Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр «Ладога»

Региональный ресурсный центр развития дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СИЛЬНЕЙШИХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

(юноши и девушки 2003-2004г.р.)

д. Разметелево
2020 г.

Материал адресован педагогам дополнительного образования, тренерам преподавателям, осуществляющим подготовку лыжников-гонщиков (юноши-девушки 2003-2004 г. р.)

В методических рекомендациях содержится информация об основных принципах подготовки лыжников-гонщиков, рассмотрены методы и способы психофизиологического обеспечения тренировочного и соревновательного процесса, а также Перспективное планирование для спортсменов сборной Ленинградской области.

***

В состав сборной команды Ленинградской области включены сильнейшие спортсмены средней возрастной группы по итогам прошлого сезона 2019-2020 г. Они являются победителями и призёрами областных соревнований и участниками Всероссийских стартов (Праздник Севера среди учащихся (г. Мурманск), Всероссийские соревнования на призы олимпийского чемпиона Михаила Иванова (г. Остров).

Базовая подготовка спортсменов Ленинградской области должна строиться на основе следующих положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов и организационных форм на всех этапах тренировочного процесса.
2. Наличие необходимого материально-технического обеспечения, отвечающего задачам тренировочного и соревновательного процесса.
3. Индивидуализация тренировочного процесса и соревновательной деятельности с учетом особенностей спорта высших достижений.
4. Оптимизация соотношения средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности в годичных и многолетних циклах, отвечающего современным тенденциям развития лыжного спорта, а также закономерностям физиологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Поэтапный педагогический и медико-биологический контроль функционального состояния организма и уровня профессиональной подготовки спортсмена.
6. Наличие критериев адекватности уровня тренировочных нагрузок функциональным возможностям спортсменов в процессе занятия и на всех этапах годичного тренировочного цикла.
7. Научно-методическое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса, в том числе с привлечением комплексных научно-исследовательских групп.

Соревновательный сезон длится с ноября по апрель. В среднем спортсмен за данный период времени принимает участие в 12-15

стартах, что является не только большой физической, но и огромной психоэмоциональной нагрузкой, которой в настоящее время не уделяется должное внимание. Исходя из этого, крайне актуальным является применение новейших методов и способов психофизиологического обеспечения тренировочного и соревновательного процесса.

Выделение спортсменов, специализирующихся на спринтерских дисциплинах, предполагает поиск новых решений тренировочного процесса. Для спортсменов данной группы увеличивается доля анаэробных нагрузок, применяется более широкий спектр средств развития скоростно-силовых качеств, при одновременном снижении объема циклических нагрузок. Перспективность этих рекомендаций подтверждена успешными выступлениями лыжниками Санкт-Петербурга в спринтерских дисциплинах.

Перспективное планирование (табл. 1) для спортсменов сборной Ленинградской области осуществляется в соответствии с поставленными целями и задачами на предстоящий и последующий сезоны, уровнем физической подготовленности и индивидуальной специализации спортсмена, наличием материально-технического обеспечения, готовностью спортсмена взять на себя данные обязательства.

Планируемые объемы нагрузок за период 2020-2021 гг.
для сборной Ленинградской области

Показатели	**2019-2020**	**2020-2021**	**2021-2022**
Общий объем циклической нагрузки, км	21050-2250	2500-2700	2970-3250
Объем лыжной подготовки, км	1000-1100	1150-1200	1300-2500
Объем роллерной подготовки, км	600-650	700-800	850-1000
Объем бега, имитации, км	1925-2010	500-550	600-680
Объем велоподготовки, км	100	150	220

Таблица 1

При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать положительное влияние ландшафтно-климатических условий на уровень адаптационных и тактико-технических возможностей спортсменов, что практически реализуется такими приемами как проведение учебно-тренировочных сборов в районах с более ранним и длительным снежным покрытием, в условиях среднегрья и пр. При этом должна быть оптимизирована периодичность выполнения спортсменами соревновательных нагрузок, в том числе с использованием нефармакологических методов мобилизации скрытых физиологических резервов. Для объективной оценки со-

ответствия предъявляемых тренировочных нагрузок уровню психофизиологических возможностей спортсмена и при необходимости коррекции тренировочных нагрузок дважды в год проводятся углубленных медико-биологических и психологических исследований, а непосредственно в процессе тренировочных занятий используются экспресс-методы оценки функционального состояния организма спортсменов в режиме самоконтроля или педагогического контроля.

Материал подготовил Л. В. Антипов, тренер-преподаватель ГБУДО «Центр «Ладога»

Под общей редакцией:
Маевской Т.И. - *директора ГБУ ДО «Центр «Ладога»*

Составители:
Шилина Н.Л. - *заместитель директора по развитию образовательных проектов ГБУ ДО «Центр «Ладога»*

Верстка, оригинал-макет:
Хомутов М.Ю. - *педагог-организатор ГБУ ДО «Центр «Ладога»*

Электронное издание.