Российская Федерация

Ямало-Ненецкий автономный округ

Муниципальное автономное учреждение «Центр лыжного спорта»

Администрации города Ноябрьск

**Матис Сергей Владимирович**

Методическая разработка

**«Использование лыжной подготовки в летний «бесснежный» период».**

г.Ноябрьск

2013г.

В методической разработке кратко изложен опыт по внедрение новых средств в подготовку лыжников-гонщиков в «бесснежный» период.

Методическая разработка призвана представить инновационный опыт автора.

В разработке раскрывается содержание, методика и эффективность использования лыжной подготовки в «бесснежный период».

Цели данной разработки:

- внедрение новых средств в подготовку лыжников-гонщиков в «бесснежный» период.

- повышение уровня адаптации учащихся при последующих занятиях на первом снегу в период вкатывания.

Годовой цикл лыжников-гонщиков, состоит из трех основных периодов: подготовительного, соревновательного и переходного, где раскрыты основные задачи: подготовительного периода - подготовка организма к соревновательным нагрузкам, средствами общей и специальной ,физический подготовки; соревновательного периода – непосредственная подготовка к соревнованиям и выступлением в них, средствами специальной физической подготовки; переходного периода – восстановление организма после перенесенных соревновательных нагрузок.

Более подробно рассмотрим подготовительный период.

Подготовительный период – самый продолжительный период подготовки лыжника. В некоторых регионах страны он занимает до 6 месяцев (с начала июня до конца ноября). Поэтому особенно важна постепенность наращивания интенсивности нагрузок и соответствие их возможностям спортсменов. Высокий уровень тренированности, приобретенный в подготовительном периоде, положительно влияет на рост спортивных результатов в соревновательном периоде

Подготовительный период разбивается на 3 этапа: весенне-летний, летне-осенний и осенне-зимний.

*Основными задачами весенне-летнего этапа являются:*повышение общей физической подготовки спортсменов ([развитие выносливости](http://baza-referat.ru/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8), силы, быстроты, гибкости, ловкости, равновесия), совершенствование техники в имитационных упражнениях и передвижении на лыжероллерах, овладение теоретически знаниям по принципам самоконтроля, питания, гигиены, восстановления организма и другими вопросами.

*Задачи летне-осеннего этапа*:[развитие](http://baza-referat.ru/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5) и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей, постепенное повышение работоспособности в беге, ходьбе, прыжках, в передвижении на лыжероллерах, увеличение интенсивности тренировочных занятий. Для этого необходимо, начиная примерно с середины июля и до конца октября, использовать развивающий режим тренировки. На данном этапе необходимо периодически использовать восстанавливающий и поддерживающий режимы тренировки, т. к. менее интенсивная работа будет способствовать лучшему восстановлению работоспособности организма спортсмена после больших по объему и интенсивности нагрузок [24].

Тренировочными средствами в весенне-летний и летне-осенний этапы являются: бег и ходьба с различной интенсивностью, кроссовый бег по пересеченной местности, бег с шаговой и прыжковой имитацией лыжных ходов в подъемы (с палками), прыжки и многоскоки, специальные силовые имитационные упражнения, передвижение на лыжероллерах, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, плавание, [гребля](http://baza-referat.ru/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BB%D1%8F), езда на велосипеде. Как следует из этого перечисления, круг средств очень широк и воздействует на самые различные системы и функции организма спортсмена.

*Задачи осенне-зимнего этапа:* восстановление навыка передвижения на лыжах, развитие специальной выносливости, поддержание высокого уровня общей и силовой выносливости, создание базы для выступления в соревнованиях, постепенное приобретение опыта выступления в соревнованиях.

На этом этапе средства имеют более выраженный специальный [характер](http://baza-referat.ru/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80): передвижение на лыжероллерах различного типа, бег с имитацией на подъемах, кроссовый бег, специальные упражнения на силовую выносливость и в конце этапа передвижение на лыжах по снегу.

В моей методической разработке предложено еще одно средство специальной физической подготовки – это применение лыж в «бесснежный» период.

Для методической разработки мной было проведено экспериментальное занятие в учебно-тренировочной группе 5 года обучения на летне-осеннем этапе подготовительного периода.

Был выбран песчаный участок, протяженностью 150 метров, крутизной 1 – 2 градуса. Учебная группа состояла из 8 человек. Учащимся было дано задание: передвижение на лыжах по песку на данном отрезке попеременным двушажным классическим ходом с палками и без палок способом «скользящий бег». В ходе занятия наблюдалось, что при выполнении упражнения с ошибкой в технике при подседании появлялось проскальзывание лыжи, что характерно при передвижении на лыжах по снегу. Для отталкивания необходимо было применить быстрое подседание и дальнейшее прижимание лыжи к песку, это позволяет оттолкнуться без проскальзывания лыжи назад, что так же возможно в данных условиях на песке. Из этого следует, что отработка данного элемента техники возможна в «бесснежный период». В технике попеременного двушажного классического хода, в данных условиях, отсутствует фаза свободного длительного скольжения, но наблюдается незначительная фаза скольжения, что позволяет отрабатывать ее в способе «скользящий бег», а так же появляется возможность удержания равновесия в фазе специфичного скольжения. Эффект применения данного средства равноценен передвижению с применением техники «скользящий бег» на участке подъема большой крутизны при передвижении на лыжах по снегу.

В итоге на данном занятием были решены следующие задачи:

1. Совершенствование техники попеременного двушажного классического хода (П2шКл.х) способом «скользящий бег».

2. Совершенствование техники в условиях плохого скольжения.

3. Отработка правильного выхлеста стопой вперед, быстрого подседания и отталкивания ногой «под собой».

4. Развитие быстроты движений в специфичных условиях для лыжника.

5. Развитие специальной выносливости в максимально-приближенных условиях для лыжника

После выполнения данной тренировки можно сделать выводы:

- скольжение лыж по песку незначительно отличается от скольжения лыж по снегу;

- имитация лыжного хода в движении не дает полного контроля за правильным положением стопы, а применение лыжной подготовки по песку позволяет контролировать это положение за счет параллельной постановки лыж, так же в имитации отсутствует ощущение скольжения.

- применение лыжероллеров не позволяет создать плохие условия скольжения в подъем, что возможно в наших условиях, т.к. они имеют хорошее качение колеса в любых условиях по асфальту;

- применение лыжной подготовки в «бесснежный период» позволяет быстро адаптироваться спортсменам к тренировкам на первом снегу, так как период вкатывания достаточно длителен, то появляется возможность укоротить его и начать непосредственную подготовку к первым соревнованиям.

Применение лыжной подготовки в летний «бесснежный» период рекомендуется в учебно-тренировочные группах 4 и 5 годов обучения, а также в группах спортивного совершенствования, учащиеся которых хорошо владеют техникой передвижения на лыжах классическим ходом.