссовая подготовка без лыж и гимнастические упражнения теперь включаются в ежедневные утренние упражнения - зарядку лыжника. Подготовка на раннем снеге состоит из шести или семи тренировочных дней «микроциклов» и одним днем отдыха.

Учебно-тренировочный сбор продолжительностью 21-24 дня с определенными тренерским составом микроциклами подготовки, которые напрямую зависят от возраста и спортивной квалификации спортсменов, являются основой подготовки в начале каждого лыжного сезона.

Основная работа на первом учебно-тренировочном сборе на лыжах всегда направлена на длительные и объемные тренировки, которые в результате всех тренировочных дней составляет от 600 до 1200 километров.

В последующем нагрузка постепенно возрастает за счет увеличения и усложнения дистанции, а также за счет скорости передвижения на лыжах.

Скоростные, повторные тренировки на лыжа, усложненные преодолением подъемов, спусков, поворотов с различными ингредиентами по высоте а также в горной местности, положительно сказываются на подготовки спортсменов к соревнованиям.

Подготовка лыжника это сложный и длительный процесс, поэтому возможные в начале неудачи не должны слушать спортсмена и его наставника, а сделав определенные выводы двигаться дальше и добиваться поставленных целей. После первых тренировочных дней на лыжах может появится боль в мышцах. Эта боль не должна являться препятствием для последующих занятий. Каждый спортсмен и даже опытный мастер спорта, начинаю тренировочный процесс на лыжах, почти всегда испытывает эту боль, которая спустя некоторое время исчезает.

Основой успеха в лыжных гонках с постоянным ростом скоростей у спортсменов, является грамотное чередование скоростных тренировок с тренировками на выносливость и силовую выносливость.

Тренировка с переменой скоростью - наиболее приемлемый способ подготовки лыжника, дающий возможность одновременно воспитывать быстроту, выносливость, морально-волевые качества и способность организма восстанавливать силы в процессе тренировки. Всякое увеличение нагрузки при тренировке производится со строгим учетом подготовленности лыжников, их физического состояния.

Отличным способом подготовки в лыжных гонках является повторная тренировка. При этом способе тренировки небольшие участки дистанции, повторно проходятся несколько раз подряд с высокой скоростью. После каждого прохождения участка дистанции следует отдохнуть в течение 2-3 минут или пройти на лыжах совершенно спокойно 1-1,5 километра. При отдыхе ни в коем случае нельзя допускать охлаждение организма. При подготовке к 15 километровой дистанции в общей сложности на тренировках следует быстро проходить примерно 8-14 км, состоящих из 6-9 повторных участков по 1,5 км. Или 4-7 повторений на участке по 2 км. При повторной тренировке на небольших дистанциях полезно регистрировать время прохождения отдельных кругов. Полученные результаты по отдельным кругам дают возможность судить о степени подготовленности, тактике прохождения дистанций и способности организма быстро восстанавливать свои силы.

Технические новинки в виде наручных часов поддерживающих спутниковое сопровождение GPS дают практически неисчерпаемые возможности по контролю и сопровождению спортсмену на всех стадиях и периодах подготовки в течении года. Способ повторной тренировки позволяет добиться большей скорости прохождения лыжных дистанций. Он также воспитывает и повышает показатели быстроты, выносливости и способность быстро восстанавливать затраченную на работу энергию.

При тренировке с равномерной скоростью вся дистанция проходится со средней скоростью. Такой способ тренировки в основном решает задачу воспитания выносливости и технического совершенствования. В общей системе подготовки лыжника тренировки с переменной скорость и повторные тренировки должно быть отведено 75% времени, а оставшиеся 25%-тренировкам с равномерной скоростью. В процессе своего тренировочного года как летом и осенью, так и зимой примерно раз в 10-15 дней необходимо проводить контрольные тренировки или участвовать в спортивных соревнованиях. Состязания дают возможность в полной мере проверить правильность тренировочного процесса и в случае необходимости внести изменения в ее содержание и режим. При подготовке тренировочного плана необходимо предусматривать проведение контрольных состязаний (прикидок), учитывая при этом, что они требуют от спортсмена большой затраты физических сил и психологического напряжения.

Важным элементом подготовки в современных условиях становятся имеющиеся в распоряжении тренерского состава различные лыжные трассы, с необходимым уровнем подготовки снежного покрытия, протяженностью и перепадами высот. Соблюдение всех требований спортивной подготовки правильный и последовательный подход к организации учебно- тренировочных сборов, реализация спортивного режима неуклонно приводит к росту спортивных результатов у спортсменов занимающихся лыжными гонками.

В переходный период не требуется организовывать со спортсменами каких-либо специальных тренировочных занятий. Для поддержания спортивной формы достаточно ежедневных утренних физических занятий и тренировок по различным разделам физической подготовки. Многие лыжники в переходный период принимают участие в соревнованиях по другим видам спорта и добиваются хороший результатов в легкой атлетике, велоспорте, плавании в различных военно-прикладных видах спорта и в многоборье.

В заключении хотелось бы отметить, что тренерскому составу занимающихся подготовкой спортсменов-лыжников никогда не следует забывать, что успех приходит не сразу, а обыкновенно после длительной регулярной тренировки. Неудачные выступления на спортивных соревнованиях не должны влиять на дальнейший ход учебно-тренировочных занятий. Для достижения хороший спортивных результатов, необходимо систематически проходить тренировочные сборы, быть настойчивым и не довольствоваться достигнутыми результатами.

Используемая литература:

1. Авдеев А.А. Построение тренировочного процесса лыжников- спринтеров массовых разрядов в подготовительном периоде годичного цикла: дис. ... канд. пед. наук /А.А. Авдеев // Санкт-Петербурский государственный университет физической культуры. – СПб., 2007. – 178 с.

2. Михайловский С.П. Технология совершенствования двигательных действий лыжников-спринтеров: дис. ... канд. пед. наук / С.П. Михайловский // Дальневосточная государственная академия физической культуры – Хабаровск, 2011. – 126 с.