

МБОУ ДОД «ДЮСШ»
Меленковского района



Круглогодичная подготовка лыжников - гонщиков

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

ТРЕНЕР – ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

КАРПОВ РОМАН ДЕНИСОВИЧ

СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

В годовом цикле лыжников предусматривается **подготовительный**, **соревновательный** и **переходный** периоды.

1. **Подготовительный** период подразделяется на два этапа:
 - общеподготовительный (май - июль) ;
 - специально-подготовительный (август - декабрь).
2. **Соревновательный** период начинается в январе и заканчивается последним соревнованием сезона.
3. В **переходный** период необходимо постепенно снижать тренировочные нагрузки, совершенствовать технику спусков и поворотов и т. д. Обычно этот период начинается в апреле и заканчивается в мае. Переходный период используется и для лечения травм.

СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Физическая подготовка лыжников делится на **ОФП** и **СФП**.

Задачи ОФП – развитие физических (выносливости, силы, быстроты, ловкости) и волевых качеств. К средствам ОФП лыжника-гонщика относятся: бег, ходьба, спортивные игры, плавание, велосипед, ОРУ и т. д.

СФП должно базироваться на фундаменте ОФП и к его средствам относятся: имитация ПДХ в подъемы, кросс с имитацией, лыжероллеры.



МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

На общеподготовительном этапе подготовительного периода больше внимания уделяют средствам ОФП и поэтому в основном применяют равномерный и переменный методы тренировок. В первой половине специально-подготовительного этапа в котором начинают применять средства СФП применяют повторный, интервальный и соревновательный методы тренировки.



РАБОТА НА СНЕГУ

Основные задачи второй половины специально-подготовительного этапа – совершенствование техники передвижения на лыжах, поддержание общей и специальной выносливости. С выходом на снег общий объем нагрузки увеличивается до 300-400 км в месяц, скорость передвижения постепенно возрастает от низкой до околосоревновательной и соревновательной. В этот период применяются равномерный и переменный методы тренировки. Большое внимание должно уделяться совершенствованию техники передвижения на лыжах.



СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В соревновательном периоде используются те же средства тренировки, что и в конце специально-подготовительного этапа, но в более сложных и соревновательных условиях. Объем нагрузки в соревновательном периоде снижается, а интенсивность возрастает и достигает максимума во время основных соревнований. В период частых стартов для снятия нервного напряжения проводят тренировки, связанные с ОФП (спортивные игры, кроссы низкой интенсивности и т. д.).



МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

В соревновательном периоде применяют равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный методы тренировки. Как правило, общий объем нагрузки перед соревнованиями в последние 5-7 дней снижается на 30-50%, а интенсивность остается прежней или (чаще) уменьшается объем интенсивной работы.



СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ

Основные задачи тренировки в этот период – постепенное снижение нагрузки и поддержание тренированности на оптимальном уровне. Основным средством подготовки служит передвижение на лыжах с использованием технических приемов. После исчезновения снежного покрова лыжникам – гонщикам следует переходить на кроссы, выполнять общеразвивающие упражнения, ездить на велосипеде, участвовать в спортиграх и турпоходах. Для улучшения функционирования дыхательной системы целесообразно плавать и нырять.



МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Тренировочные занятия в это время должны быть такими, чтобы спортсмен получал хорошую эмоциональную настройку, тренировался «играя», любясь природой, расширяя возможности координации движений. После таяния снега применяют равномерный, переменный, игровой методы тренировки. В неделю проводят не более трех занятий, продолжительность которых 1,5-2 ч.





