**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ………………...…………………………………………………….3

ГЛАВА 1 СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ…………………………………………………………………………..6

1.1Этапы подготовки лыжника-гонщика…………………………………...6

1.2 Содержания подготовки лыжников-гонщиков………………………….9

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА……………………………………………...………….....16

2.1Основные методы техническо-тактической подготовки в лыжном спорте………………………………………………………………………................16

2.2Основные средства техническо-тактической подготовки лыжников-гонщиков……………………………………………………………………...19

ГЛАВА 3 ОСНОВНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ……………………………22

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……….………………………………………………………...31

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……………………….…...33

**ВВЕДЕНИЕ**

Лыжный спорт- один из самых массовых видов спорта, культивируемых во многих странах мира, в том числе в Республике Беларусь. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

Главная задача занятий лыжным спортом - достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами.

За годы развития сложились следующие типы лыжного спорта. Детско-юношеский спорт. Основная задача - прививание устойчивого интереса у подростков и юношей к занятиям по различным видам лыжного спорта, а также укрепление здоровья, достижение физического совершенства и подготовка резервов для спорта высших достижений.

Массовый лыжный спорт. Основная задача - повышение уровня физической работоспособности, оздоровление и совершенствование организма. Спортивные результаты в данном случае являются не самоцелью, а показателем уровня физической подготовленности и готовности к активной жизнедеятельности и труду.

Спорт высших достижений (любительский лыжный спорт). Главной целью является достижение наивысших результатов в соревнованиях. Вместе с тем лыжный спорт высших достижений требует больших материальных затрат, и потому у нас в стране в основном обеспечивается (материально) государственными структурами (на основании правил Олимпийской хартии).

Профессиональный лыжный спорт имеет, прежде всего, зрелищный и коммерческий характер. Спортсмены-профессионалы получают высокие награды за победы в соревнованиях.

Между лыжной подготовкой и лыжным спортом существует тесная взаимосвязь. Основой развития лыжного спорта высших достижений является массовая лыжная подготовка. С появлением новой талантливой молодежи растут спортивные достижения сильнейших лыжников, повышается общий уровень развития лыжного спорта в стране. В свою очередь, развитие лыжного спорта высших достижений и массового спорта ведет к дальнейшему совершенствованию системы лыжной подготовки. У нас в стране и за рубежом получили распространение следующие виды лыжного спорта: лыжные гонки на различные дистанции (классическими ходами и свободным стилем), биатлон (лыжные гонки со стрельбой из винтовки на рубежах), прыжки на лыжах с трамплина, горнолыжный спорт (слалом, слалом-гигант, скоростной спуск), лыжное двоеборье (прыжки с трамплина и лыжная гонка), фристайл (акробатические прыжки на лыжах, фигурное катание и спуск по специальной трассе), скийоринг (буксировка лыжника оленем, лошадью, мотоциклом и т.д.).

При этом и у нас, и за рубежом наиболее популярны лыжные гонки, в которых участвуют лыжники практически любого возраста (начиная со школьного). Все больше людей занимаются горнолыжным спортом и фристайлом, хотя массового распространения они пока не получили. Прыжки на лыжах с трамплина, биатлон, лыжное двоеборье постоянно включаются в соревнования различного масштаба, но ввиду технической сложности и материального обеспечения они по массовости уступают лыжным гонкам.

Спортивная подготовка лыжника- это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Достижение наивысших результатов - процесс длительный, путь от новичка до мастера спорта в лыжных гонках занимает от 6 до 8 лет целенаправленной и систематической подготовки.

Высокие результаты спортсмены в лыжных гонках начинают показывать с 21-22 лет, однако наивысшие достижения приходят, как правило, позднее, обычно в 25-27-летнем возрасте. Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части - обучение, воспитание и тренировку.

В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены занятий на лыжах и самоконтроля. Вместе с тем в процессе обучения тренер должен привить школьникам умения, необходимые для самостоятельных занятий на лыжах и инструкторские навыки.

В процессе воспитания осуществляется всестороннее и гармоничное развитие личности спортсмена-лыжника - подготовка к труду, общественной деятельности, службе в армии. Одной из важнейших задач педагога является формирование высоких морально-волевых качеств, необходимых в повседневной жизни и спортивной деятельности. В ходе тренировки повышается уровень развития основных физических качеств и функциональной подготовленности спортсменов-лыжников.

**Объект:** Процесс подготовки лыжника-гонщика.

**Предмет:** Технико-тактическая подготовка лыжника-гонщика.

**Цель**: Изучение тактической и технической подготовки лыжников-гонщиков.

**Задачи:**

1. Раскрыть сущность и содержание подготовки лыжника-гонщика

2. Определить содержание технико-тактической подготовки лыжника-гонщика.

3. Изучить тактические принципы подготовки лыжников-гонщиков.

**Метод:** анализ научной и научно-методической литературы.

**ГЛАВА 1 СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

**1.1 Этапы подготовки лыжника-гонщика**

Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки гонщика в настоящее время можно разделить на шесть основных этапов, которые охватывают следующие возрастные периоды:

1. *Предварительная подготовка* (возраст 9-12 лет). Важнейшими задачами на этом этапе следует считать: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Для решения поставленных задач применяется широкий круг средств, в том числе при занятиях на лыжах уделяется внимание освоению элементов горнолыжной техники и отдельных способов передвижения на лыжах. Средства лыжного спорта используются в плане общей физической подготовки, как и другие упражнения. При занятиях на этом этапе большое внимание уделяется развитию общей координации движений, равновесия и других качеств, и в первую очередь быстроты движений и скорости двигательных реакций. К концу данного возрастного этапа обращается внимание и на воспитание скоростно-силовых качеств. С этой целью применяются различные прыжки и прыжковые упражнения и другие динамические упражнения. Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Следует подчеркнуть, что все занятия проводятся в плане общей физической подготовки.

2. *Всесторонняя физическая подготовка* (возраст 12-16 лет). Основными задачами, как и на первом этапе подготовки, здесь являются: всестороннее физическое развитие, дальнейшее укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др.). Одновременно изучается и совершенствуется техника всех видов лыжного спорта - лыжных гонок и горнолыжного спорта. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке. В зимнее время особое внимание уделяется обучению и совершенствованию техники спусков на высокой скорости, поворотов в движении и лыжных ходов. Летом и осенью включаются упражнения из других видов спорта - легкой атлетики (бег, прыжки), плавания (различными стилями), гребли (на спортивных судах и прогулочных лодках) и различных спортивных игр (баскетбола, ручного мяча и футбола). Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта (гонки, слалом и др.). Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Большое внимание на первом и втором этапах уделяется воспитанию юных спортсменов. Особое внимание в учебно-воспитательном процессе уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

3. *Специальная подготовка в лыжных гонках* (возраст 16-18 лет). На этом этапе многолетней подготовки главными задачами являются: углубленное изучение и совершенствование техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание по-прежнему уделяется развитию скоростно-силовых

качеств, а к этому добавляется еще и задача развития динамической силы. На прочной базе ОФП, созданной на предыдущих этапах, начинается специальная подготовка по лыжным гонкам, где большее внимание уже начинают уделять развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников; не следует допускать превышения норм, установленных правилами соревнований и официальными программами по лыжному спорту (например, программами для ДЮСШ).

При планировании нагрузок необходимо внимательно относиться к определению общих объемов тренировочных заданий. В этом возрасте недопустимо форсированное увеличение общего объема тренировочной нагрузки и суммарного объема передвижения на лыжах с высокой интенсивностью. На предыдущем этапе подготовки и чаще всего на этом допускаются серьезные ошибки в планировании нагрузок (в сторону недопустимого увеличения), что и приводит к прекращению роста результатов в последующие годы. Такое направление (увеличение нагрузок) порой привлекает тренеров довольно быстрым тренировочным эффектом - результаты юношей растут, а последствия этого скажутся только на последующих этапах подготовки. Иногда последствия такой работы проходят мимо внимания тренеров ДЮСШ и других организаций, работающих с лыжниками указанного возраста. После окончания школы спортсмены уходят в вузы, на производство, в ряды Российской Армии, где с ними работают уже другие тренеры, которые иногда вынуждены отчислять ставших бесперспективными еще молодых лыжников.

4. *Углубленная специализация по лыжным гонкам* (возраст 19-21 год). На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья и др. Но важнейшей задачей в этом возрастном периоде является достижение высокого уровня специальной подготовки. На четвертом этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности. Здесь закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств основных групп мышц. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости. Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - целых три года. Ясно, что возможности организма лыжников в 19 и 21 год далеко не одинаковы. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации даже в этом, казалось бы в близком полной зрелости, возрасте.

5. *Спортивное совершенствование* (с возраста 22 года). Основная задача - специализированная подготовка по лыжным гонкам с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов. Принцип индивидуализации тренировки реализовывался и на всех других этапах многолетней подготовки, но здесь все занятия проходят по индивидуальному плану, что особенно важно, так как спортсмены выполняют здесь исключительно высокие по объему и интенсивности нагрузки. На этом этапе можно выделить зону наивысших достижений (24-28 лет), когда спортсмены, как правило, показывают наиболее высокие результаты и добиваются успехов на крупнейших соревнованиях по лыжным гонкам. Возраст олимпийских чемпионов, победителей мировых первенств, чемпионатов страны в подавляющем большинстве случаев не выходит из этих пределов. Период высоких спортивных результатов в лыжных гонках продолжается до 33-36-летнего возраста, хотя в истории лыжного спорта известны случаи, когда спортсмены показывали высокие результаты и позднее, до 40-42 лет.

6. *Прекращение активных занятий спортом* (в возрасте 33-36 лет). Начиная с этого возраста, необходимо постепенно отказаться от официальных соревнований крупного масштаба и снижать тренировочную нагрузку. Это период «выхода» из большого спорта проходит у каждого лыжника индивидуально. Однако с целью поддержания высокого уровня общей работоспособности и укрепления здоровья необходимо еще несколько лет продолжать выступления в местных и внутренних соревнованиях по лыжным гонкам. Затем необходимо перейти к оздоровительным, нерегулярным занятиям на лыжах. Целесообразно продолжить выступления в соревнованиях ветеранов по своей возрастной группе, в соревнованиях, посвященных дням здоровья, в стартах Дня лыжника, а также в различных пробегах и лыжных марафонах, посвященных знаменательным датам (хотя термин «марафон» чисто условный, длина дистанции зависит от возраста и уровня физической подготовленности) [3, c. 234].

**1.2 Содержания подготовки лыжников-гонщиков**

*1.Теоретическая подготовка.*

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщатся лыжникам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности общего кругозора и возраста. Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и тренировки, техника и тактика избранного вида лыжного спорта, гигиена занятий физическими упражнениями и лыжным спортом, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях лыжным спортом, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма и т.д.

Особое значение придается изучению теории избранного вида лыжного спорта. Необходимо, чтобы лыжники хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки - планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду лыжного спорта. Кроме этого, лыжники изучают основы техники способов передвижения на лыжах с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования [3, c. 206].

В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде лыжника, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным лыжникам. В юношеском возрасте необходимо привить навыки самостоятельного ведения дневника тренировок, что очень важно в системе многолетней подготовки лыжника-гонщика. Многолетние записи позволят провести качественный анализ всей подготовки и улучшить систему планирования и управления индивидуальной подготовкой спортсмена. Тренер должен научить юношей подробно и систематически вести записи, включающие все "Субъективные и объективные данные: по переносимости нагрузок различного характера, самочувствию во время тренировок и при восстановлении, данные педагогического контроля (результаты тестов и контрольных упражнений) и врачебных осмотров, а также результаты всех соревнований. Тренер должен регулярно проверять заполнение дневника тренировки.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить школьников к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе [10, c.107].

*2.Тактическая подготовка*

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

*Общая тактическая подготовка*предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

*Специальная тактическая подготовка*- это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований [3, c.208].

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика. В условиях удовлетворительного и плохого скольжения на равнине и в подъемы различной крутизны наиболее часто применяются попеременный двухшажный и иногда попеременный четырехэтажный ходы. Кроме этого, попеременный четырехшажный ход используется при глубокой лыжне, когда затруднено отталкивание палками. На пологих спусках широко применяются одновременные ходы -одновременный одношажный и двухшажный; бесшажный - чаще всего на леденистых раскатанных участках лыжни и при спусках средней крутизны. При хорошем и отличном скольжении на равнине широкое применение находят попеременный двухшажный и одновременные ходы, но при первой возможности следует отдать предпочтение одновременным, так как они дают преимущество в скорости при заметной экономии сил [14, c.56].

В настоящее время у сильнейших лыжников в связи с высоким уровнем физической (скоростно-силовой) и функциональной подготовки, а также потому, что трассы современных лыжных гонок подготавливаются очень тщательно (машинным способом), арсенал лыжных ходов, применяемый в соревнованиях, несколько сузился. Лыжники стали применять способы ходов, обеспечивающих в первую очередь высокую скорость передвижения в различных условиях, - попеременный двухшажный, одновременные (бесшажный и одношажный). Одновременный двухшажный встречается редко, а попеременный четырехшажный практически не встречается [3, c.209].

# *3.Техническая подготовка*

# Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки.

# В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны школьникам в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае школьники овладевают несколько упрощенным вариантом способа передвижения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.Различают общую и специальную техническую подготовку. В ходе **общей технической подготовки** лыжник осваивает умение и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен в первую очередь на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов передвижения на лыжах. Все это является основой для специальной технической подготовки. Чем больше у лыжника запас двигательных навыков, тем быстрее и прочнее он овладевает современней техникой передвижения на лыжах в различных ее вариантах. Это достигается применением широкого круга самых разнообразных упражнений общеразвивающего характера и специально подготовительных упражнений, направленных на изучение элементов техники способов передвижения на лыжах. Наряду с другими упражнениями, развивающими координацию движений, особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат. Это во многом способствует обучению и дальнейшему совершенствованию техники способов передвижения на лыжах.

В процессе ***специальной технической подготовки*** спортсмен овладевает техникой избранного вида лыжного спорта: изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей. Обучение и особенно совершенствование техники следует рассматривать в тесной связи с развитием физических качеств. Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовки позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовки. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.) [3, c.205].

*4. Физическая подготовка*

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на *общую* и *специальную.*

*Общая физическая подготовка (ОФП***)** независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упраж-

нений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФПи СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

*Специальная физическая подготовка (СФП)*направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта [3, c.202].

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

Чем больше у лыжника запас двигательных навыков, тем быстрее и прочнее он овладевает современней техникой передвижения на лыжах в различных ее вариантах. Это достигается применением широкого круга самых разнообразных упражнений общеразвивающего характера и специально подготовительных упражнений, направленных на изучение элементов техники способов передвижения на лыжах. Наряду с другими упражнениями, развивающими координацию движений, особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат. Это во многом способствует обучению и дальнейшему совершенствованию техники способов передвижения на лыжах [10, c.110].

В процессе *специальной технической подготовки*спортсмен овладевает техникой избранного вида лыжного спорта: изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей. Обучение и особенно совершенствование техники следует рассматривать в тесной связи с развитием физических качеств. Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовки позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовки. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.).

**ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

**2.1 Основные методы подготовки в лыжном спорте**

В процессе системы многолетней подготовки в лыжном спорте применяются разнообразные методы обучения, воспитания и тренировки. При обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах применяются наглядные, словесные и практические методы (метод упражнения) в разнообразных их вариантах и сочетаниях. При воспитании моральных и волевых качеств используется широкий круг методов - убеждения, разъяснения, поощрения, наказания, примеры (наглядные методы) и др. В процессе тренировки в избранном виде лыжного спорта при развитии физических качеств и повышении уровня функциональной подготовленности широко используются различные методы, основой которых является сочетание нагрузки и отдыха. Разнообразные варианты сочетания нагрузки и отдыха во многом определяют характер воздействия данного метода на организм лыжников. Обязательной составной частью любого метода тренировки являются интервалы отдыха.

1. *Равномерный метод* характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах и т.п.) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы. Учитывая особенности передвижения на лыжах по пересеченной местности, когда при преодолении подъемов интенсивность работы, как правило, увеличивается, а при спусках падает практически до нуля, термин «равномерный» весьма относителен. В указанных условиях поддержать заданную интенсивность бывает не только трудно, но порой и просто невозможно. В этом случае понятие «равномерный» несколько условно - оно характеризует только общую направленность работы. Лыжники при таком задании стараются передвигаться по возможности с одинаковой интенсивностью. При равномерном методе лыжники могут передвигаться с различной (заранее запланированной), но постоянной интенсивностью - слабой, средней, а порой и сильной (главное - сохранить ее в течение всего передвижения). Это дает возможность использовать равномерный метод для решения различных задач, но чаще всего он применяется для развития общей выносливости. Вместе с тем его используют при передвижении по слабопересеченной местности и равнине (где легче сохранить «равномерность» нагрузки). В переходном и подготовительном периодах его применяют в начале для постепенного повышения работоспособности. С этой целью можно использовать разнообразные средства циклического характера: бег, передвижение на лыжероллерах, плавание, гребля, езда на велосипеде и т.д. На снегу равномерный метод широко применяется при изучении и начальном совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, при восстановлении двигательных навыков, частично утраченных в бесснежное время года, а также для постепенного «втягивания» в работу в специфических условиях на первом снегу (т.е. для повышения общей работоспособности).

*2. Переменный метод* заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени. Отличительной чертой этого метода является плавное изменение интенсивности - от средней и порой до околопредельной, а также отсутствие жестких ограничений времени изменения интенсивности. Планируя применение переменного метода, тренер дает лыжнику задание, указывая лишь общий километраж (время) тренировки, а также количество ускорений и их длину для прохождения с повышенной (заданной) интенсивностью. Начало каждого ускорения, а также их распределение по ходу дистанции лыжник определяет из собственного самочувствия, а также рельефа местности (как правило, ускорения выполняются в подъемы). С ростом тренированности интенсивность ускорений и всей нагрузки в целом постепенно увеличивается, но практически не бывает предельной. Вместе с тем, исходя из задач подготовки, тренер может дать точное задание по количеству отрезков, их интенсивности и распределения по ходу дистанции. Учитывается и определенный рельеф тренировочного круга дистанции.

В зависимости от интенсивности и других компонентов переменный метод может быть направлен на развитие специальной или общей выносливости. В определенной мере при соответствующих изменениях в компонентах он может способствовать и развитию быстроты, но это не главное его назначение (быстрота лучше развивается повторным методом). Переменный метод ввиду его значительной универсальности достаточно широко применяется лыжниками-гонщиками любой квалификации и возраста (новичками-юношами и взрослыми спортсменами высших разрядов).

3. *Повторный метод* заключается в многократном прохождении заданных отрезков с установленной интенсивностью. Все эти параметры заранее планируются тренером. Однако интервал отдыха между повторениями жестко не регламентируется, иногда его продолжительность определяется самочувствием спортсмена. В любом случае он должен быть достаточен для восстановления с тем, чтобы лыжник мог повторить каждый следующий отрезок с заданной интенсивностью. Интенсивность прохождения планируется из поставленных задач. Повторный метод (на коротких отрезках) применяется в основном для развития быстроты (скорости). В этом случае интенсивность прохождения бывает предельной.

Однако повторный метод можно спланировать так, чтобы он способствовал развитию специальной выносливости, - в этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается до сильной. Этот метод для развития указанных качеств получил широкое распространение практически на любом этапе тренировки в годичном цикле и в многолетней подготовке.

При развитии скорости повторение отрезков обычно продолжается до тех пор, пока спортсмен в состоянии поддерживать максимальную скорость. В том случае, если скорость быстро снижается (после нескольких повторений), что обычно бывает у новичков и лыжников низших разрядов, с целью достижения необходимого (достаточно большого) объема тренировочной нагрузки целесообразно использовать серийное повторение отрезков. В этом варианте после нескольких повторений интервал отдыха заметно удлиняется. Затем вновь выполняется серия прохождений с установленным (обычным) интервалом отдыха.

*4.* *Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач [3, c.217]. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными. В качестве примеров усложнения условий соревнований можно произвести следующие: - соревнования в условиях среднегорья, при плохих погодных условиях (сильный встречный ветер, "тяжелая" лыжня.); Облегчение условий соревнований может быть обеспечено: планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности; применением "гандикапа", при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество - он стартует несколько раньше. По особенностям регулирования нагрузки и другим регламентирующим моментам соревновательный метод занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения. Соревнование довольно жестко регламентируется определенными правилами (официальными и неофициальными), но эта регламентация затрагивает лишь некоторые стороны и условия состязания (предмет состязания, порядок выступления, условия оборудования и др.). Это же касается конкретного характера деятельности и определяется в решающей мере логикой соревновательной борьбы [7, c.124]. *5. Метод строго регламентированного упражнения.* Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств. Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-констру-ктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта [3, c.227]. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения. При применении этого метода освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

**2.2 Основные средства подготовки лыжников-гонщиков**

Впроцессе многолетней подготовки лыжника для развития волевых и физических качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжника-гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений. Точный выбор упражнений при обучении и тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах. Во всех случаях подбора упражнений следует исходить из взаимодействия навыков при обучении и физических качеств при тренировке, используя их положительный перенос с одного упражнения на другое.

В лыжных гонках при подборе упражнений необходимо учитывать больший или меньший перенос навыков и качеств с различных применяемых упражнений на способы передвижения на лыжах.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

1.*Упражнения основного вида лыжного спорта* - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения па лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

2. *Общеразвивающие упражнения,* подразделяющиеся, в свою" очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта [3, c.212].

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке юных лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д. [10, c.122].

3. *Специальные упражнения* также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений.

Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной. Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе. Кроме этого, возможно выполнение иммитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнении могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц [3, c.214].

**ГЛАВА 3 ОСНОВНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ**

Воспитание, обучение и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе целого ряда закономерностей и принципов. В ходе реализации системы многолетней подготовки в лыжных гонках находит отражение общая педагогическая направленность процесса, что проявляется в использовании основных закономерностей дидактики (например, воспитывающий характер обучения и др.) и других дидактических принципов (сознательности и активности, систематичности и последовательности и др.).

Вместе с тем, реализуя спортивную направленность процесса, тренеры опираются на основные закономерности и принципы предмета «Теория и методика физического воспитания» в целом и его отдельных разделов, в частности спортивной подготовки как специализированной системы (например, цикличность и волнообразность тренировочного процесса и др.). Комплексная реализация всех этих закономерностей и принципов, а также других смежных дисциплин физиологии и психологии спортивной деятельности во многом способствует достижению главной цели занятий - наивысших результатов в лыжных гонках.

В системе многолетней подготовки лыжника-гонщика основными являются следующие закономерности и принципы: всесторонность, систематичность и последовательность, постепенность, сознательность и активность, наглядность, повторностъ и непрерывность, цикличность, волнообразность, специализация, единство общей и специальной подготовки, индивидуализация.

*Принцип всесторонности* выражает основные требования, предъявляемые в процессе многолетней подготовки к формированию личности спортсмена. Единство методов и средств обучения, воспитания и тренировки обеспечивает разностороннее развитие спортсмена, вооружение его знаниями, умениями и навыками, необходимыми в спорте, в общественнополезной трудовой и общественной деятельности, службе в рядах Вооруженных Сил. Реализация принципа всесторонности предполагает воспитание высоких морально-волевых качеств, повышение культурного уровня, а также достижение физического совершенства путем развития основных физических качеств, совершенствования различных систем организма и повышения уровня общей работоспособности.

Обеспечить всестороннее развитие личности, достигнуть физического совершенства возможно только при систематической и целенаправленной подготовка в течение ряда лет, начиная с детского возраста. Особое значение приобретает этот принцип в работе с детьми, подростками и юношами [3, c.180].

Всесторонняя физическая подготовка должна быть тесно связана с основным упражнением - передвижением на лыжах. Это достигается рациональным планированием средств (подводящих, общеразвивающих и имитационных упражнений) и методов подготовки в зимнее время. Бессистемное применение широкого круга упражнений в большом объеме (в том числе и в юношеском возрасте), несомненно, даст хороший оздоровительный эффект, но не обеспечит оптимальный ежегодный прирост спортивных результатов и не позволит достигнуть высоких (в соответствии со спортивными способностями каждого лыжника) результатов в возрастной период наивысших достижений [2, c.45].

*Принцип систематичности и последовательности* в изучении новых способов передвижения на лыжах оказывает большое влияние на эффективность процесса обучения в целом. Реализация этого принципа позволяет создать систему подводящих и специальноподготовительных упражнений при изучении отдельных способов передвижения на лыжах. Вместе с тем он определяет и последовательность изучения всех способов передвижения в лыжных гонках, в также использование методов Обучения. Систематичность в обучении играет важную роль в учебной и тренировочной работе в школе и ДЮСШ. При решении задач обучения с учетом принципа систематичности и последовательности большое значение имеет положительный перенос навыков с одного упражнения па другое. Лыжники должны овладевать умениями и навыками в строго определенном порядке с тем, чтобы ранее изученные упражнения и способы передвижения в целом способствовали овладению новыми движениями (ходами, поворотами и др.). Реализация этого принципа важна не только в процессе учебной работы в школе, но и при выполнении домашних Заданий и на самостоятельных занятиях, а также при изучении теоретического материала.

*Принцип постепенности* играет важную роль прежде всего при планировании тренировочных нагрузок в процессе всей многолетней подготовки в лыжных гонках, но особенно необходимо его соблюдать в работе с детьми-подростками и юношами. С первых шагов постепенность повышения тренировочных нагрузок в лыжных гонках должна обеспечить непрерывный рост достижений с тем, чтобы юные лыжники, приступившие к занятиям спортом с 11-12 лет, начали показывать свои высшие результаты, начиная с 23-летнего возраста.

Принцип постепенности предусматривает плавное повышение тренировочных нагрузок во всех циклах подготовки (в недельном, месячном, годичном), а также на всех этапах многолетнего процесса подведения лыжника к наивысшим результатам.

С возрастом и ростом общей и специальной подготовленности увеличивается и потолок допустимых тренировочных нагрузок, но на любом этапе подготовки максимальные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма на данной ступени подготовленности с учетом возраста лыжника-гонщика. При планировании нагрузок у высококвалифицированных лыжников допустимо ступенчатое и скачкообразное повышение объема и особенно интенсивности. Основой этого является предварительная и постепенная подготовка к большим тренировочным воздействиям в предыдущие годы.

*Принцип сознательности и активности* имеет самое широкое применение при занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой. Сознательное отношение к обучению способам передвижения на лыжах на уроках и к тренировке во время внеклассной спортивной работы предполагает понимание школьниками целей, задач и значения учебно-тренировочного процесса, смысла теоретических знаний и их практического использования, отчетливого понимания основ техники в целом и элементов движений в отдельных способах передвижения. Все это значительно повышает активность учащихся и способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса. Проявляя активность на занятиях, школьники добиваются не только лучшего освоения техники, но и в значительной степени повышают физическую подготовленность, что способствует достижению высоких спортивных результатов. В свою очередь, активность на уроках и тренировках приводит к желанию продолжить занятия и самостоятельно (или по заданию преподавателя). Привитие навыков самостоятельной работы имеет большое значение для достижения высоких результатов в лыжных гонках и в то же время будет способствовать укреплению здоровья у учащихся, еще не проявивших интерес к занятиям спортом и к участию в соревнованиях. Реализация данного принципа играет важную роль и в выполнении домашних заданий как в зимнее время (по лыжной подготовке), так и в период летних каникул - для учащихся, занимающихся в секции лыжного спорта.

*Принцип наглядности* в практике работы по лыжному спорту и лыжной подготовке чаще всего используется при организации обучения передвижению на лыжах. Непосредственно во время работы на учебном кругу использовать другие средства наглядного обучения, кроме показа, затруднено из-за специфики занятий на лыжах. Поэтому показ элементов движений или хода в целом является, по существу, единственным способом создания зрительного представления об изучаемом способе передвижения непосредственно в момент обучения. Несомненно, для изучения основ техники и получения знаний по этому разделу большое значение имеет показ фотографий отдельных фаз кинограммы хода в целом или кинокольцовок. Однако показ упражнения (хода) непосредственно в момент освоения движений дает больший эффект. Реализация принципа наглядности очень важна на всех этапах обучения, но особенно это необходимо в младшем школьном возрасте в силу особенностей детского организма. Кроме обучения принцип наглядности играет важную роль в воспитании морально-волевых качеств. Личный пример учителя или тренера - лучший способ наглядного воздействия на учащихся. Не меньшее значение это имеет и при развитии физических качеств и выполнении больших тренировочных нагрузок. Результаты сильнейших спортсменов в этом направлении могут служить примером для подражания и для менее квалифицированных лыжников (при безусловном соблюдении принципа постепенности в увеличении тренировочных нагрузок).

*Принцип повторности и непрерывности* играет важную роль в достижении высокой эффективности процессов обучения и тренировок. При обучении различным способам передвижения на лыжах в начале формируются умения. При повторении изучаемых движений умения постепенно переходят в навыки. В дальнейшем продолжается совершенствование изучаемых способов передвижения на лыжах. Все это происходит в процессе многократных повторений как отдельных элементов, так и способов в целом. Подобное происходит и при развитии физических качеств. В процессе их развития в центральной нервной системе, в мышцах, тканях, органах и системах организма происходят изменения, которые возникают и углубляются при многократном повторении как отдельных упражнений, так и целого цикла тренировочных занятий. Однако упрочение навыков и повышение уровня развития физических качеств зависят не только от количества повторений отдельных занятий, но и от интервалов отдыха между ними. Чрезмерно длительные перерывы не позволяют закрепить и углубить те сдвиги, которые происходят в организме при повторном "выполнении упражнений или тренировочных нагрузок. Для прочного закрепления возникающих сдвигов необходимо осуществить непрерывность подготовки лыжника-гонщика, которая обеспечивается определенной взаимосвязью между занятиями или отдельными нагрузками. Возникновение таких взаимосвязей зависит от точности планирования интервалов отдыха между занятиями [3, c.184].

Отдых следует рассматривать как важную составную часть тренировочного процесса. В процессе отдыха происходит восстановление организма после тренировочных нагрузок.

В практике работы по лыжному спорту продолжительность интервалов отдыха обычно устанавливается на основании данных педагогического и врачебного (научного) контроля за состоянием лыжника после отдельных занятий или тренировочных циклов. Кроме этого, учитывается самочувствие лыжников. При определении продолжительности интервалов отдыха можно исходить из практического опыта и знаний тренера и самого спортсмена. Вместе с тем необходимо оценивать влияние внешних условий, а также условий труда, учебы, быта и т.д.

Непрерывность многолетнего процесса обеспечивается систематической тренировкой в течение ряда лет (на протяжении всего периода активных занятий лыжным спортом) [2, c.47].

*Принцип цикличности* спортивной подготовки - один из основных, реализация которого в процессе многолетней тренировки обеспечивает рост результатов в лыжных гонках. Под цикличностью следует понимать относительно законченный кругооборот одного или нескольких занятий, этапов и периодов подготовки за определенные промежутки времени.

Циклы различаются в первую очередь по продолжительности: малые (микроциклы) - в пределах одной недели; средние (мезоциклы) - от трех недель до трех месяцев; большие (макроциклы) - от года до двух лет. Кроме того, циклы определяются по структуре (соотношение дней, отведенных на нагрузку и отдых), по направленности (содержание нагрузки и ее влияние на организм).

Среди микроциклов в лыжных гонках наибольшее распространение получили 7-дневные, которые хорошо согласуются с календарной неделей и с общим режимом учебы школьников. В соревновательном периоде возможна другая продолжительность, связанная с конкретными условиями календаря соревнований. По направленности различаются следующие микроциклы: втягивающие, ударные, подводящие, восстанавливающие, соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма лыжников к последующей повышенной тренировочной нагрузке и характеризуются невысокой суммарной нагрузкой. Они широко распространены в работе с юными лыжниками и чаще применяются на весенне-летнем этапе подготовительного периода. Как правило, мезоциклы начинаются с втягивающих микроциклов.

Ударные микроциклы характеризуются высокими нагрузками. Их главная задача - стимулировать адаптационные процессы в организме. Они широко применяются в тренировке квалифицированных лыжников-гонщиков на втором этапе подготовительного периода (осеннего) и в соревновательном периоде.

Подводящие микроциклы отличаются разнообразной направленностью. Они направлены на подведение организма к большим (ударным) нагрузкам, к соревнованиям и др. Данные микроциклы планируются как в тренировке юных лыжников, так и в подготовке сильнейших лыжников и позволяют в какой-то мере реализовать принцип постепенности.

Восстанавливающие микроциклы планируются после напряженных соревнований или после ударных микроциклов. Главная их задача -обеспечить восстановление и адаптацию лыжников к нагрузкам. Они характеризуются невысоким объемом и интенсивностью.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с календарным планом и программой соревнований (при многодневных стартах в лыжных гонках на различные дистанции) и направлены на создание оптимальных условий для достижения высоких результатов.

Мезоциклы строятся на основе сочетания различных микроциклов и главная задача их реализации обеспечить подготовку лыжников по этапам.

Втягивающий мезоцикл обеспечивает постепенное подведение лыжников к эффективному выполнению специфической тренировочной нагрузки - скоростно-силовой, на выносливость и т.д. Это обеспечивает высокую эффективность последующей работы.

Базовый мезоцикл обеспечивает повышение, функциональных возможностей, развитие физических качеств за счет большей по объему и интенсивности работы. Вместе с тем в этом цикле проводится большая работа по совершенствованию тактики и передвижения на лыжах (в основном периоде) и воспитанию волевых качеств (психологическая подготовка).

Контрольно-подготовительные мезоциклы закрепляют возможности лыжников в подготовке к соревнованиям. Занятия проходят в условиях, максимально приближенных к соревновательным на трассах будущих стартов.

Предсоревновательные мезоциклы направлены на устранение мелких недостатков в физической, технической и тактической подготовленности лыжников-гонщиков. Главная задача цикла - подведение лыжников к основным соревнованиям сезона.

Соревновательный мезоцикл (их количество и структура) определяется календарным планом соревнований, квалификацией и уровнем подготовленности лыжников и охватывает, как правило, период в 1-2 месяца (сроки ответственных соревнований).

Сочетание микроциклов в различных мезоциклах во многом определяется этапом многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков и взрослых спортсменов с учетом индивидуальных особенностей. Одной из характерных черт отдельных мезоциклов, особенно у квалифицированных лыжников-гонщиков, является включение в них микроциклов с резко меняющейся направленностью, что не скажешь о построении мезоциклов у юношей.

*Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок* тесно связан с цикличностью занятий, этапов и т.д. Волнообразное изменение нагрузок происходит в рамках определенных (по продолжительности и структуре) циклов. Вместе с тем наблюдается определенная связь между волнообразным изменением нагрузки и другими параметрами цикличности. В лыжных гонках в процессе подготовки различают малые, средние и большие волны нагрузок. Их различные сочетания обеспечивают постепенное и в то же время быстрое снижение или увеличение нагрузки в различных циклах подготовки лыжника. Волнообразное изменение нагрузки происходит во всех ее компонентах как в объеме, так и в интенсивности. Между объемом и интенсивностью могут наблюдаться прямая и обратная (чаще) зависимости [3, c.186].

Для достижения планируемого тренировочного эффекта необходимо правильно сочетать не только длину различных волн в циклах тренировочного процесса, но и их характер (по объему и интенсивности). Как правило «гребни» волн объема и интенсивности не совпадают. В средних и больших циклах повышение (волна) объема обычно предшествует повышению интенсивности. С последующим повышением интенсивности объем стабилизируется или снижается. Например, в подготовительном периоде годичного цикла тренировки лыжника-гонщика наблюдается общая тенденция к увеличению объема, пик объема нагрузки обычно приходится на декабрь (это зависит от целого ряда факторов). В соревновательном периоде (начиная с января) общий объем несколько снижается, но увеличивается интенсивность нагрузки (в тем числе и за счет соревнований). Подобные изменения происходят и в средних циклах подготовки. В малых (недельных) циклах происходит наоборот: волна интенсивности предшествует повышению объема. В начале недели лыжники обычно планируют более интенсивные нагрузки с меньшим объемом (например, на развитие скоростно-силовых качеств), а в конце объем нагрузки на отдельном занятии повышается при снижении интенсивности. Это происходит при развитии скоростной (специальной) выносливости, а затем и при развитии общей выносливости. В период подведения лыжника-гонщика к основным соревнованиям и особенно в неделю, предшествующую им, как правило, происходит изменение характера волн по объему и интенсивности [13, c 147].

*Принцип специализации* является основой для достижения высоких результатов в лыжных гонках. Специализация осуществляется на базе общего физического развития в течение всей многолетней подготовки. В лыжных гонках специализированная подготовка обычно начинается с 15-16-летнего возраста. До этого возраста осуществляется предварительная, а затем всесторонняя спортивная подготовка. Слишком ранняя специализация, как правило, не приводит к высоким результатам в лыжных гонках. Специализация предполагает целенаправленное воздействие на организм спортсмена с целью получения необходимых сдвигов и приспособительных реакций в органах и системах (применительно к особенностям лыжных гонок). Это достигается путем специального подбора средств и методов тренировки.

Специализация распространяется не только на функциональную подготовку, но и на развитие волевых и физических качеств, технику и тактику. В то же время узкая специализация по дистанциям (как это порой наблюдается в других циклических видах спорта) в лыжных гонках широкого распространения не получила. Квалифицированные лыжники-гонщики, как правило, успешно выступают на всех дистанциях гонок от 15 до 50 км. Однако отдельные спортсмены, успешно выступающие во всем диапазоне дистанций, иногда тяготеют к коротким или более длинным (50-70 км), где и показывают свои лучшие результаты. Молодые лыжники чаще всего успешнее выступают на коротких дистанциях, а затем переходят к более длинным, что вполне объясняется закономерностями развития организма.

*Принцип единства общей и специальной подготовки* в лыжных гонках находит свое отражение в процессе тренировки от новичка до высококвалифицированного спортсмена. Достижение высоких результатов в течение ряда лет возможно при узкой специализированной подготовке, но в то же время специализация строится на базе всестороннего физического развития. Лыжные гонки требуют специфической подготовки, однако предельный уровень развития специальных качеств возможен только при условии общего повышения функциональных возможностей организма. В практике работы по лыжным гонкам порой наблюдается чрезмерное сокращение объемов общей подготовки. Это недопустимо на всех этапах подготовки, особенно в юношеском возрасте. Не приносит успеха в лыжных гонках и противоположная тенденция к значительному (в ущерб специальной подготовки) расширению объема общей физической подготовки. Оптимальное соотношение между объемом средств ОФП и СФП должно поддерживаться на всех этапах многолетней подготовки. Однако оно не остается постоянным, а изменяется как в годичном цикле, так и в ходе многолетней подготовки. Для того и другого периода характерно постепенное сокращение общей подготовки и увеличение специальной подготовки. В юношеском возрасте это соотношение зависит от уровня " подготовленности и развития тех или иных физических качеств.

*Принцип индивидуализации*должен быть реализован на всех этапах многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Недооценка этого принципа даже в тренировке юношей не позволит полностью раскрыть спортивные способности и достичь наивысших результатов, потенциально доступных каждому из них. В лыжных гонках, как ни в одном из видов спорта, достаточно успешно выступают спортсмены с весьма разнообразными анатомо-физиологическими данными. Тип нервной деятельности, сила отдельных групп мышц, рост, вес, длина конечностей и другие индивидуальные данные весьма существенно влияют на эффективность техники передвижения на лыжах, а также на динамику развития подготовленности. При построении многолетней подготовки в лыжных гонках нельзя не учитывать влияния всех этих факторов. Предварительное изучение индивидуальных особенностей спортсмена путем проведения контрольных испытаний с помощью комплекса упражнений, педагогические наблюдения и данные врачебного обследования позволяют осуществить планирование подготовки каждого лыжника с учетом его слабых и сильных сторон, предусмотреть исправление выявленных недостатков как в технике, так и в физической подготовленности и т.д.[3, c. 189].

В период подготовки лыжников-гонщиков к наивысшим достижениям (20-21 год) принцип индивидуализации приобретает особо важное значение. В эти годы применяются высокие тренировочные нагрузки, приближающиеся к пределам функциональных возможностей спортсмена (для данного уровня подготовленности и этапа тренировки). В этот период необходимо обеспечить соответствие нагрузок функциональным возможностям организма на каждом занятии и в каждом цикле подготовки с учетом индивидуальных особенностей и уровня тренированности.

Принципы специализации и индивидуализации тесно связаны между собой. Специализация в лыжных гонках даст необходимый эффект и позволит достичь высоких результатов, если лыжник имеет определенные (индивидуальные) способности именно к лыжным гонкам. В этом отношении отбор юных спортсменов к занятиям лыжным спортом должен проходить при внимательном учете их индивидуальных данных. Ошибка в выборе специализации даже при систематической и многолетней подготовке дает замедленный прирост результатов или остановку в достижениях.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе теоретического исследования были сделаны следующие выводы:

1.Основная цель системы подготовки в лыжном спорте - это достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития и закономерностями становления спортивного мастерства. В процессе многолетней подготовки вся деятельность спортсмена подчинена достижению наивысших результатов в лыжном спорте. В этом и заключается основное отличие подготовки в лыжном спорте от различных форм занятий на лыжах, где перед преподавателем стоят другие цели и в связи с этим решаются другие задачи (например, в лыжной подготовке и в различных физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях).

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика состоит из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально-волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической и теоретической. В подготовке лыжника-гонщика все эти виды объединены в единый педагогический процесс, в котором воспитание гармонично развитом личности является важнейшей задачей. Все основные виды подготовки успешно реализуются в процессе многолетней и круглогодичной работы только на основе дидактических принципов и общих закономерностей, а также положений и принципов спортивной тренировки.

Весь процесс многолетней подготовки гонщика в настоящее время можно разделить на шесть основных этапов:1. Предварительная подготовка (возраст 9-12 лет). 2. Всесторонняя физическая подготовка (возраст 12-16 лет). 3. Специальная подготовка в лыжных гонках (возраст 16-18 лет). 4. Углубленная специализация по лыжным гонкам (возраст 19-21 год). 5. Спортивное совершенствование (с возраста 22 года). 6. Прекращение активных занятий спортом (в возрасте 33-36 лет).

2.Основными методами технической подготовки лыжников-гонщиков являются: равномерный метод, переменный метод, повторный метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения.

Основные средства технической подготовки лыжников-гонщиков:

1. *Упражнения основного вида лыжного спорта* - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения па лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

2. *Общеразвивающие упражнения,* подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

3. *Специальные упражнения* также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнении могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

3. Основные принципы тактической подготовки лыжников-гонщиков:

1) Принцип всесторонности. 2) систематичности и последовательности; 3) постепенности; 4) сознательности и активности;5) наглядности; 6) повторности и непрерывности; 7) цикличности. 8) волнообразного изменения тренировочных нагрузок; 9) специализации; 10) единства общей и специальной подготовки; 11) индивидуализации.

Все принципы подготовки в спорте тесно связаны между собой и взаимообусловлены. Ни один из принципов не может быть реализован изолированно. Постепенность немыслима без систематичности и последовательности в обучении и тренировке, такая же взаимосвязь существует между непрерывностью и повторностью. Неразрывно связаны цикличность и волнообразность тренировочной нагрузки, и в то же время нельзя рассматривать в отрыве друг от друга всесторонность развития и постепенность. Все эти принципы в практике работы по лыжным гонкам преломляются через принцип индивидуализации. Таким образом, они могут быть реализованы в тесной взаимосвязи как в годичном цикле подготовки, так и в процессе многолетней тренировки от новичка до мастера спорта. Кроме перечисленных принципов в подготовке лыжника-гонщика учитываются и реализуются и другие закономерности, принципы или положения смежных дисциплин (физиологии, гигиены, психологии, педагогики, а также возрастные разделы этих дисциплин). С развитием лыжного спорта происходит непрерывное совершенствование процессов обучения, воспитания и тренировки, открываются и используются новые положения, требования и закономерности. В свою очередь, все это способствует дальнейшему и постоянно ускоряющемуся прогрессу лыжного спорта, росту результатов и увеличению массовости.

Вместе с тем с целью обогащения наших знаний и использования их для развития лыжного спорта целесообразно изучать теорию и практику родственных (циклических) видов спорта. Прогресс, достигнутый в их развитии, оказывает положительное влияние и на развитие лыжных гонок.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1990 г. – 235с.

2. Багин, Н.А. Лыжный спорт (гонки) – Учебное пособие для студентов-заочников ИФК/ Н.А. Багин. – Великие Луки, 1999. – 84 с.

3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с., ил.

4. Кобзева, Л.Ф. Основы научно-методической деятельности. – Учебное пособие/ Л.Ф. Кобзева. – Смоленск, 2000

5. Лыжные гонки: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специали­зированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ выс­шего спортивного мастерства/ А.А. Михеев. – М.: ФиС, 1977.

6. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ. культ./ Под ред. М.А. Агроновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

7. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ. культ./ Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б.Чукардина, Б.И.Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

8. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. Пособие для студ. средн. пед. учеб. заведений/ И.Г. Николаенко. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 208 с.: ил.

9. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 204с

10. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков/ В.Н. Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

11. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб.пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений/ Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

12. Настольная книга учителя физической культуры/ Авт.-сост Г.И. Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д. Никандронова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496с., ил.

13. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга/ Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с., ил.

14. Поварницын, А. П. Волевая подготовка лыжника-гонщика/ А.П. Поварницын. – М.: ФиС, 1976.

15. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.