

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение дополнительного образования
«Северо-Енисейская детская юношеская спортивная школа»



Методическая разработка

**Основные средства подготовки
юных лыжников-гонщиков
в достижении спортивных результатов.**

Разработчик
тренер-преподаватель:
Ивченко С.Б.

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 10 лет целенаправленной и систематической подготовки.

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.

В процессе 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 которых оказывает на организм лыжника-гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решают те или иные задачи подготовки и зависит от целенаправленного применения определенных упражнений. Точный выбор упражнений при обучении и тренировочном процессе во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах обучения. Во всех случаях подбора упражнений следует исходить из взаимодействия навыков при обучении и физических качеств на 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 на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.) все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными способами и методами.

2. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы:

- общеразвивающие подготовительные;
- упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, различные предметы - отягощения, резина, эспандер, ядра и др.). Сюда же включаются - упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, блоки, пружинные и т.п.). Наиболее широко применяются в тренировочном процессе общеразвивающие упражнения юных лыжников, а также новичков и лыжников юношеских разрядов.

Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта: (легкая атлетика, гребля, спортивные подвижные игры, плавание, велосипед, ролики, роллеры

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:

- для развития силовой выносливости - кроссовый бег по пересеченной местности; - длительная гребля;
- для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, пионербол, лапта, футбол) и т.д.

3. Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы:

- специально -подготовительные;
- специально - подводящие.

К специально-подготовительным упражнениям относят бег по пересеченной местности, бег симитацией лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах, роликовых коньках, применении тренажеров (резиновых амортизаторов и станков др.). Специально-подготовительные упражнения включают комплексы специальных круговых, силовых упражнений, способствующих развитию специальных силовых и скоростных качеств. Специально- подготовительные упражнения способствуют правильному освоению техники, более техничному закреплению лыжных ходов, а также способствуют развитию выносливости соответствующих групп мышц. Для того чтобы у лыжника образовался устойчивый навык, нельзя ограничиваться каким-либо одним средством. Необходимо регулярно использовать большой объем специально подготовительных упражнений.

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, в прыжке). 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. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и

совершенствования элементов техники. Осенью же объем, и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

Специальные упражнения следует применять с самого начала подготовительного периода тренировочного процесса. Выполнение их обязательно нужно разнообразить. Для этого следует чаще изменять условия, в которых упражнения выполняются, используя самые разнообразные варианты (вскорости движения, по мягкому грунту, по воде, глубокому снегу, по лестнице, в гору, в сочетании с другими упражнениями, со специальными снарядами, лыжными палками, с отягощениями ит.д.).

Частые повторения специальных упражнений хорошо развивают силовую выносливость, которая, в свою очередь, способствует более успешному развитию специальной выносливости гонщика в основном периоде. Правильное выполнение их во многом, помогает созданию базы для успешного выполнения отдельных элементов техники передвижения на лыжах различными ходами.

Общеразвивающие и специальные упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников-гощиков сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц.

Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению общего уровня выносливости. Упражнения для развития выносливости.

Выносливость - это способность совершать работу заданного характера в течение возможно более продолжительного времени. Физиологи под выносливостью понимают, кроме того, и способность бороться с утомлением.

В подготовке лыжника выносливость - одно из важнейших качеств. Она приобретает в течение круглогодичной тренировки и делится на общую и специальную (скоростную) выносливость.

Общая выносливость вырабатывается при выполнении работы слабой или средней интенсивности в течение продолжительного времени. В работе участвуют многие мышечные группы, высокие требования предъявляются к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма. При работе средней интенсивности и пульсе 110-130 уд/мин улучшается протекание всех процессов в организме, повышается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что и приводит к выработке общей выносливости. Продолжительность занятий обычно 2-3 часа.

Для развития выносливости применяются:

- Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
- Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
- Гребля (байдарочная, народная, академическая).
- Плавание на средние и длинные дистанции, бег по воде).
- Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнение для развития силы.

Сила-это физическое качество, без которого невозможна никакая мышечная деятельность.

Движения немыслимы без участия различных мышц. Во время мышечной работы увеличивается потребление кислорода, активнее становятся функции внутренних органов, возбуждается нервная система.

Испытывая постоянную нагрузку, мышцы приобретают выносливость, эластичность. При выполнении работы, связанной с преодолением отягощения, увеличивается поперечник мышц и соответственно их сила. Для равномерного развития силы всех мышц упражнения выполняются из различных исходных положений и подбираются с таким расчетом, чтобы они воздействовали на все группы мышц.

Физические упражнения для развития силы выполняются попеременно для сгибателей и разгибателей. Также следует чередовать нагрузки на ноги, на руки, лежа, стоя. Это дает возможность одним группам мышц работать, другим - отдыхать (расслабляться). На базе хорошей силовой подготовки спортсмена успешнее развиваются быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Эффективное развитие мышечной силы достигается применением упражнений с отягощениями (вес партнера, штанга, гири, гантели, резиновые амортизаторы, мешок с песком ит. д.). Продолжительное повторение до отказа в каждой серии упражнений с малым весом позволяет развивать силовую выносливость.

Для выработки силовой выносливости, крайне необходимой для лыжника, наиболее приемлем вес от 5 до 15 кг. Главное при выполнении упражнений на выносливость - серийность, высокий темп, вес отягощения, количество повторений упражнений и интервалы отдыха. Установлено, что для развития выносливости более целесообразна работа сериями с отягощением и синтервалами отдыха, а не работа до отказа.

Комплекс составляется из 8-10 отдельных упражнений, охватывающих все основные группы мышц и подобранных в порядке последовательно возрастающей физиологической нагрузки.

Скандинавские лыжники для развития силовой выносливости применяют упражнения с легкими отягощениями, равными 1/3 собственного веса спортсмена, выполняемые с большим количеством повторений в быстром темпе от 40 до 50 движений в минуту. Пульс при этом не должен превышать 150-160 ударов в минуту. Вес больше указанного не рекомендуется, так как у лыжника развивается сила, но теряется скорость движений, весьма необходимая гонщику.

Ритмичность и мягкость движений вырабатывают упражнения с резиновыми амортизаторами.

Особое внимание обращается на плавность выполнения этих упражнений.

Для развития силы применяются:

Упражнения с отягощением собственным весом:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;

- подтягивание на перекладине и кольцах;
- переход из виса в упор наперекладине и кольцах (силой);
- лазание по канату без помощи ног;
- приседание на одной и двух ногах;
- поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

Упражнения с внешними отягощениями:

- штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие предметы;
- броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;
- вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

Упражнения в сопротивлении с партнером:

- различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов:

- резиновые амортизаторы, бинты, эспандеры.) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения на тренажерах:

- используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития быстроты.

Быстрота - это способность человека совершать те или иные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Развитие быстроты зависит от функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата - его способности к максимальным волевым усилиям, направленным на выполнение движений с максимальной скоростью.

Развитию быстроты способствуют упражнения, выполняемые с большой скоростью и частотой. Такими упражнениями являются:

- бег на короткие дистанции, бег под уклон, прыжковые упражнения с отягощением, упражнения, выполняемые в затрудненных условиях, на мягком грунте, из более низкого приседа или после соскока с высоты и т. д., с отягощениями;
- прыжки, многоскоки с места, повторный бег на короткие отрезки. Длину отрезков и количество их повторений подбирают с таким расчетом, чтобы спортсмен мог их пробегать с одинаковой максимальной скоростью и многие другие.

Упражнения для развития быстроты, выполняемые с отягощением малого веса и возможно большей скоростью движения, способствуют развитию скоростно-силовой подготовки лыжника.

Это упражнения с легкой штангой в быстром темпе, сериями, метания и бросания различных снарядов (гирь, набивных мячей, камней, кирпичей, чурок и др.) всевозможными способами.

Для развития быстроты и для скоростно-силовой подготовки спортсмена можно использовать часть упражнений, развивающих силу. Упражнения в основном выполнять сериями, до утомления, по 3-4 серии с отдыхом.

Применяются следующие упражнения:

- Бег на короткие дистанции (30-100 м).
- Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
- Беговые упражнения спринтера.
- Спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- Спортивные игры.
- Элементы акробатики.
- Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
- Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений.

Кроме этого, возможно выполнение имитационных 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 упражнения 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.

В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта.

В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах. Передвижение на лыжах в летнее время по заменителям снега широкого распространения не получило.

Для развития физических качеств и повышения работоспособности спортсмены всех специальностей частично используют упражнения и смежных видов лыжного спорта: гонщики - упражнения слаломистов и прыгунов с трамплина, и наоборот.

В подготовке юных лыжников-гонщиков для обучения и совершенствования техники способ передвижения и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства и (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков-подростков применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется.

ВЫВОД:

- Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, индивидуальных способностей, физиологического развития, уровня развития тех или иных качеств общей и специальной подготовленности и этапа многолетней подготовки. При планировании применения упражнений в любом возрасте должны учитываться:
 - принципы доступности;
 - систематичности;
 - постепенности и др.