

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования "Детско–юношеская спортивная школа"
Юргинского муниципального округа

Методическая разработка

**Тема: «Подготовка
лыжниц-гонщиц в возрасте
12-14 лет на спринтерские дистанции»**

подготовил:
тренер – преподаватель
по лыжным гонкам
Сафин Фаниль Назыпович

Юргинский муниципальный округ

2022

Содержание

Введение

Глава 1. Современная периодизация тренировочного процесса в лыжных гонках

1.2 Характеристика объема и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжниц -гонщиц

1.3 Характеристика общей и специальной физической подготовки лыжниц-гонщиц

1.4 Отбор и спортивная ориентация в лыжных гонках

Глава 2.Методика развития спринтерских качеств у лыжниц-гонщиц 12-14 лет

2.1.Упражнения для развития совершенствования спринтерских качеств

3. Заключение

4. Библиография

Введение

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта культивируемых в нашей стране. Наибольшей популярностью пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

Вся многолетняя подготовка лыжницы-гонщицы спринтера должна рассматриваться как управляемая система, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями спортсмена и принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках.

Процесс многолетней подготовки лыжницы сложный и динамичный. Современному этапу развития спорта присущ ряд особенностей, которые оказывают существенное влияние на организацию подготовки спортсменов и ставят перед тренером и спортсменами новые, очень сложные задачи и требования, которые заставляют искать соответствующие формы организаций тренировочного процесса.

Одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки спортсменов являются разработка и практическая реализация новых, высокоэффективных средств, методов, технологий комплексного контроля и управления тренировочным процессом.

Если теперь обратиться к традиционным принципам и формам построения тренировки сложившимся много лет назад, то станет очевидным, что определенная их часть утратила свое некогда прогрессивное значение и не удовлетворяет требованиям и задачам подготовки спортсменов сегодняшнего дня, следовательно тренер – преподаватель, обязан разрабатывать такие планы, которые бы наиболее продуктивно использовали двигательный потенциал спортсмена и при меньших физических и нервных затратах способствовали более рациональному и быстрому росту спортивных результатов спортсмена.

В настоящее время лыжные гонки характеризуются все более высокой скоростью передвижения, постоянным усложнением рельефа трасс, а также появлением новых соревновательных дисциплин.

Спринтерская гонка – зрелищный и относительно молодой вид программы в лыжных гонках, поэтому методика подготовки лыжников-спринтеров представляет большой интерес в настоящее время.

Данная методическая разработка основана на труде сроком 3 года с учебно-тренировочной группой.

Целью методической разработки является определение современных подходов к тренировочному процессу лыжниц - спринтеров.

Задачи:

1. Содержание общей и специальной физической подготовки лыжниц - гонщиц.
2. Изучить процесс отбора и спортивную ориентацию в лыжных гонках.
3. Разработать комплекс упражнений, направленных на развитие и совершенствование спринтерских качеств у лыжниц - гонщиц 12-14 лет.

1.1 Современная периодизация тренировочного процесса в лыжных гонках.

Построение цикличности обычно начинают с больших циклов, определяя годовичную периодизацию тренировки. Периодизация тренировки в лыжных гонках основывается на общих закономерностях развития тренированности и становления спортивной формы. В связи с сезонностью занятий лыжными гонками периодизация связана со временами года, календарем соревнований.

В лыжных гонках принято следующее построение основного варианта периодизации — год составляет один большой цикл и делится на три периода: *подготовительный, соревновательный и переходный.*

Подготовительный период тренировки является важнейшим в подготовке лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладываются основы будущих достижений в соревновательном периоде. Фундаментом успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящийся на развитие

функциональной подготовленности, совершенствование способов передвижения на лыжах. Все это выполняется в подготовительном периоде. Кроме того, большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории лыжного спорта. Подготовительный период делится на три этапа.

I-й этап - весенне-летний (в соответствии с задачами тренировки его еще называют обще подготовительным). Он начинается с 1 мая и продолжается обычно до 31 июля. Важнейшая задача подготовки в это время—постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладению или совершенствованию элементов техники.

II-й этап - летне-осенний (этап предварительной специальной подготовки). Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Важнейшей задачей подготовки на этом этапе считается—создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах.

В это время идет продолжение совершенствования элементов техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время. Общий объем тренировочной нагрузки на этом этапе продолжается постепенно повышаться, растет и интенсивность выполнения циклических упражнений.

Однако, уровень увеличения общей интенсивности нагрузки происходит несколько медленнее и чуть отстает от кривой роста объема. Это принципиальная схема изменения объема и интенсивности, но в отдельные микроциклы объем, а вслед ему и интенсивность могут значительно повышаться в зависимости от поставленных задач. Такое повышение может иногда достигать околопредельных величин, что допустимо только на основе высокого уровня ОФП. Хотя объем средств ОФП на этом этапе постепенно уменьшается, а задача удержания достигнутого уровня физических качеств

должна быть решена полностью и снижение достигнутого уровня недопустимо. Вместе с тем значительно увеличивается объем средств СФП.

III-й этап - зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжается до начала основных соревнований. В зависимости от климатических условий, времени установления снежного покрова в данной местности, квалификации лыжников: сильнейшие лыжники выезжают на первый снег в северные и восточные районы России, Европы сроки начала зимнего этапа различные. Во многом сроки зависят от календаря соревнований и квалификации лыжников. На этом этапе решаются главные задачи — развитие специальных качеств: в первую очередь скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств, а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств.

Подготовку на третьем этапе нужно строить так, чтобы к его окончанию лыжники-гонщики достигли спортивной формы. Основным средством является передвижение на лыжах.

На третьем этапе выполняется наибольший объем нагрузки. Пик объема приходится на первую половину этапа. В это время проводятся длительные тренировки, направленные на развитие общей выносливости, интенсивность нагрузки несколько снижается. В ходе занятий создается основа для дальнейшего повышения интенсивности нагрузки и достижения спортивной формы. Одновременно решаются задачи обучения подростков, юношей и совершенствования техники способов передвижения на лыжах у сильнейших спортсменов.

В дальнейшем в связи с увеличением нагрузки, направленной на развитие скоростной выносливости, общий объем нагрузки снижается, но остается достаточно высоким, а интенсивность тренировок возрастает. На этом этапе параллельно развиваются и другие специальные качества — быстрота и сила. Помимо тренировок на лыжах проводятся занятия по ОФП. Основная их

задача—поддерживать достигнутый уровень ОФП. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а также поддержание уровня ОФП находится в тесной связи с возрастом, подготовленностью и индивидуальными особенностями лыжников.

Длительные тренировки с высокой интенсивностью в течение целого ряда занятий, не обеспеченные предварительной подготовкой, а также не соответствующие возрасту и квалификации занимающихся, могут привести к перегрузке лыжников и в дальнейшем к переутомлению. Тренировки на этом этапе должны быть построены так, чтобы лыжники достигли спортивной формы к окончанию этапа. На зимнем этапе подготовительного периода лыжники выступают в ряде контрольных соревнований.

Интенсивность на этом этапе в целом значительна, но к концу подготовительного периода она не должна достигать предела, характерного для соревновательного периода.

Соревновательный период (с 1 декабря по апрель) имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализация. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник-гонщик должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств, сохранение ОФП на достигнутом уровне, стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах, овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта.

Иногда между ответственными соревнованиями важно обеспечить восстановление и добиться затем нового подъема спортивной формы. Такие волнообразные чередования подъемов и некоторых спадов в развитии спортивной формы дают возможность показывать высокие результаты на всех ответственных соревнованиях длительного зимнего сезона. По существу, спортсмен должен находиться в спортивной форме 4 месяца.

Переходный период продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжника из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после соревновательного периода.

В этот период основное внимание обращается на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки.

Такая периодизация применяется при планировании тренировки лыжниц-гонщиц различной квалификации.

1.2 Характеристика объема и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков

Физическая нагрузка характеризуется двумя основными компонентами — ***объемом и интенсивностью***.

Под объемом следует понимать количественную характеристику выполняемой лыжником тренировочной нагрузки. Объем можно оценить общим временем работы, суммой пройденных километров (в беге, на лыжероллерах, на лыжах), суммарным количеством повторений: упражнений за одно или несколько занятий, за этап, период или годичный цикл.

Интенсивность выполнения работы во многом определяет направленность нагрузки и сдвиги, проходящие в организме лыжника, характер энергетического обеспечения работы.

Интенсивность—это количество работы, выполненной в единицу времени. Однако приведенное определение дает только общее представление об интенсивности. В циклических видах спорта за критерий интенсивности чаще всего принимают скорость (в м/с) бега спортсмена.

Улучшить тренированность лыжников-гонщиков можно различными путями. Один из них — увеличение годовых объемов тренировочных нагрузок. Это наиболее простой способ. В настоящее время прочно утвердилось мнение, что большой объем тренировочных нагрузок

обеспечивает успех на лыжне. Эти взгляды зачастую используются в СДЮШОР по ЛВС. Однако анализ становления мастерства выдающихся лыжников-гонщиков показывает, что успеха добиваются те спортсмены, которые в юношеском и юниорском возрасте не выполняли завышенный объем тренировочных нагрузок, а поэтому и сохранили потенциал своих возможностей.

В увеличении объемов нагрузки выделяют несколько основных путей. Первый — значительный прирост в раннем возрасте и незначительный — в последующие возрастные периоды. Второй путь — небольшое увеличение объемов в раннем возрасте и резкая прибавка их в более зрелом возрасте. Третий путь — равномерное увеличение объемов нагрузки от 10-11 до 22-24 лет.

Можно дать убедительную характеристику объема нагрузок:

- **развивающая нагрузка** — сумма работы, выполняемая спортсменом до начала падения запланированной тренировочной скорости;
- **поддерживающая нагрузка** — сумма работы, составляющая 80-85% от развивающей нагрузки;
- **восстанавливающая нагрузка** — 45-50% от развивающей нагрузки.

На I этапе подготовительного периода объём и интенсивность физических нагрузок увеличиваются из месяца в месяц. Затем, в августе, в начале II этапа, объем снижается, а интенсивность продолжает увеличиваться.

На II этапе, начиная с середины июля до октября, необходимо использовать развивающий режим тренировки (85-95%). На данном этапе желательно в первые три недели повышать объем нагрузки, а в последующей (четвертой) снижать.

На III этапе уменьшаются объемы нагрузок в беге, ходьбе и в средствах общей физической подготовки.

Объем общей нагрузки в соревновательном периоде постепенно уменьшается. В марте объем достигает 400-500 км, но у некоторых спортсменов может быть значительно меньше.

В лыжных гонках для определения интенсивности тренировочной работы рекомендуется использовать частоту сердечных сокращений. Непосредственно при передвижении на лыжах условно можно выделить следующие уровни интенсивности:

1. Слабая интенсивность — частота пульса до 120 уд./мин.;
2. Средняя интенсивность — частота пульса 120-150 уд./мин.

Передвижение с такой интенсивностью иногда называют поддерживающим режимом.

3. Сильная интенсивность — частота пульса 160-175 уд./мин.

Лыжница может увеличивать интенсивность только в течение короткого времени.

4. Околопредельная интенсивность — частота пульса 175-180 уд./мин, такое передвижение принято называть высокоинтенсивным режимом.

5. Предельная интенсивность — частота пульса около 200 уд./мин, и более, предельный режим.

1.3 Характеристика общей и специальной физической подготовки лыжниц-гонщиц

Общая физическая подготовка (ОФП) спортсменок направлена на развитие функциональных систем организма и укрепление здоровья при постоянном развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей. Физическая подготовка является фундаментом для развития и совершенствования физических качеств, направленных на достижение высоких спортивных результатов.

Сила — способность преодолевать или противодействовать сопротивлению за счет напряжения мышц. Выделяют три основных вида силовых способностей:

- 1) Максимальная или абсолютная сила определяет предельные возможности, которые спортсмен может проявить при мышечном сокращении. Уровень развития максимальной силы является определяющим в таких видах спорта,

как тяжелая атлетика, борьба, армрестлинг, метание молота, диска, толкание ядра.

Относительная сила – это максимальная сила на 1 кг веса спортсмена. Высокий уровень относительной силы имеет место в таких видах спорта, как спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в высоту, длину и т. д.

2) Взрывная или скоростная сила – это способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью. Особенно характерна в таких видах спорта, как борьба, бег на короткие дистанции, спринт в лыжных гонках, гребля и т. д.

3) Силовая выносливость – способность спортсмена длительное время удерживать оптимальные силовые характеристики движений.

Выносливость – это способность противостоять утомлению при преодолении соревновательных дистанций.

Уровень развития выносливости зависит от энергетического потенциала организма спортсмена, уровня технико-тактического мастерства, психических возможностей, которые обеспечивают определенный уровень тренировочной и соревновательной деятельности и противодействует процессу утомления.

Уровень выносливости зависит от множества факторов. На основании конкретных признаков выносливость подразделяют на общую и специальную, тренировочную и соревновательную, локальную, анаэробную, мышечную и вегетативную, эмоциональную, статическую и динамическую, скоростную и силовую.

Специфика лыжных гонок позволяет подразделить выносливость на общую и специальную.

Общая выносливость (аэробная) – способность спортсмена выполнять длительное время неспецифическую работу умеренной и большой интенсивности.

В лыжных гонках соревновательная программа включает спринтерские, средние и марафонские дистанции. Поэтому общая выносливость должна

быть обеспечена в различных зонах энергообеспечения. Основным механизмом энергообеспечения – аэробный, кислородный.

В лыжных гонках средствами развития общей выносливости являются ходьба, бег, гребля, плавание, велоспорт, передвижение на лыжах и лыжероллерах, круговые тренировки, трудовые процессы и другие циклические локомоции умеренной и переменной интенсивности. Продолжительность нагрузки в одном тренировочном занятии от нескольких минут до 2-3 часов на пульсе до 140-150 уд./мин.

В связи с появлением спринтерских дистанций (спринт, спринтерская эстафета) процесс развития общей выносливости значительно усложняется, поскольку общепринятая методика ее развития может препятствовать развитию скоростных качеств и скоростной техники. Поэтому при развитии общей выносливости необходимо использовать средства, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, аэробно-анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств организма, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени.

Возраст, благоприятный для развития быстроты двигательных реакций – от 7-8 до 11-12 лет; скорости одиночного движения – 11-12 лет; частота движений – 12-13 лет.

Для лыжниц-гонщиц очень важен максимально возможный темп передвижения, при котором сохраняется техника движений. Для воспитания высокого темпа используются короткие отрезки дистанции на равнине и подъемах различной крутизны. Отрезки можно преодолевать с максимально возможной частотой передвигаясь только за счет работы рук (попеременной или одновременной) или конкретным ходом. Как правило, длина отрезков используется от 50 до 500 метров на равнине и от 20 до 50 метров на подъемах. Количество повторений от 3-х до 5-ти с восстановлением ЧСС до 120 уд./мин. и от двух до пяти серий. Длина дистанции (отрезка) зависит от

возраста, квалификации, условий передвижения. Скорость ее прохождения и темп не должны снижаться к концу отрезка. В зависимости от длины отрезка определяется интенсивность прохождения. Во время отдыха между отрезками и сериями следует использовать активный отдых. Пассивный интервал с нормализацией вегетативных функций снижает уровень нервно-мышечного возбуждения, необходимого для мобилизации скоростных возможностей.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

Различают следующие виды гибкости: активную и пассивную.

В основе гибкости лежит режим работы мышц: 1) динамический; 2) статический; 3) смешанный; 4) статодинамический.

Активная гибкость – способность достичь больших амплитуд движения в каком-либо суставе за счет активности мышечных групп.

Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которой можно достичь за счет внешних сил.

Динамическая гибкость – гибкость, проявленная в упражнениях динамического характера.

Статическая гибкость – гибкость, проявленная в упражнениях статического характера.

Общая гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации.

Для воспитания гибкости широко используются:

- общеразвивающие упражнения с предметами, с собственным весом, с весом партнера, на гимнастических снарядах;
- упражнения на растягивание (медленные движения, ритмичные вращения, покачивания рук, туловища, ног, головы);
- пружинистое выполнение упражнений (наклоны в стороны, вперед, назад, махи руками, ногами);

- с противодействием партнера, весом предмета;
- систематические силовые упражнения в виде максимальных напряжений (удержание конечности в отведенном до предела положении);
- пассивные движения на снарядах (за счет веса тела).

Координационные способности – интегральное понятие, которое объединяет ловкость, равновесие, способность дифференцировать движения в пространстве, меткость (точность) движений, способность дифференцировать мышечные усилия, движения по времени, напряжение и расслабление, чувство ритма.

Значительное место в системе подготовки лыжниц - гонщиц отводится воспитанию равновесия, дифференцированию движения в пространстве и времени, меткости и точности движений, способности чередования напряжения и расслабления.

Равновесие – способность обеспечивать устойчивость позы в статическом и динамическом режиме.

При выполнении значительного количества упражнений присутствует равновесие. В подготовке лыжников-гонщиков равновесие является одним из определяющих факторов при обучении технике передвижения на лыжах. Для воспитания равновесия применяются, как правило, упражнения и позы, затрудняющие сохранения равновесия.

Дифференцирование движений в пространстве – это способность к сохранению четких представлений об изменениях в пространственных отношениях в конкретных условиях деятельности.

В лыжных гонках особое место отводится выработке чувства снега, времени, пространства, темпа и ритма.

Меткость – это степень согласования деятельности зрительного и двигательного анализаторов.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена не только на развитие специфических двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма применительно к условиям

соревновательной деятельности, но и овладение всеми способами передвижения на лыжах.

Основными средствами СФП являются:

- передвижение на лыжах;
- передвижение на лыжероллерах;
- передвижение по искусственным трассам;
- специализированные тренажерные устройства, позволяющие моделировать тренировочную нагрузку;
- специально подготовительные упражнения;
- смешанное передвижение (бег с имитацией в подъем).

В тренировочном процессе лыжника-гонщика необходимо оптимальное сочетание средств для развития специальной подготовки. Доля использования средств СФП в годичном цикле постепенно возрастает по мере приближения зимнего сезона и достигает максимальных величин на осенне-зимнем этапе подготовительного периода. На соотношение ОФП и СФП и динамику их изменения в годичном цикле тренировки влияют: квалификация, возраст, индивидуальные особенности, функциональные возможности органов и систем. С возрастом и ростом квалификации объем ОФП постепенно снижается, увеличивается объем СФП и достигает следующих пропорций у лыжников высокого класса: 70-80 % – СФП; 30-20 % – ОФП. На этапе начальной подготовки эти пропорции составляют: ОФП – 70-80 %; СФП – 20-30 %.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств (с использованием средств СФП), необходимых для их реализации в условиях соревновательной деятельности. Для этого используют следующие методы тренировки:

- повторный;
- интервальный;
- переменный;
- равномерный (на развивающем режиме);

- контрольный;
- соревновательный.

Повторный метод направлен на воспитание быстроты, силы, скоростно-силовой подготовки.

Интервальный метод направлен на воспитание скоростной и силовой выносливости.

Переменный и равномерный методы используются при воспитании специальной выносливости.

Использование контрольного и соревновательного методов позволяет выявить недостатки в системе подготовки и определить в полном объеме уровень специальной подготовленности лыжника-гонщика.

1.4 Отбор и спортивная ориентация в лыжных гонках

В системе отбора юных лыжниц -гонщиц существует множество аспектов, на которые нужно обратить внимание.

При выборе объект не знает, что его оценивают. Такая форма отбора позволяет оценивать способности детей в течение относительно длительного периода времени на уроках физкультуры, школьных соревнованиях. Тренер - преподаватель, проводящий отбор, имеет возможность ознакомиться с медицинскими картами детей, побеседовать с родителями и учителями. В результате мы получаем объективную информацию, необходимую для правильной оценки пригодности школьника к занятиям лыжным спортом.

Конечным этапом процесса отбора в форме выбора является агитация детей. На практике при отборе требуется кропотливая систематическая работа; посещение уроков физкультуры, школьных соревнований; проведение встреч и бесед с учителями, родителями, агитация и пропаганда среди детей и их родителей и т.д.

В настоящее время детей отбирают в ДЮСШ в 8 – 9 лет.

Этапы отбора устанавливаются с учётом закономерностей возрастно-полового развития спортсменов, так как с ними тесно связаны особенности

реактивности организма в различные периоды жизни, процессы морфологического, функционального и двигательного развития.

Отбор в ДЮСШ состоит из 3 этапов:

1. этап предварительного (первичного) отбора детей и подростков;
2. этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап вторичного отбора);
3. этап спортивной ориентации;

I этап – первичный отбор.

Основными задачами первого этапа отбора являются определение пригодности детей и подростков к спортивному совершенствованию путем выявления их задатков, которые лежат в основе развития способностей, оценка степени двигательной активности. На данном этапе основной задачей являются отбор вообще моторно-одаренных детей и выявление их психомоторного статуса. Основная цель врачебно-физиологического отбора – проверка состояния здоровья и отсеивание детей с отклонениями в физическом развитии, не позволяющими применять высокие тренировочные нагрузки. Определяется также физическое развитие и степень физиологического созревания, что особо важно в тех случаях, когда юные спортсмены с хорошими оценками по педагогическим данным (первоначальное тестирование, спортивный результат, развитие физических качеств) по сравнению со своими сверстниками одинакового паспортного возраста отбираются из общей массы детей для специализированной подготовки.

Следует учитывать и отношение семьи к систематическим занятиям спортом. С этой целью тренер должен проводить беседы с родителями или анкетный опрос. Существенно пополнить информацию о школьниках может учитель физической культуры. Важное значение имеют непосредственные беседы тренера с детьми.

II этап – вторичный отбор.

У юных спортсменов оценивается степень приближения индивидуального уровня физического развития и особенностей телосложения, а также основных показателей работоспособности к «эталонным» показателям спортсмена высокого класса в данном виде спорта. Для некоторых видов спорта, например, для плавания, тип телосложения является особо важным критерием ориентации (выбора соответствующего способа плавания и дистанции).

На этом этапе определяется, насколько устойчив у юного спортсмена интерес к избранному им виду спорта, так как мотивация при выборе спорта влияет на дальнейший рост результатов.

Так, отмечено, что к спринтерским видам более пригодны лица с высокой подвижностью нервных процессов (сангвиники), к стайерским – флегматики.

Психологические особенности на этапах перспективного отбора изучаются по проявлению трудолюбия, настойчивости, целеустремленности.

Считается, что темпы прироста имеют особенно большое прогностическое значение на начальных этапах углубленной спортивной подготовки. Интегральным критерием служит динамика спортивных результатов. Важным показателем является степень напряженности физиологических систем организма при адаптации к тренировочным нагрузкам, что определяется по данным врачебно-физиологических и педагогических наблюдений. По этим данным дают информацию для суждения о дальнейшей перспективе развития спортивного мастерства

Так, конечные размеры тела лучше коррелируют с данными до начала пубертатного периода, так как перед пубертатным периодом происходит наиболее выраженный «скачок» роста. На II этапе целесообразно провести половой контроль, то есть проверку соответствия генетического пола паспортному.

II этап охватывает возраст 13-14 лет, что совпадает с этапом специализированной тренировки.

III этап – этап спортивной ориентации.

Тренер - преподаватель должен выявить, в какой мере тренировка обеспечила преимущество предпубертатного и пубертатного периодов при достижении биологической зрелости, каковы абсолютный уровень развития физических качеств и резервных возможностей организма, степень соответствия их «эталонным» показателям ведущих спортсменов в данной спортивной специализации.

На этом этапе особенно большое значение приобретают методы проверки личностных качеств спортсмена, его устойчивости по отношению к значительным физическим и эмоциональным напряжениям, связанным с борьбой за высокие достижения.

В циклическом виде спорта, как биатлон и лыжные гонки большое значение имеет прирост специальной выносливости по всем характеристикам аэробной и анаэробной энергопроизводительности.

На III этапе (возраст 16-17 лет) проводится целенаправленная углубленная специализированная тренировка и решается вопрос о спортивной ориентации (в беге, лыжах – выбор соревновательной дистанции). В этом этапе осуществляется придельное развитие специальной выносливости (скоростно-силовой) и в связи с этим широко применяются средства, направленные на развитие анаэробных источников энергии. В этом возрасте определяется значительный прирост показателей специальной выносливости, проводится отбор в сборные команды юношей и юниоров.

Глава 2. Методика развития спринтерских качеств у лыжников-гонщиков

Разработанная методика совершенствования спринтерских качеств включает средства и методы, направленные на развитие быстроты, скоростной выносливости.

Методика развития совершенствования спринтерских качеств состоит из *комплекса упражнений*, включающего в себя:

- упражнения на развитие «стартовой» и «взрывной» силы,
- упражнения на развитие скорости бега.

Развитие скоростно-силовых способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжении и расслаблении.

Общая установка при занятиях на быстроту должна исходить из следующих положений:

- заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- нагрузки не должны вызывать значительного утомления, так как при утомлении (как физическом, так и психическом) сильно снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии скоростные способности совершенствуются плохо;
- в структуре отдельного занятия упражнения на развитие скоростных способностей желательно планировать в начале основной части;
- интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- воспитание различных видов скоростных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

2.3. Комплекс упражнений для совершенствования спринтерских качеств

Разработанный комплекс упражнений для совершенствования спринтерских качеств у лыжниц -гонщиц 12 – 14 лет рекомендуется применять 2-3 раза в недельном микроцикле подготовительного периода:

1. бег на 30 метров с низкого старта;
2. бег на 30 метров с высокого старта;
3. бег на 30 метров с максимальным ускорением;
4. бег за лидером;
5. бег под уклон;
6. бег с отягощениями;
7. выполнение рывков спиной вперед, боком;
8. бег с высоким подниманием коленей и с максимальной частотой шагов;
9. продвижение быстрыми скачками на 25-30 м с отталкиванием с носка;
10. прыжки через короткую и длинную скакалку с максимальной частотой вращения; пробегание под вертящейся скакалкой.
11. резкие перемены темпа бега при прохождении средних дистанций;
12. достижение максимальной скорости бега на дистанции 20-30 м с предварительным разбегом.

3. Заключение:

Применение в тренировочном процессе упражнений для развития совершенствования спринтерских качеств лыжниц - гонщиц в 12 – 14 лет считаю целесообразным в учебно – тренировочном процессе. Предложенный комплекс упражнений позволит сделать тренировочный процесс более разнообразным для развития быстроты, скоростной выносливости.

Данная методическая разработка рекомендуется для тренеров – преподавателей ДЮСШ для использования в учебно-тренировочном процессе в предсоревновательном периоде подготовки лыжниц – гонщиц.

4. Библиография

1. Бальсевич, В.К. Что нужно знать о закономерностях регулярных занятий физическими упражнениями / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – №7.
2. Баранов, В.С. Эффективность развития скоростно-силовой выносливости у лыжников-гонщиков путем применения в их тренировочном процессе / В.С. Баранов // Материалы научной конференции. – Новосибирск, 1978.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М.Бутин. – М., 2000.
4. Бутин, И.М. Распределение объема нагрузки у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / А.А. Бутин // Теория и практика физической культуры. – № 2. – 1984.
5. Демко, Н.А. Лыжные гонки: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ спортивного резерва / Н.А. Демко, А.А. Томанов, О.Л. Гракович. – Мн., 2003.
6. Карпова, Н.В. Общие основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие / Н.В. Карпова, Ю.А. Мельникова, Н.Г. Еременко и др. – Омск: СибГАФК, 2001.
7. Кузнецов, В.К. Актуальные вопросы отбора лыжников-гонщиков / В.К. Кузнецов, А.Т. Константинов, СВ. Брянкин // Лыжный спорт: Сборник статей. – Вып. 1-й / Сост. Манжосов В.Н. и др. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков (Очерки теории и методики) / В.Н.Манжосов. – М., 1986.
10. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Пальчевский, В.Н. Лыжный спорт: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва / В.Н. Пальчевский, В.М. Киселев, Н.А. Демко. – Минск, 1994.
13. Раменская, Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней подготовке лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.