**Представление педагогического опыта**

**тренера-преподавателя по лыжным гонкам МУДО «СДЮСШ № 4»**

**Шамаевой С.Н.**

**на тему: «Средства и методы подготовки выносливости лыжников-гонщиков»**

**1**.**Актуальность и перспективность опыта**

Актуальность опыта обусловлена тем, что достижение высоких спортивных результатов в лыжных гонках во многом определяется уровнем развития специальной выносливости. Формирование высокого уровня этого качества осуществляется в процессе многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Выносливость - это способность противостоять усталости любой деятельности. Одним из важнейших факторов, определяющих выносливость, является сила механизмов энергообеспечения мышечной деятельности. На данный момент в связи с совершенствованием спортивного инвентаря, изменением техники катания и высоким качеством подготовки лыжных трасс роль силовой выносливости в достижении высоких результатов неизмеримо возросла.

Комплексный учебный процесс на современном этапе должен в значительной степени повысить качество контента. Даже самое современное оборудование и высокие волевые качества не приведут к успеху, если спортсмен не обладает необходимым потенциалом в силе, скорости и выносливости.

**2. Условия формирования ведущей идеи опыта**

Считаю, что главной задачей для тренера-преподавателя является создание оптимальных условий для развития выносливости каждого воспитанника. Система современной спортивной подготовки слагается из конкретных сторон, каждая из которых имеет свои специальные задачи: физической подготовки, технико-тактической, морально-волевой, психологической, соответствующих средств и методов решения этих задач, а также необходимого контроля. Все стороны подготовки взаимосвязаны и располагаются в определенной последовательности. Структура подготовленности спортсмена включает технический, физический, тактический и психический элементы.

Средствами развития специальной выносливости являются: специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие выносливости. Группу подготовительных средств составляют обширное многообразие имитационных упражнений на месте и в движении, с лыжными палками и без них, в том числе на специальных лыжных тренажерах, передвижение на лыжероллерах разной конструкции, кросс, в том числе в сочетании с шаговой и прыжковой имитацией по лыжным трассам, рельеф которых полностью соответствует или же максимально приближен к профилю трасс грядущих лыжных состязаний и прежде всего ключевых стартов.

По эффективности воздействия специальные упражнения для развития выносливости можно расположить в следующей последовательности:

1. Передвижение на лыжах (лыжероллерах) попеременным бесшажным ходом;
2. Передвижение на лыжах (лыжероллерах) одновременным бесшажным ходом;
3. Передвижение на лыжах (лыжероллерах) при отталкивании сначала одной, затем другой рукой;
4. Моделирование работы руками при прохождении соревновательной трассы на лыжах (лыжероллерах);
5. Упражнение на тренажёрах;

 Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками. Имитационные упражнения для лыжника-гонщика разделяются на три группы: 1) упражнения, имитирующие скользящий шаг; 2) упражнения, имитирующие попеременные ходы; 3) упражнения, имитирующие одновременные ходы.

**3.Теоретическая база опыта**

  Теоретической базой опыта является система многолетней подготовки лыжника-гонщика. Учебный процесс состоит из взаимосвязанных видов обучения: морально-волевого и психологического, физического (общего и специального), технического, тактического и теоретического.   При планирование повышения и снижения тренировочной нагрузки следует учитывать календарный план соревнований.

     При постепенном увеличении объёма нагрузки следует периодически включать в план максимальной нагрузки (близкие к соревновательным). В периоды снижения нагрузки уменьшается число повторений и общий объём скоростных упражнений, и включаются 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.

Контролируя процесс развития выносливости у подростков занимающихся лыжными гонками, необходимо учитывать степень влияния прерываемых и непрерывных методов тренировки, различного рода факторов на функциональную и спортивную подготовку юных спортсменов, чтобы не привести к перетренированности и переутомлению детский организм, не нанести вред здоровью занимающегося;

Таким образом, выбранная методика развития специальной выносливости лыжников - гонщиков, способствует повышению уровня специальной подготовленности спортсменов и повышению уровня работоспособности.

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

Обобщение многолетних данных по тренировке лучших лыжников-гонщиков показывает, что одним из наиболее характерных признаков их подготовки является тенденция к постоянному повышению величины нагрузок и объема скоростных упражнений. Такой подход обеспечивает, более эффективную адаптацию организма спортсмена к разной по характеру спортивной деятельности, а также способствует выработке умения варьировать скорость в условиях соревнований.

В лыжных гонках существует классификации нагрузок в зависимости от скорости передвижения спортсмена:

нагрузка, при которой скорость равна 20% от максимальной, - «прогулочная» нагрузка;

20-60% - нагрузка малой интенсивности;

60-70% - нагрузка средней интенсивности;

70-85% - нагрузка большой интенсивности;

85-95% - соревновательная нагрузка.

Поиски наиболее оптимальных временных уровней выполнения различных упражнений и скоростных нагрузок на отдельных этапах круглогодичной тренировки лыжников-гонщиков представляются актуальными для совершенствования методики воспитания специальной выносливости спортсмена.

Тренировочный процесс характеризуется значительным числом различных показателей, которые в общей своей совокупности определяют эффективность используемой системы, в частности в повышении уровня развития специальной выносливости. К числу основных показателей могут быть отнесены следующие:

- количество тренировочных занятий;

- общий объем тренировочной нагрузки по специальной подготовке и соотношение ее составляющих;

- сочетание методов тренировки;

- количество соревнований, число стартов на основной и смежной дистанциях;

- продолжительность этапов работы;

- соотношение объемов нагрузки на дистанциях различной длины;

- преимущественная направленность тренировочной работы и др. Каждый из общих и частных факторов, а также их различные комбинации, вероятнее всего, характеризуются различной степенью влияния на совершенствование специальной выносливости спортсмена.

Система скоростных упражнений, предусматривающая на специальном этапе подготовительного периода использование средних и длинных отрезков, является профильным фактором педагогических воздействий на развитие специальной выносливости в зоне работ субмаксимальной мощности. Большинство специалистов, как в нашей стране, так и за рубежом, в своих рекомендациях относительно скорости выполнения тренировочных упражнений, направленных на воспитание специальной выносливости, исходят из определения соответствующего процента:

- от максимальной скорости спортсмена;

- от лучшего результата на различных дистанциях (личный рекорд):

- от планируемой среднесоревновательной скорости;

- от эмоционального уровня.

Проявление специальной выносливости тесно связано с техническим мастерством, тактической подготовленностью, степенью развития волевых качеств спортсмена. Не владея совершенной техникой в избранном виде спорта, трудно показать хорошие результаты, несмотря на высокие функциональные возможности.

**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.

**Список используемой литературы.**

1. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008

2. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень,  2007

3. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие  Тюмень, 2008

4. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга   «СпортАкадемПресс» Москва, 2001

5. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех «Тулома» Мурманск, 2007

6. Н. Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005

7. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев, 2005 г.

8. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М, 2004 г.

9. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М;2004 г.