

УТВЕРЖДЕНА  
Тренерским советом МАУ «Спорт»



**Авторская программа**  
**«Подготовка лыжников гонщиков»**  
**на 2008-2013годы»**  
**Программа рассчитана на детей 7-17 лет**

Составил:  
Серохвостов Руслан Яковлевич  
тренер - преподаватель МАУ  
«Спорт»

г.Заринск  
2008г.

## Пояснительная записка

**Данная программа актуальна**, так как значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Оздоровительное значение лыжного спорта заключается в благоприятной обстановке занятий, вовлечение в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающих в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку.

Существенно и образовательное значение лыжного спорта. В процессе занятий лыжник приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и др.

В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества: выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитываются: смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Задача занятий по этой программе - своевременное выявление способностей у детей и подростков, так как у них по мере формирования и развития организма двигательные и психические способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к определенным видам деятельности. Рациональная система отбора позволяет своевременно выявить задатки и способности детей и подростков, создать благоприятные предпосылки для наиболее полного раскрытия их потенциальных возможностей, достижения духовного и физического совершенства и на этой основе овладения спортивного мастерства.

**Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:**

- оздоровительное;
- образовательное;
- воспитательное.

### **Цели программы.**

- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем;
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника – гонщика, что позволяет деление на группы;
- представить из чего складывается вид спорта - лыжные гонки;
- определить взаимосвязь различных упражнений;
- облегчить овладение техникой;
- изложить способы передвижения на лыжах в стройном порядке.

**Для реализации данной цели решаются следующие задачи:**

### **Группа 7-10 лет**

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов;
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

### **Группа 11-17лет**

- укреплять здоровье учащихся и закалять организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- развивать физическую работоспособность (выносливость);
- совершенствовать технику лыжных ходов (таблица №1);

- овладеть основами тактики лыжника – гонщика;
- овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой;
- достигать высоких результатов в лыжном спорте, выполнять разрядные нормативы.

### **Программа составлена**

Мною с учетом психологических и физических особенностей развития детей среднего звена и рассчитана на 624 часа при 12 часах в неделю.

**Учебно – тренировочный процесс включает в себя три периода (таблица 9)**

1. Подготовительный;
2. Соревновательный;
3. Переходный.

**Срок реализации программы – один год**

### **Форма обучения**

являются индивидуальные занятия, групповые, учебно – тренировочные.

### **Наполняемость групп**

- 15 человек

### **Периодичность проведения занятий**

- 4 раза в неделю

### **Ожидаемые результаты**

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

#### **Знать /понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

#### **Уметь:**

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам;
- оказывать ПМП при травмах;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

### Содержание образовательной программы

Даже такой интегральный показатель, каким является спортивный результат, не может иметь решающее значение в процессе отбора спортсменов, если это касается детей и подростков с еще полностью не завершившимся формированием организма. Проблема отбора юных спортсменов должна решаться комплексно, на основе применения педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования. Сам процесс отбора в секцию у меня разделен на три этапа. (См Таблицу №2).

Основными задачами первого этапа отбора являются привлечение возможно большего количества детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки. В конце первого этапа отбора я предусмотрел смотр-конкурсы, контрольные тесты, соревнования, игры для привлечения занимающихся к занятиям.

На втором этапе отбора осуществляется углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявленным к успешной тренировке в избранном виде спорта. Задачей второго этапа отбора является определения степени соответствия индивидуальных данных юных спортсменов требованиям, которые будут предъявлены к ним на этапе совершенствования.

Основными методами отбора на третьем этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, тесты, психологические, социологические исследования. Задачей третьего этапа является окончательное определение индивидуальных способностей.

В системе отбора контрольные испытания, тесты должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не только то, что уже умеет делать начинающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умением управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности ребенка выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов роста этих качеств в процессе специальной тренировки.

Разработанные мною тесты (см. Таблицу №3), проводились на всех этапах отбора перспективных лыжников. На одной из групп можно было проследить темпы роста физических качеств в процессе специальных тренировок. Но для этого нужна была базовая подготовка. При начальной подготовке мы говорили уже о базовой подготовке. Мы привыкли работать от ОФП к СПФ. Я свою работу строю по принципу от СФП к ОФП, то есть начинаем строить тренировки сразу специальной подготовкой и параллельно дается необходимая общефизическая подготовка. Такой вариант подготовки меня устраивает до сих пор, так как я решаю задачу технической подготовки еще в начальном этапе отбора, а дальше я уже могу решать задачи тактической, психологической, морально-волевой подготовки и т.д. Общеразвивающая подготовка идет неразрывно из года в год, увеличивая постепенно свою значимость.

При планировании учебно-тренировочного занятия необходимо, прежде всего, определить в километрах и часах общий объем допустимой нагрузки для данной категории лыжников на каждом этапе круглогодичной тренировки, круг различных методов и средств, направленных на развитие физических и специальных качеств лыжников-гонщиков. Четко спланированная тренировка во многом решает успех лыжника на соревнованиях. Для постоянного роста спортивных результатов важны систематическая и круглогодичная тренировка, взаимосвязь годовых планов с перспективными (см. таблицу №4), рациональное чередование нагрузки и отдыха (см. таблицу №5).

Таблица №1

двухшажный бесшажный	поперечные		лыжные ходы	Лыжные гонки
бесшажный одношажный одношажный (стартовый вариант)	одновременные			
сочетание поперечных ходов сочетание одновременных ходов сочетание поперечных и одновременных	комбинированные			
без толчков руками с поперечной работой рук с одновременной работой рук	коньковый ход		переход с хода на ход	
без шага через один скользящий шаг через два скользящих шага	с поперечных ходов на одновременные			
прямой с прокатом	с одновременных ходов на поперечные		способы преодоления подъемов	
поперечным двухшажным ходом комбинированным способом (чередую скользящие шаги с беговыми)	скользящим шагом			
поперечным двухшажным ходом комбинированным способом (чередую ступающие шаги с беговыми)	ступаящим шагом			
"ёлочкой" "полуёлочкой"	"ёлочкой"		повороты	
вперед назад и боком к направлению движения	"лесенкой"			
вокруг носков; вокруг пяток через лыжу вперед; через лыжу назад без опоры на палки; с опорой на палки	переступанием шагом прыжком	на месте	спуски	
с внутренней и наружной лыжей; с поперечным движением рук упором; "плугом"; ножницами; выпадом из упора; из плуга; на параллельных лыжах	переступанием рулением шагом	в движении		
высокая; средняя; низкая	(без отрыва лыж от снега) основная стойка передняя задняя специальная		неровности	
стойка отдыха; аэродинамическая; "болид"; "яйцо"; "ракета"				
бугры; впадины; уступы бугры; уступы	без отрыва лыж от снега с отрывом лыж от снега		способы торможения	
"плугом"; упором; поворотом; соскальзывание с боку	лыжами палками			

Даже такой интегральный показатель, каким является спортивный результат, не может иметь решающее значение в процессе отбора спортсменов, если это

Таблица №3.

ТЕСТЫ																
ЮНОШИ																
Очки	Ускорение в подьем (100 м)	Подьем переборотом (кол-во)	Пресс (кол-во)	Бег						Подтягивание (кол-во)	Пресс за 1 мин (кол-во)	Отжимание за 1 мин	Имитация в подьем (прыжковая) 100 м (время)	Имитация шпатовая 200 м (время)	Многоосок 10-скос (метры)	
				1,0 км	1,5 км	3,0 км	4,5 км	5,0 км	10,0 км							
ДЕВОЧКИ																

Примечание: Подсчет баллов имитации (шаг + время):

- время переводится в баллы (по таблице) = а
- баллы (а) + возраст (б) = в
- (в) делим на шаг (г) = д
- (д) \* 100 = результат (R)

Т.е.

- а + б = в
- в / г = д
- д \* 100 = R

Например, Иванов И. – 11 лет. Результат в имитации – 43 шага за 17.9 секунды

17.9 сек = 15 баллов (по таблице)  
 15 б. + 11 лет = 26 (число)  
 26 / 43 шага = 0.604  
 0.604 \* 100 = 60.4 ≈ 60 очков

При составлении перспективного плана необходимо учитывать возможность каждого лыжника, его возраст, индивидуальные особенности, уровень физической подготовленности, особенности психики. В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода:

1. Подготовительный (период приобретения спортивной формы).
2. Соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и её реализации в спортивных достижениях).
3. Переходный (период временной утраты спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации лыжника, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), успешности учебы, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Следует принимать во внимание также объем проделанной работы и календарь соревнований. Календарь определяет сроки, к которым спортсмен должен достичь наилучшей спортивной формы (см. таблицу №6). Исходя из календаря главных соревнований сезона и перерывов между ними предусматривается "основная волна" изменения нагрузки.

В недельном (см. таблицу №7) или микроцикле, на который приходится "ударная волна", следует проводить повторные, контрольные тренировки с малым объемом, но с большой интенсивностью нагрузки.

Таблица №4.



Таблица №5.

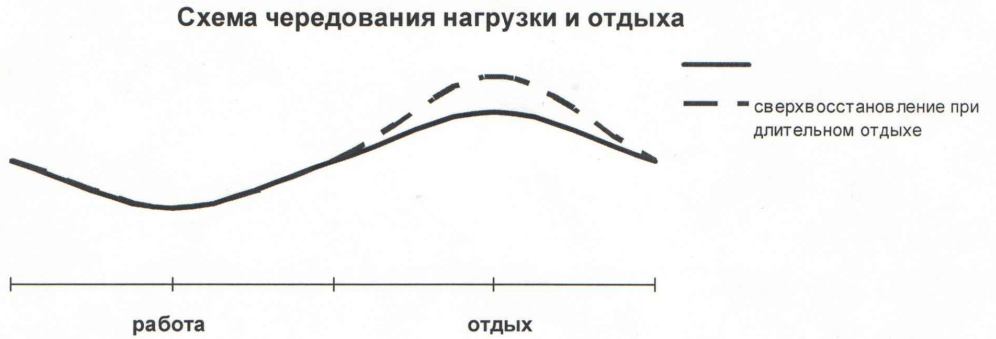
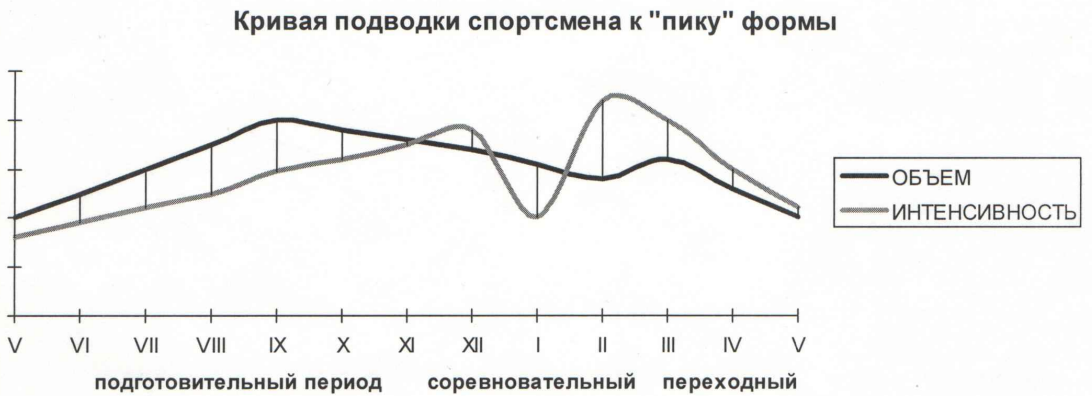
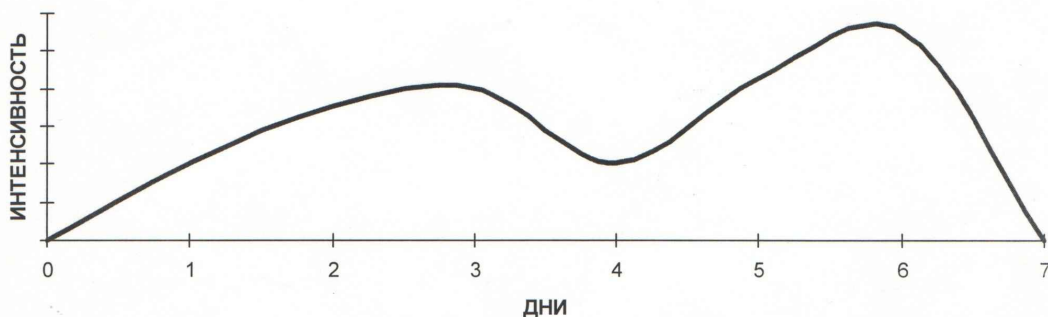


Таблица №6.





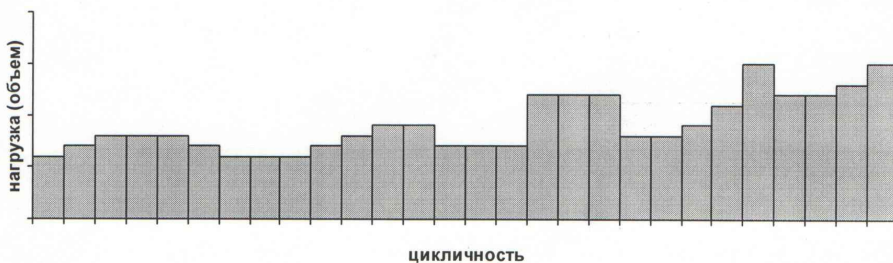


Помогают приобрести спортивную форму контрольные тренировки на дистанции несколько меньшей или несколько большей, чем основная, на небольших отрезках дистанции с промежуточными финишами, с использованием какого-либо одного хода, различные эстафеты, интервальные и повторные тренировки.

Следовательно, при планировании нагрузки, важно наметить не только изменение её объема и интенсивности, но и раскрыть методы и средства тренировки.

Очень осторожно и продуманно нужно включать тренировки с максимальной интенсивностью, постепенно увеличивать среднюю тренировочную скорость предварительной работы. Тренировочная скорость должна составлять 90-95% соревновательной. Однако, во время "ударной волны" (таблица №7) скорость прохождения меньшей дистанции повышается до максимальной (на 10-12% выше соревновательной и предельной).

Волнообразно изменяя нагрузки на протяжении годового цикла (см. таблицу №8) в различные его периоды и этапы, следует использовать и соответствующие средства и методы. В начале подготовительного периода нагрузка регулируется средствами ОФП и СФП, затем ведущее место занимает тренировка в беге и упражнения динамического характера для мышц плечевого пояса, причем объем их постепенно увеличивается. Постепенно растет средняя тренировочная скорость, планируются более интенсивные тренировки. Важной стороной планирования тренировочного процесса является учет проделанной работы. Существует учет предварительный, текущий и итоговый.



Увеличение объема нагрузок не сразу сказывается на росте результатов. Оно создает прочный фундамент для последующего длительного удержания результатов на определенном высоком уровне, а форсированное увеличение интенсивности нагрузок вызовет резкое, но кратковременное улучшение результатов. Повышать и снижать тренировочную нагрузку следует исходя из календаря основных соревнований.

При постепенном увеличении объема следует периодически включать в тренировки максимальные нагрузки. По мере роста тренированности нагрузка постепенно увеличивается. В построении тренировочного процесса необходимо предусмотреть его цикличность.

Макроциклы тренировки – периоды многолетние, например, четырехгодичные.

Мезоциклы – это годовые, полугодовые и этапные периоды.

Микроциклы охватывают несколько дней (четыре, неделю, десять дней и т.д.).

Наиболее вариативны из них – это микроциклы. Начиная с первого этапа подготовительного периода, можно варьировать нагрузку, изменяя сочетание занятий различной интенсивности в тренировочных циклах. В самом цикле постепенно увеличивается количество занятий – от трех раз в неделю в начале подготовительного периода до пяти-шести дней в неделю в конце его, а также увеличивается число дней с двумя тренировками в период сборов.

Возможно изменение соотношений и чередование методов тренировки, а именно в начале преобладает равномерный и переменный метод, затем интервальный, повторный и контрольный.

Предварительный учет предполагает наличие сведений о занимающихся в секции, показателей контрольных тренировок, нормативах, данных врачебного контроля.

Текущий учет является основным видом учета. Все записи, наблюдения помогают оценивать степень повышения тренированности.

Таблица №8.

**Кривая повышения тренированности и спортивной формы в годовом цикле**



Но так же позволяют вовремя обнаружить недостатки тренировочного процесса, регулировать нагрузку. Важен и самоконтроль спортсмена (пульсометрия утром и вечером). Регулярные записи в дневнике о содержании тренировочного занятия помогают следить за отклонениями от плана, учитывать самочувствие спортсмена после той или иной нагрузки. Вот примерный вариант заполнения и учета нагрузки в дневнике спортсмена:

№ п/п	№ тренировки	Дата	Содержание тренировки	Тренировочные средства (зона интенсивности)	Км.	ОФП (час)	СФП (час)	Игра (час)	Всего циклической нагрузки (км)	Самочувствие (пульс)

Итоговый учет предполагает оценку проделанной работы. Подводить итоги тренировки за год необходимо на основе записей в дневнике спортсмена и тренера. Суммируется проделанная работа, определяются количество пройденных

километров и интенсивность их прохождения, методы, применяемые в тренировке, определяется количество тренировочных дней, тренировок, часов.

Для УТГ (учебно-тренировочных групп) я составляю индивидуальные план-графики для более глубокого анализа поделанной работы. Вот один из них (см. таблицу №9) для УТГ первого года обучения (13-14 лет).

Годичный цикл тренировочных занятий по лыжам делится на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период длится 6 месяцев, то есть в бесснежное время года (июнь – ноябрь). Вот уже ряд лет я строю работу в подготовительном периоде из трех этапов.

На I этапе основными задачами считаю: развитие широкого диапазона двигательных навыков с целью более успешного овладения элементами техники, создание условий для активного отдыха, применением разнообразных эмоциональных средств тренировки, проведение вечеров, конкурсов. Контингент занимающихся на данном этапе самый широкий. На этом этапе просматриваются кандидаты в последующие этапы подготовки.

На II этапе для решения поставленных задач я использую как можно большее количество средств: разновидности бега (трусцой, средней и выше средней интенсивности, бег по воде, песку, пашне, с высоким подниманием бедра и т.д.), ходьба, общеразвивающие упражнения с отягощениями и без отягощений, плавание, велопоходы, спортивные игры, гимнастику, а также общественно-полезный труд (заготовка дров в походах, покосы в трудовых лагерях, сбор лекарственных трав, сбор урожая ягод и фруктов в садах).

И на III этапе включаем элементы специальной подготовки: имитация со жгутами, имитации техники ходов на месте и в движении, в подъем с палочками и без палочек, на отрезках и по кругу, бег по сильнопересеченной местности и слабопересеченной, которые развивают специальную выносливость и специальные двигательные навыки. Эти средства наилучшим образом повышают функциональные возможности организма.

Таблица №9.

15

	ПЛАН-ГРАФИК ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ																				ВСЕГО ЗА С/П И Пер/П	ВСЕГО ЗА ГОД	
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ										ВСЕГО ЗА П/П	СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					ПЕРЕХОДНЫЙ						
	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		IV	V	I	II	III	IV	V					
Кол-во тренировочных дней	15	18	20	15	15	16	18	117	20	20	18	12	12	82	199								
Кол-во тренировок	18	24	26	15	15	19	22	139	26	24	22	12	12	96	235								
Бег низкой и средней интенсивности (км)	70	150	190	130	110	50	30	730	20	20	20	40	50	150	880								
Бег высокой интенсивности (км)	5	5	5	5	5	5	-	30	-	-	-	-	-	-	30								
Имитация (км)	5	5	5	5	5	-	-	25	-	-	-	-	5	5	30								
Всего бега и имитации (км)	80	160	200	140	120	55	30	785	20	20	20	40	55	155	940								
Ходьба (км)	10	10	10	10	10	10	-	60	-	-	-	10	10	20	80								
Всего бега и ходьбы (км)	90	170	210	150	130	65	30	845	20	20	20	50	65	175	1020								
Льжи низкой и средней интенсивности (км)	-	-	-	-	-	230	230	460	250	200	190	-	-	640	1100								
Льжи высокой интенсивности (км)	-	-	-	-	-	10	20	30	20	30	30	-	-	80	110								
Всего льжной подготовки (км)	-	-	-	-	-	240	250	490	270	230	220	-	-	720	1210								
Общая сумма цикл. напр.	90	170	210	140	130	305	280	1335	290	250	240	50	65	895	2230								
Гимн. ору. спец. упр. (час)	3	5	5	4	2	2	1	22	2	2	2	3	3	12	34								
Трудовой процесс (час)	4	10	5	2	2	-	-	23	-	-	-	2	5	7	30								
Велосипед (час)	5	5	5	-	-	-	-	15	-	-	-	7	7	14	29								
Плавание (час)	5	5	5	-	-	-	-	15	-	-	-	-	2	2	17								
Спортивные игры (час)	7	9	9	7	3	4	4	43	3	3	3	9	7	25	68								
Контрольные и соревнования	2	2	2	2	2	2	4	16	4	4	4	2	1	15	31								

В соревновательный период (декабрь – март) я выдвигаю следующие задачи:

- достижение наивысшей работоспособности организма (спортивной формы);
- совершенствование техники всех способов;
- поддержание на должном уровне ОФП и СФП.

К задачам этого периода также можно отнести и повышение тактического мастерства. Провожу эстафеты с общего старта, что хорошо отражается на соревнованиях с массовым стартом, где тактическая подготовка играет немаловажную роль.

Основными средствами совершенствования техники в этом периоде считаю разнообразные способы ходов, подъемов и спусков по пересеченной местности и при различных условиях скольжения. Дополнительные средства: бег, ходьба, занятия в тренажерном зале, игровые тренировки.

Во всех периодах основными методами тренировки являются: равномерный, переменный, интервальный, темповый, контрольный. Каждый из указанных методов характеризуется длиной отрезков, общим объемом нагрузки в километрах и интенсивностью передвижения.

По степени воздействия на организм лыжника интенсивность передвижения условно может быть разделена на 6 уровней (зон) интенсивности (см. таблицу №10).

Таблица №10.

Пульс, уд/мин	Оценка интенсивности
100-120	Малая (слабая)
120-140	Умеренная
140-160	Средняя
160-180	Оптимальная
180-200	Максимальная
200 и выше	Предельная

В переходном периоде (апрель-май) снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать её чрезмерного спада. Важная задача этого периода – анализ проделанной работы и составление программы на следующий год.

4. Овладение разнообразием способов передвижения на лыжах по пересеченной местности, выработка умения использовать эту технику в различных условиях и приобретение специальных знаний, вот основные задачи обучения в лыжном спорте. И тренер должен не только учить своих учеников технике передвижения на лыжах, развивать их физические возможности, но и заботиться о воспитании всесторонне развитого человека.

Методика обучения технике передвижения на лыжах ставит своими задачами:

- найти правильные пути для овладения отдельными способами передвижения на лыжах, то есть как можно быстрее и лучше научить занимающихся тому или иному способу передвижения;
- установить наиболее целесообразную последовательность в обучении комплексу необходимых знаний, умений, навыков.

Чтобы овладеть техникой передвижения на лыжах, будь это ход классический или коньковый, лыжник должен знать, что ему нужно делать, какие требования предъявляются к выполнению того или иного элемента техники, что дают те или иные упражнения, каков основной механизм их выполнения. Эти знания стараюсь дать занимающимся с первого дня. Своей задачей считаю раскрыть эти вопросы, а воспитанникам – как можно быстрее осмыслить их и активно участвовать в процессе обучения. Приобретенные теоретические знания, а не "слепое" копирование техники являются предпосылкой для формирования правильных двигательных умений и навыков передвижения на лыжах. Чем с большей сознательностью формируется навык, тем прочнее он закрепляется. Объяснения, разбор, указания, оценка техники в процессе тренировочных занятий и после них, а так же лекции, беседы, личные примеры – вот те методы и формы занятий, которыми занимаюсь в группах начальной подготовки. На основе объяснений занимающиеся должны составить общее представление о передвижении на лыжах и подметить наиболее ответственные моменты при выполнении упражнений. Точность, краткость, эмоциональность и понятность – вот основные требования при обучении способам передвижения на лыжах.

К методам наглядности относится показ изучаемого упражнения самим тренером. Успешность обучения во многом зависит от умения тренера-преподавателя рационально использовать методические приемы: показ упражнения или его элемента на месте или выполнение упражнения по элементам. Для овладения техникой сложных способов передвижения на лыжах используются подводящие упражнения – более простые, но использующие сходство с основным ходом (толчок и прокат на одной лыже – "самокат", ходьба без палок, бесшажный ход с попеременным движением рук, коньковый ход с палочками и без палочек и т.д.). Изучая наиболее сложные приемы техники, следует придерживаться следующей последовательности:

I этап обучения – его задача – создание ясного и четкого представления об изучаемом способе передвижения на лыжах и передача занимающимся необходимых знаний о нем. Для этого необходимо назвать способ передвижения и показать его в целом, объяснить сущность и указать наиболее типичные условия применения. Показать способ еще раз в замедленном темпе или по частям с кратким разъяснением.

II этап обучения – его задача – овладение основой изучаемого способа передвижения и выполнение его в целом. Для этого необходимо объяснить и показать, что является главным, основным в изучаемом способе передвижения, выполнить его по элементам, подобрав благоприятные условия для изучения. При необходимости, для исправления ошибок, используют серию подводящих упражнений.

III этап обучения – его задача – закрепить освоенный способ передвижения, научить целесообразному его использованию в различных условиях и в сочетании с другими способами. Для этого необходимо выполнять и совершенствовать технику изучаемого способа на различном рельефе с различной скоростью.

Спортивная тренировка представляет собой организованный процесс воспитания, развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей спортсмена. Однако, эффективное её воздействие возможно только при соблюдении определенной системы. Система же представляет собой целое,



состоящее из частей, упорядоченных по определенному закону или принципу. Спортивная тренировка является педагогическим процессом и потому подчинена общим принципам обучения и воспитания.

Принцип сознательности предполагает четкую постановку цели работы, пути достижения этой цели, разумное применение средств и методов тренировок, умения оценить эффективность применяемых нагрузок и состояния организма.

Принцип активности – основа самостоятельной деятельности спортсмена. Активность должна выражаться в стремлении спортсмена познать теоретические знания, планирование тренировочного процесса, в оценке степени воздействия на организм тренировочной нагрузки.

Принцип наглядности начинается с личного примера тренера в манере держаться, в умении обращаться друг с другом.

Принцип доступности является одним из важнейших принципов спортивной тренировки. Доступность рассматривается как соблюдение определенной системы применения средств и методов тренировки с учетом закономерностей биологического развития человека, уровня его общего и физического развития, функциональной подготовленности, волевых качеств.

Принцип прочности необходим для закрепления результатов, достигаемых в обучении и тренировке. Спортивная тренировка охватывает различные стороны подготовки спортсмена – физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую.

Физическая подготовка подразделяется на общефизическую и специальнофизическую.

Общефизическая подготовка направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития основных качеств, направлена на повышение уровня всестороннего развития спортсмена.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств, специфических для лыжников и для лыжного спорта. К средствам СФП относятся упражнения, сходные упражнения как по двигательной структуре, так и по характеру нервно-мышечных усилий.

Техническая подготовка является составной частью специальной подготовки. В общетехнической подготовке лыжника предусматривается владение разнообразными двигательными умениями и навыками, позволяющими овладеть техническим мастерством.

Тактическая подготовка – это искусство ведения борьбы. В неё входят: планирование и прогнозирование поведения во время соревнований, возникающих трудностей, распределения сил.

Психологическая подготовка включает морально-волевую подготовку, воспитание у спортсменов устремленности, находчивости, упорства, самостоятельности, смелости.

Теоретическая подготовка предполагает вооружение спортсмена общими специальностями и специальными знаниями. Она охватывает широкий круг вопросов: философию, теорию и методику лыжного спорта, вопросы физиологии, врачебного контроля, психологии и педагогики.

Необходимость чередования нагрузки и отдыха ведет к определенной форме планирования, а именно к волнообразному распределению нагрузки. Большое значение в спортивной тренировке имеет взаимодействие процессов утомления и восстановления, связанное с периодическими колебаниями физиологических функций организма. Ритмы физиологических процессов обусловлены влиянием как внутренних (эндогенных), так и внешних (экзогенных) факторов.

Существует многолетнее, годовое, месячное, этапное и недельное планирование нагрузки. Так кривая нагрузки носит волнообразный характер, но при этом она имеет тенденцию к постепенному повышению (ступенчатость). (см. таблицу №11).

Таблица №11.

С каждым годом я стараюсь расширить свои знания в области повышения работоспособности спортсменов. Через определенное время приходится пересматривать некоторые положения в методике тренировки лыжных гонок. Эти новые положения должны найти себе место и должны быть учтены в теории методики лыжного спорта.

Однако в практике процесс пересмотра и обновления методики тренировки идет очень медленно или имеет узкую направленность. В литературе все больше и больше появляются работы по смазке лыж, техническому оснащению, но обобщающих работ при рассмотрении вопросов методики тренировок лыжников-гонщиков у нас недостаточно. В настоящее время у нас нет центра, где бы проводились работы по обобщению материала, накопленного практикой и различными исследованиями.

Я знаю, что многие тренеры ведут поиск средств и методов, с помощью которых можно было бы повысить эффективность спортивной работоспособности лыжников, которая не достигается традиционными средствами и методами.

Для решения этой проблемы я разработал методику определения конкурса "Лучший лыжник года" (см. таблицу №12). Эта методическая разработка постоянно из года в год усовершенствуется. Она захватывает весь возрастной контингент от начинающих до занимающихся, имеющих взрослые разряды. Была разработана таблица (см. таблицу №13), по которой выставлялись оценочные баллы, от которых зависел конечный результат. И буквально с первого же месяца введения данной методической разработки занимающиеся перестали пропускать занятия. За этим последовала цепочка:

- систематические занятия;
- решилась проблема с текучестью занимающихся;
- быстрое освоение технических навыков передвижения на лыжах;
- повышение уровня ОФП;
- тенденция в постоянном росте спортивных результатов.

Методическая разработка определения победителей конкурса  
"Лучший лыжник года"

Ф.И.О.	
Год рождения	
Коэффициент	
Январь	Посещение (по месяцам)
Февраль	
Март	
Апрель	
Май	
Июнь	
Июль	
Август	
Сентябрь	
Октябрь	
Ноябрь	
Декабрь	
Собрания (2 раза)	Посещение родителями ...
Соревнований	
Участие самих родителей	Участие в соревнованиях
Первенство ДЮСШ	
Первенство края	
Чемпионат края	
Междугородние старты	Контрольные нормативы
Легкоатлетические пробеги	
Контрольные	
Первенство города	Рекорды по ... (лучший результат)
Лыжам	Рекорды по ... (лучший результат)
Кроссу	
ОФП	
СФП	
Рекорд по подтягиванию	Успеваемость в школе (оценки за четверть)
Выполненный разряд	
Очки	
Место	

ТАБЛИЦА

1.	Посещаемость	- 1 посещение	+ 10 баллов
2.	Контрольная тренировка (СФП в каждой возрастной группе)	- Участие - 1 – 5 место	+ 10 баллов + 30 + 10 баллов
3.	Контрольные нормативы (2 раза в год)	- Участие - 24 место - 21 – 23 место - 18 – 20 место - 15 – 17 место	+ 10 баллов + 50 баллов + 45 баллов + 40 баллов + 10 баллов
4.	Городские соревнования ОФП в каждой возрастной группе	- Участие - 1 место - 2 – 6 место - с 7 по 10 место - с 11 по 15 место	+ 30 баллов + 100 баллов + 95 + 75 при участии не менее 20 человек - не менее 40 человек - не менее 60 человек
5.	Краевые соревнования (Междугородние турниры, этапы, кубки).	- Участие - 1 место - 2 – 6 место  - с 7 – 10 место - с 10 – 20 место	+ 50 баллов + 300 баллов + 290 + 250 баллов при участии не менее 20 человек - не менее 50 человек - не менее 75 человек
6.	Зональные соревнования (кубок Урала, кубок Сибири, отборочные старты).	- Участие - 1 место - 2 – 21 место - с 21 – 30 место	+ 100 баллов + 500 баллов + 480 + 100 баллов; 22 – 90 баллов + 10 баллов
7.	Чемпионат и Кубок Росси среди юношей – juniоров.	- Участие - 1 место - 2 – 30 место - 30 – 50 место	+ 500 баллов + 1000 баллов + 980 + 420 баллов + 20 баллов
8.	Рекорды по СФП удерживаемые больше года.		- 100 баллов
9.	Оценки по основным предметам (6 – 7 предметам).	- 5 место - 4 место (за четверть) - 3 место - 2 место	+ 50 баллов + 25 баллов <i>- 10 баллов</i> - 25 баллов - 100 баллов
10.	Посещение родителями	- Собрания - Соревнования - Участие (родителей)	+ 30 баллов + 100 баллов + 300 баллов

Баллы, набранные за год, считаются призовыми, если набрано свыше – 2000 баллов.

Призовыми с выдачей ценных призов и инвентаря свыше – 5000 баллов.

Эта методическая разработка была выполнена на плакате и прикреплена на самом видном месте для того, чтобы занимающиеся могли постоянно следить за своими баллами, стоящий в графе "коэффициент" обозначает баллы, которые зависят от возраста спортсменов. У самого старшего, например, в графе стоит цифра "0", а у самого младшего – "630". Это зависит от количества стартов. У старшего возраста их на порядок больше и возможность участвовать в соревнованиях больше.

В графе "посещения" проставляются баллы ежемесячно, а ежедневные посещения учитываются в отдельном журнале тренера.

В графе «посещение родителями», основной упор был сделан на то, чтобы родители как можно чаще контактировали с детьми не только дома, но и знали чем и как они занимаются в свободное время. Так же учитываются участия самих родителей в различных конкурсах, смотрах, соревнованиях, собраниях, походах. Был создан родительский комитет, который отвечает за организаторские вопросы.

Далее в графах «участие в соревнованиях» и «контрольные нормативы» выставлялись баллы согласно таблице. «Участие в соревнованиях» - это основная графа от которой зависит конечный результат, и дети стараются, как можно чаще выступать в различных стартах. Одновременно решается такая задача, как научить ребенка не бояться в соревнованиях.

На начальном этапе проводится очень много бесед по успеваемости в школе. Очки подводились в конце года. Занимающиеся награждались переходным кубком. Награждение проводилось совместно с администрацией. Спортивной школы.

На этом я не хочу останавливаться, эту разработку буду совершенствовать и в будущем готовлю еще один проект, который тесно сольется воедино со старыми наработками.

Если смотреть глубже, то мы все видим, что современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности, к защитным силам организма. Большое внимание, которое уделяется нами вопросам развития спорта среди детей и молодежи, определяется прежде всего широкими возможностями его использования для укрепления здоровья и воспитания подрастающего поколения. В сравнении с другими методами и формами физического воспитания детей-спорт наиболее эффективно стимулирует положительные изменения в организме, способствует психическому развитию и в большей мере влияет на развитие двигательных способностей, стремлении воспитывать в себе ценные качества личности (волевые, нравственные, физические). И именно в спорте дети находят эффективное средство развития этих способностей.

- 1 В.Н. Мантосов "Тренировка лыжников – гонщиков".  
Издательство "Физкультура и спорт" г. Москва 1986 г.
- 2 Н.Г. Озолин "Современная система спортивной тренировки".  
Издательство "ФиС" г. Москва 1989 г.
- 3 В.Н. Филин "Теория и методика юношеского спорта".  
Издательство "ФиС" г. Москва 1989 г.
- 4 Э.М. Матвеев "Лыжный спорт". Издательство "ФиС" г. Москва
- 5 В.Н. Казанцев "Нравственно-волевое воспитание школьников в спортивной деятельности".  
Издательство "Иркутского университета" 1991 г.
- 6 А.А. Виру,  
Т.А. Юримяз,  
Т.А. Смирнова. "Аэробные упражнения".  
Издательство "ФиС" г. Москва 1990 г.
- 7 В.Н. Мантосов "Лыжный спорт".  
Издательство "ФиС" г. Москва 1992 г.
- 8 В.К. Кузнецов "Силовая подготовка лыжника".  
Издательство "ФиС" г. Москва 1991
- 9 И.Б. Масленников,  
В.Е. Каиланский "Лыжный спорт".  
Издательство "ФиС" г. Москва 1989 г.
- 10 Г.И. Кудрявцев "Лыжный спорт".  
Издательство "ФиС" г. Москва 1988
- 11 В.П. Веденин "С чего начинается лыжня".  
Издательство "ФиС" г. Москва 1986 г.