

*Корженко Алексей Евгеньевич*  
*тренер-преподаватель по гиревому спорту*  
*Центра развития дополнительного образования*  
*р.п. Новые Бурасы*

## **«ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ»**

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

1. **Этап ранних стартов.** На этом этапе длительностью в 4 – 6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится основное отборочное соревнование.

2. **Этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям.**

Основные отборочные соревнования (чемпионат страны) проводится обычно за 2 – 3 недели до главных соревнований (чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр и других крупнейших международных соревнований). К чемпионату страны проводится напряжённая специальная подготовка. После него спортсмены, попавшие в сборную команду страны проводят тренировку, построенную по принципу предсоревновательных мезоциклов.

На этом этапе решаются следующие задачи:

- Восстановление работоспособности после отборочных соревнований.
- Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности и технико-тактических навыков
- Создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счёт регуляции и саморегуляции состояний.
- Моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контролю, за уровнем подготовленности.
- Обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный результат.

В соревновательном **периоде** решаются следующие задачи: дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовки, повышение технического мастерства, создание благоприятных условий для соревнований и реализации спортивной формы, подготовка к соревнованиям и участие в них, показ высоких спортивных результатов. Надо продолжать рост функциональных и технических возможностей спортсмена. Главное — выполнение целостного соревновательного действия, которое занимает основное место в тренировке.

Физическая подготовка в соревновательном периоде способствует достижению высокой тренированности. Объем нагрузок стабилизируется, интенсивность возрастает до значительных величин перед соревнованиями и снижается после них. Это зависит от длительности интервалов между соревнованиями и их значимости. После выступлений интенсивность нагрузок снижается.

Техническая подготовка доводится до совершенства. Упражнения выполняются в соревновательных условиях, в сложной, постоянно меняющейся обстановке, при

действию сбивающих факторов (утомления, повышенной напряженности, противоборства, присутствия зрителей, шума).

Тактическая подготовка совершенствуется на прикидках, в условиях, приближенных к соревновательным. При этом делается акцент на распределение сил в ходе выступления, взаимодействие с партнерами по команде, разработку и осуществление тактических вариантов, предугадывание будущих действий соперника, самостоятельное решение задач.

Психологическая подготовка в формировании состояния готовности к стартам имеет особое значение в этом периоде. Для успешного развития волевых и психических качеств тренеру и спортсменам необходимо применять средства и методы, воспитывающие уверенность в своих силах, способность на протяжении соревнований преодолевать трудности, проявлять смелость, решительность, выдержку, самообладание, сохранять психическую устойчивость.

Основой деятельности спортсменов в этом периоде является участие в соревнованиях. Соревновательная деятельность в значительной степени отличается от тренировочной. Обстановка соревнований (ответственность за результат, соперничество, зрители, торжественность) является сильным стимулятором повышения спортивной работоспособности, вызывает максимальные психофизиологические реакции и способствует достижению высоких результатов.

## **1.2. основные средства и методы физической подготовки лыжников-гонщиков в соревновательном периоде**

Достаточно частые старты и однотипная система непосредственной предстартовой подготовки так или иначе привносят в общий режим спортивной деятельности определенную монотонность, что в условиях длительного соревновательного периода становится серьезным негативным фактором. Введение промежуточных мезоциклов, имеющих выраженные моменты контрастных «переключений» в виде частичной смены форм, содержания и условий деятельности, позволяет противодействовать и этому фактору, создав благоприятные предпосылки для последующих соревновательных мезоциклов.

Если главное соревнование года, требующее специальной подготовки, проводится во второй половине соревновательного периода, один из промежуточных мезоциклов в указанных вариантах может совмещаться с предсоревновательным мезоциклом, содержание которого ориентируется на конкретные особенности программы и условий данного соревнования.

При включении в структуру соревновательного периода промежуточных мезоциклов динамика спортивных результатов имеет обычно волнообразные перепады.

Для того чтобы уменьшить общую напряженность занятий, несколько удлиняют отдельные после соревновательные «разгрузочные» микроциклы. Все это позволяет в какой-то мере компенсировать отсутствие промежуточных мезоциклов. Однако недостаточность подобной компенсации сказывается тем больше, чем шире и плотнее календарь состязаний. Кроме того, эти меры нередко приходят в противоречие с правилами оптимального подведения к очередному состязанию.

Таким образом, закономерным для длительного и насыщенного стартами соревновательного периода следует признать системное чередование основных — соревновательных — и промежуточных мезоциклов, которые в совокупности образуют в различных случаях разные варианты его структуры. Предстоит изучить все

многообразии реально существующих вариантов и определить условия, при которых тот или иной вариант является наиболее целесообразным.

Главным средством тренировки является передвижение на лыжах различными способами и с различной интенсивностью. Для развития функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения наиболее эффективной является работа, выполняемая с ЧСС 140-160 уд/мин. Потребление кислорода, возрастая с увеличением пульсовой интенсивности работы, достигает наибольшего прироста при повышении ЧСС от 140 до 160 уд/мин. При передвижении на лыжах с более высокой интенсивностью создаются благоприятные условия для повышения возможности организма спортсмена работать в анаэробных условиях.

Для укрепления двигательного аппарата, поддержания на достаточно высоком уровне силы, быстроты и гибкости, совершенствования координации движений используют также общеразвивающие и специально подготовительные упражнения. Среди средств тренировки соревновательного периода особое место занимает кроссовый бег. С его помощью можно поддерживать общую и дальше развивать скоростную выносливость. В перерывах между соревнованиями кроссовый бег используют для активного отдыха занимающихся.

В соревновательном периоде большое внимание нужно обращать на совершенствование у детей ощущения темпа, быстроты движений, их амплитуды, степени и сочетания напряжения, расслабления и растягивания мышц. Умение различать малый диапазон амплитуд движений и степень напряжения мышц при чередовании фаз движения, ощущение силы и длительности отталкивания, длины и частоты шагов позволяют юным спортсменам совершенствовать технику движений.

Вместе с совершенствованием техники лыжных ходов и их сочетаний необходимо знакомить юных лыжников с тактикой применения лыжных ходов на дистанции. На занятиях следует создавать различные условия для обучения тактическому применению лыжных ходов. Одна из главных сторон тактической подготовки — распределение сил на соревновательной дистанции. Необходимо познакомить занимающихся с возможными вариантами распределения сил на дистанции. Решение любой тактической задачи приведет к успеху лишь в том случае, если юный спортсмен не раз опробовал эти приемы на занятиях.

На каждом учебно-тренировочном занятии надо учить юных спортсменов пользоваться лыжными мазями. Каждый лыжник должен иметь комплект лыжной мази. Условия занятий и смазку лыж необходимо систематически регистрировать в дневнике тренировок.

Перед главными соревнованиями необходимо заранее запланировать снижение тренировочной нагрузки за 4-5 дней до первого старта примерно на 50%. В соревновательном периоде применяют равномерный, переменный, интервальный и контрольный методы тренировки. Организм детей и подростков довольно быстро приспосабливается к одному и тому же методу тренировки, и со временем метод может утратить свою эффективность. В связи с этим необходимо соблюдать вариативность в нагрузке, разнообразить методы тренировки, выделяя на отдельных этапах те методы, которые лучше решают конкретные задачи данного учебно-тренировочного, занятия.

Среди всего многообразия средств тренировки, которые применяют спортсмены-лыжники, достойное место должно занять спортивное ориентирование. Спортивным ориентированием необходимо заниматься во все времена года. Это

средство тренировки развивает у детей и подростков способность эффективно использовать многочисленные технические приемы, быстро решать сложные тактические задачи, умело преодолевать естественные препятствия. Кроме того, с помощью ориентирования можно строго дозировать физическую нагрузку. Знания и навыки ориентирования на местности юные спортсмены должны приобретать на учебно-тренировочных занятиях.

В заключение хотелось бы отметить, что при выборе средств подготовки необходимо исходить из подготовленности лыжников, их возраста, этапа и конкретных задач, индивидуальных особенностей и имеющихся (возможных) недостатков в развитии тех или иных качеств.

Основными средствами подготовки являются физические упражнения.

Для формирования человека как личности исключительное значение имеют социальная среда, воспитание. Изменяя факторы социальной среды, воспитательные воздействия, можно целенаправленно влиять на становление личности.

Спортивному руководителю или тренеру, отбирающему детей младшего школьного возраста для занятий лыжными гонками, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности, для того чтобы правильно вести тренировочный процесс.