**Представление педагогического опыта**

**тренера-преподавателя по лыжным гонкам МУДО «ДЮСШ№1»**

**Комаровой Л.С.**

**на тему: «Средства и методы тренировки лыжников»**

**1. Актуальность и перспективность опыта**

Актуальность опыта обусловлена тем, что одна из важных сторон физического воспитания спортсменов-это развитие физических качеств. Уровень подготовленности спортсменов определяется развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости.

Рост спортивных достижений зависит от эффективности системы многолетней тренировки юных спортсменов. Учебно-тренировочные занятия строится в соответствии с общими закономерностями по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

**2. Условия формирования ведущей идеи опыта**

Считаю, что главной задачей для тренера-преподавателя является создание оптимальных условий для развития каждого воспитанника. Многолетняя подготовка сильнейших лыжников-гонщиков мира в том числе и советских, показала, что путь к вершинам спортивного мастерства делиться на несколько этапов, отличающихся содержанием средств и методов тренировок, соотношением средств общей и специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка должна базироваться на хорошем фундаменте общей физической подготовки, которая закладывается в юношеском возрасте.

Специальная физическая подготовка – предусматривает развитие основных физических качеств и навыков, необходимых для овладения техникой, тактическими приёмами, развития специальной выносливости и волевых качеств.

Специальные упражнения можно выполнять на месте и в движении.

Упражнения, выполняемые на месте, нужны для развития силовых качеств, также для «доводки» отдельных элементов техники и граничных поз, имитации того или способа при движении на лыжах.

Развитию силы отдельных групп мышц лыжника гонщика служат упражнения на мини- жиме (имитация движения лыжника при переменном двухшажный ходе.)

Максимальное усилие при растягивании резины прикладывается в конце движения рукой, тогда как при прокате на одной лыже происходит наибольшее усилие в середине движения рукой. А дальше мы видим, как при прокате на одной лыже рука выносится вперёд свободным махом, а здесь резиновый жгут, тянет эту руку с усилием вперёд. Это относится и к развитию силы мышц рук и туловища, с применением блоков, прыжковая, беговая имитация. Структурно эти виды имитации попеременно двушажного хода отчасти сходны, но в тоже время различаются.

В своей практике я использую систему подводящих специальных упражнений.

Специализированная ходьба в подъём совершенствуют очень важную деталь техники лыжного хода-подгребающее движение опорной ногой. Кроме того, оно является хорошим средством отработки частоты движения. Скорость передвижения при специализированной ходьбе должна составлять 2,6-3,1 м/с.

В конце подготовительного периода лыжники юношеских разрядов должны за одну тренировку преодолеть в специализированной ходьбе до 4 км подъемов с частотой 120-140 шагов в минуту. За подготовленный период лыжники 2 - 3 разрядов преодолевают специализированной ходьбой 70-80км. Начинать её следует раньше других видов имитации.

Шаговая имитация также воспроизводит движения лыжника при плохих условиях скольжения, когда прокат незначительный. В отличие от специализированной ходьбы делается за счёт акцентированного разгибания ноги в коленном суставе после предварительного подседания и отталкивания руками и отталкивания руками.

В результате имеет место незначительный полёт(15-30 сантиметров). Темп шаговой имитации от 110-130 шагов в 1 мин. скорость передвижения 2,4-3,2м/с.

Прыжковая имитация предъявляет повышенные требования к функционированию сердечно-сосудистой и дыхательной системе организма, а также опорно-двигательного аппарата. Поэтому без предварительно подготовки приступать к прыжковой имитации не рекомендуется. Особую осторожность в применении прыжковой имитации должны соблюдать тренеры в работе с молодыми лыжниками.

Необходимо строго учитывать объём нагрузки в применении этого упражнения. В конце подготовительно периода лыжники юношеских разрядов должны преодолеть способом прыжковой имитации за одно занятие не более 3-4км., а за месяц 20-30км.

Беговая имитация применяется на крутых подъемах и способствует повышению функциональных возможностей лыжников. Она воспроизводит движения лыжника при отсутствии скольжения на крутых подъемах, когда ему необходимо поддерживать или увеличить скорость путем учащения беговых шагов.

Это упражнение целесообразно применять на втором этапе подготовительного периода в сочетании с прыжковой имитацией. Беговая имитация может составлять 1/3-1/4 от общего объёма имитации на этом этапе. В бесснежный период важное место занимает лыжероллерная подготовка. Объём передвижения на лыжероллерах в подготовительном периоде может составлять 30-60 % от общего объёма циклической нагрузки.

Лыжероллеры – наиболее универсальное средство технико-тактической и специальной физической подготовки лыжников. Они позволяют совершенствовать все основные способы лыжных ходов и равномерно развивать физические качества лыжников. Разносторонняя подготовка с помощью лыжероллеров обеспечивается выбором трасс, определением объёма и интенсивности передвижения, выбором методов тренировки, длины отрезка, определённым способом передвижения и т.д. Однако применение лыжероллеров тренировке лыжников юношеских разрядов не должно ограничивать применение средств общей физической подготовки, особенно на обще – подготовительном периоде.

В этот период применяют в основном равномерный и переменный методы тренировки. На втором этапе подготовительного периода тренировка направлена преимущественно на развитие специальной выносливости, улучшение морально – волевой подготовленности, создания предпосылок для совершенствования техники передвижения на лыжах.

**3. Теоретическая база опыта**

Теоретической базой опыта является совершенствование специальных физических качеств: скорости, гибкости, выносливости, координации движений. В течение года объём нагрузок лыжника изменяется волнообразно, постепенно повышаясь к соревновательному периоду. Периодически он повышается довольно резко. При планирование повышения и снижения тренировочной нагрузки следует учитывать календарный план соревнований.

Один и тот же объём скоростных упражнений, распределённый по-разному, будет не одинаково влиять на спортивный результат. Выполнение его в сжатые сроки способствует быстрому улучшению спортивного результата и более быстрой потере спортивной формы.

При более длительной специальной подготовке спортивная форма сохраняется дальше. Увеличение объёма нагрузки не сразу влечет рост результатов. Оно создаёт прочный фундамент для него.

При постепенном увеличении объёма нагрузки следует периодически включать в план максимальной нагрузки (близкие к соревновательным). В периоды снижения нагрузки уменьшается число повторений упражнений, общий объём скоростных упражнений на одном занятии и включается разнообразные средства общей и специальной физической подготовки.

По мере уменьшения тренированности нагрузки постепенно увеличиваются. Тренировочный процесс должен строится на основе цикличности. В подготовке лыжников юношеских разрядов объём, интенсивность и другие параметры тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки необходимо рассматривать применительно к одному микроциклу продолжительностью один год.

В микроцикл включается три периода подготовки (подготовительный, соревновательный и переходный) разделённые на этапы.

Начиная с первого этапа подготовительного периода необходимо варьировать нагрузку, сочетать занятия различной интенсивности в тренировочных циклах. В самом цикле постоянно увеличивается число занятий: от трёх-четырёх в неделю в начале подготовительного периода до 5-6 в конце. Можно изменить также соотношение и чередование методов тренировок: вначале применяются преимущественно переменные и равномерные методы. Взамен интервальной, повторной и контрольной.

В спортивной практике принято трёхнедельное планирование циклов с вариациями больших, средних и умеренных нагрузок. Так, если в начале подготовительного периода большая нагрузка в одном недельном цикле из трёх то в конце периода следует планировать больше нагрузок на две недели, а третья неделя должна быть разгрузочной.

В соревновательном периоде используются те же средства тренировки, что и в конце специально-подготовительного этапа, но более в сложных и соревновательных условиях.

Объём нагрузок в соревновательный период снижается, а интенсивность возрастает и достигает максимума вовремя основных соревнований. Построение тренировочных циклов в соревновательном периоде зависит от календаря соревнований, уровня подготовленности спортсменов и от других факторов. В практике работы применяют три недельных циклов: развивающий, поддерживающий и восстанавливающий.

Как правило, нагрузка в мезоциклах, в первые две недели возрастает, на третьей – стабилизируется, а в четвертой на 25-30 ниже, чем в третьей недели.

В этом периоде применяют равномерный, переменный, повторный, интенсивный, контрольный и соревновательный метод тренировки.

В период частых стартов, для снятия нервного напряжения проводят тренировки, связанные с общей физической подготовкой (спортивные игры, кроссы низкой интенсивности и др.).

Как правило, общий объём нагрузки перед соревнованиями в последние 5-7 дней снижается на 30-50 %, а интенсивность остается прежней или (чаще) уменьшается объём интенсивной работы.

**4. Трудности и проблемы при использовании данного опыта**

При использовании данного опыта, я столкнулась со спецификой применения данного метода. В технико-сложных видах, таких как классический и коньковый ход на лыжах, данный метод неотделим от индивидуального подхода к каждому спортсмену, который имеет 4 вида характера. Не всегда можно использовать индивидуальные, спарринговые, групповые тренировки из-за самочувствия спортсмена, его физического состояния. Пришлось систематизировать большой объём информации в области психологии и физиологии спорта. Это и было единственной трудностью в моей работе.

**5. Анализ результативности**

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что применение различных форм и методов работы, способствующие формированию технической подготовки лыжников, позволило: повысить динамику роста физической подготовленности обучающихся; повысить интерес к занятиям лыжными гонками; повысить мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

Проведение комплексной диагностики физического здоровья учащихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования. О результатах моей работы можно судить выступление моих воспитанников на муниципальных и республиканских соревнованиях.

**6. Адресные рекомендации по использованию опыта**

Данный опыт рекомендовано использовать на свое усмотрение, как начинающим тренерам-преподавателям, так и тренерам-преподавателям с большим стажем работы.