**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Чебулинская детско-юношеская спортивная школа»**

***Особенности построения тренировочного процесса юных лыжников 12-13 лет***

Подготовил:

 Гольцова Галина Валентиновна

 тренер-преподаватель

 высшей кв. категории

2019 год

Лыжные гонки очень популярны в нашей стране и являются массовым видом спорта. Вместе с тем в последнее время наметилась тенденция к снижению посещаемости ДЮСШ, из-за малого финансирования происходит отток тренеров в более оплачиваемые области. При этом по-прежнему велико значение подготовки спортивных резервов основных команд. Предлагается много различных концепций организации тренировочного процесса, начиная от младшего возраста до сборных команд. Планируются и реализуются вариативные сочетания средств и методов тренировки. Вместе с тем научно-технический прогресс в области разработок технических средств передвижения и средств восстановления оказывают влияние на возрастающие результаты.

Чрезмерно акцентировать внимание на индивидуальных особенностях тоже не стоит, а лишь основываясь на базовой всесторонней подготовке юного спортсмена производить тренировочное воздействие на занимающегося.

Следует заметить, что в настоящее время существуют достаточно противоречивые мнения на предмет реализации тренировочных планов и методики подготовки юных лыжников-гонщиков. Вместе с тем вопросы индивидуализированной подготовки юных лыжников не освещены в полной мере в научной литературе. Преимущественно разрабатываются модельные характеристики эталона спортсмена. По-прежнему нет четкого научного обоснования методики подготовки, разработки тренировочных программ и их экспериментального обоснования. Поэтому нужно тщательно подойти к рассмотрению проблемы индивидуализации подготовки на этапе начальной спортивной специализации, основываясь на уже имеющихся фактах, сопоставляя подготовку юных лыжников с методикой тренировочного процесса юных спортсменов в других видов спорта на выносливость.

**Общее понятие индивидуализации как ведущего компонента при**

**построении тренировочного процесса на этапе начальной спортивной**

**специализации**

Проблемы оптимизации построения тренировочного процесса достаточно широко обсуждаются специалистами в области теории и методики физического воспитания. Рассматриваются возможные варианты, как совершенствования структуры тренировочного процесса, так и его содержания. Многие ведущие специалисты в последнее время пришли к выводу о том, что на ведущее место при организации тренировочного процесса выходит учет индивидуальных особенностей занимающихся, с учетом которых и строится структура тренировочного процесса .Понятие индивидуализации является интегральным понятием и включает в себя различные компоненты. Индивидуализированный подход в системе подготовки В. Г. Никитушкин подразделяет на следующие основные части:

1. Индивидуализированные средства тренировки,
2. Индивидуальные нагрузки при построении тренировочного

процесса,

1. Проблема индивидуализации спортивной одаренности.

Вместе с тем не следует понимать индивидуализированный подход в тренировочном процессе, как констатирующую абсолютную величину. Доля индивидуализированного подхода к отдельно взятому спортсмену со стороны тренера возрастает по мере роста соревновательных результатов, и как следствие повышения спортивной квалификации.

Следует более тщательно подойти к рассмотрению индивидуальных особенностей юных спортсменов уже на этапе начальной спортивной специализации, выявить и развить у детей те способности, которые позволят в дальнейшем достичь максимально возможных результатов, что оптимизирует систему многолетней подготовки юных спортсменов. Как правило, при планировании и реализации тренировочного процесса учитываются индивидуальные особенности групп юных спортсменов по схожим признакам

(относительная индивидуализация):

1. индивидуальные особенности строения тела (соматотип),
2. генетическая предрасположенность,
3. функциональные показатели.

Е. Н. Комисарова и Е. Н. Чернышева (40), выделяя данные признаки, считают, что они определяют проявление физических качеств, оказывают влияние на адаптацию организма к различным условиям тренировочных и соревновательных воздействий.

Научно доказано что эффективность тренировочного процесса повышается, если целенаправленно воздействовать на определенные стороны подготовки юных спортсменов, способствовать развитию более выраженных физических качеств.

Г. М. Черкасов считает, что следует разрабатывать специальные комплексы физических упражнений, которые в наибольшей степени способствуют развитию юных гребцов-академистов, с учетом их индивидуальных способностей на основе различной двигательной предрасположенности.

* работе В. Н. Кленина отражена информация о том, что на ранних этапах многолетней спортивной подготовки, в частности этапе начальной спортивной специализации, индивидуализация тренировочного процесса связана с классификацией и учетом морфофункциональных особенностей и двигательных способностей занимающихся, оценкой темпов их развития.

Следует разрабатывать интегральную оценочную систему темпов способностей к овладению различных упражнений и форм двигательных навыков, исследования индивидуальных свойств нервной системы и темперамента.

Под индивидуальными особенностями следует понимать совокупность морфологических, физиологических, психологических особенностей развития

* функционирования организма человека (спортсмена). На основе индивидуальных особенностей следует выделить такое понятие как

индивидуальные возможности, то есть то, что способен продемонстрировать и показать спортсмен, в условиях индивидуального развития.

С. М. Блинков считает, что индивидуальные особенности развития физических качеств можно определить лишь путем тренировочного процесса, когда на базе совершенствования более развитых двигательных способностей, происходит развитие сопутствующих.

Вместе с природными особенностями велико значение социального фактора. Принцип индивидуализации является важнейшим психолого-педагогическим принципом. Природная и приобретенная индивидуальность в совокупности, являются основой для достижения высоких результатов, максимальной реализации возможностей. Поэтому тренер (педагог) должен хорошо знать не только основы педагогики, психологии, медико-биологических дисциплин, тренерской деятельности, но и выделять и вести учет индивидуальных характеристик каждого отдельно взятого спортсмена, используя индивидуально-личностный подход во взаимоотношениях с юным спортсменом. «При правильном использовании биологического и социального, природной одаренности и трудолюбия, оптимального сочетания средств и методов в системе подготовки, а также взаимодействия в системе тренер-спортсмен можно добиться результатов вдвое быстрее обычного». (Н. Г. Озолин)

Согласно Л. П. Матвееву, индивидуализация – такое построение процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к воспитуемым, и создаются условия наибольшего развития их способностей к учению.

Адаптационные возможности организма человека, в частности юного спортсмена, неодинаковы, и достаточно вариативны к разнонаправленным нагрузкам, что предполагает соизмерение и планирование нагрузок с учетом индивидуальной реакции на предлагаемую нагрузку. Это связано, прежде всего, с возрастными особенностями юных спортсменов 12-14 лет. Так

показатели ЧСС являясь основным критерием контроля и регуляции направленности и интенсивности тренировочных нагрузок, не столь информативны, в силу основных механизмов энергообеспечения организма (аэробно-анаэробный режим).

Исследованием процессов адаптации к физическим нагрузкам, вариативности тренировочного процесса занимался ряд специалистов в области теории и методики физического воспитании.

По мнению О. И. Камаева: познание свойств процесса адаптации позволит целенаправленно подбирать те или иные воздействия, и, регулируя их частоту, интенсивность, длительность, количество повторений осознанно формировать новые качественные признаки двигательной функции человека, то есть программировать и осуществлять ее развитие в заданном направлении с намеченными промежуточными и конечными результатами.

Вопрос индивидуализации построения тренировочного процесса в настоящее время приобретает все большую актуальность среди специалистов

* области теории и методики физической культуры и спорта, специалистов и ряда тренеров различных видов спорта. Прежде всего, это связано с поиском новых возможностей повышения эффективности тренировочного процесса, и как следствии роста спортивных результатов. Существует ряд научных исследований по вопросу индивидуализации тренировочного процесса.

Однако нет сомнений в необходимости дальнейших исследований по данной проблеме, в связи с недостаточным ее рассмотрением.

**Физиологические и психологические особенности развития организма подростков 12-13 лет**

Любая деятельность, особенно спортивная, предъявляет определенные требования к организму человека, который ее выполняет. И нужно учитывать особенности организма при выполнении той или иной работы, особенно если

* выполняют дети и подростки. Работоспособность человека (юного спортсмена) определяется внутренними резервами организма, поэтому нужно учитывать как физиологические, так и психологические особенности

организма не только для того чтобы достичь какого-то определенного результата, но и для гармоничного развития организма, сохранения и приумножения здоровья. Наряду с общими для каждого возрастного периода показателями, существуют индивидуальные особенности организма, которые зависят от состояния здоровья, наследственности, условий жизни, питания, степени развития центральной нервной системы.

Лыжные гонки предъявляют высокие требования к организму спортсмена, в силу специфики вида спорта. Юный спортсмен должен выполнять значительные по объему и интенсивности нагрузки исходя из поставленных задач, и увеличивающихся требований к достижению высокого результата в минимальный промежуток времени.

Рассматривая возрастной период 12-13 лет нужно тщательно подходить к его изучению. Период полового созревания влияет как на физиологическое, так и психологическое развитие организма подростка. Поэтому педагог должен грамотно подходить к построению учебных и тренировочных занятий.

**Характеристика построения тренировочного процесса лыжников гонщиков на этапе начальной спортивной специализации**

Построение тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации наряду с общими закономерностями построения тренировочного процесса имеет ряд особенностей по форме и содержанию. Исходя из структуры многолетней системы подготовки, происходит построение тренировочного процесса на его отдельном этапе. Под характеристикой построения понимают совокупность структурных компонентов, направленность тренировочных нагрузок.

Периодизация возрастных групп детей, подростков и юношей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды | Возраст (лет) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| классифик |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | 10 | 11 | 12 |  | 13 | 14 | 15 |  | 16 | 17 | 18 |  | 19 | 2 |  |
| ации |  |  |  | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Педагогич | Младшие |  | Средние |  |  |  |  |  |  | Учащиеся ВУЗов. |  |
|  |  |  | Старшие школьники | Лицеев, |  |  |  |
| еская | школьники |  | школьники |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | колледжей |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физиологи | 2-е детство |  |  |  | Подростковый возраст | Юношеский возраст |  |
| ческая |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В | группах | Группы |  | Учебно- |  |  | Группы | спортивного | Группы | высшего |  |
| начальной |  | тренировочные |  | спортивного |  |
| ДЮСШ |  |  | совершенствования |  |
| подготовки |  | группы |  |  | мастерства |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| По | пра- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вилам | Младшие | Старшие |  | Младшие | Средние |  | Старшие |  | Юниоры |  |
| соревнован | мальчики | мальчики |  | юноши |  | юноши |  | юноши |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| По | этапам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| многолет- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ней |  |  |  |  |  |  |  | Предварительная | Специализирован |  |
| подготов- |  |  |  | Начальная |  |  |
|  |  |  |  | базовая |  |  | ная базовая |  |
| ки | (по |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плато- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| нову) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Характеристика управления тренировочным процессом**

Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов данной системы подготовки. Большое значение приобретает грамотное управление этой системой, где ведущее место отводится тренеру-педагогу. От его знаний и способностей управления зависит конечный результат. Тренер должен быть одновременно педагогом-организатором, психологом, знать основы физиологии, в совершенстве теорию построения тренировочного процесса в избранном виде спорта. Важно грамотно и успешно сочетать различные средства и методы тренировочного воздействия. Основной целью является достижение результата на соревнованиях, который зависит от взаимодействия тренер-спортсмен, использования новых

тренировочных методик, труда ученых различных отраслей.

Система управления тренировочным процессом представляет совокупность подсистем; сбор и обработка полученной информации, организация исследования, анализ полученных данных и подведение итогов. Под управленческим решением понимают творческий акт субъекта управления (тренер), направленный на устранение проблем, которые возникли в субъекте управления (воспитанник) и реализацию определенной программы (тренировочные планы).

Ведущим компонентом планирования является разработка перспективной тренировочной программы с учетом всех возможных вариантов ее реализации. Программа строится на основе поставленной цели достижения конечного результата, при этом следует рационально сочетать основные средства достижения конечного результата. Вопрос оптимизации является приоритетным.

Вместе с тем нельзя забывать об индивидуальных особенностях спортсмена. Каждый атлет имеет свои индивидуально-психологические, физиологические и другие особенности, свойственные только ему одному. Необходимо добиться слаженного взаимодействия всех звеньев динамической системы.

Тренировочный процесс, являясь целенаправленным психолого-

педагогическим процессом, представляет собой развивающуюся динамическую систему, которая воздействует на спортсмена. Спортсмен как социально-биологический субъект, подвержен воздействию общественных отношений, и биологических факторов. При этом, являясь саморегулируемой динамической системой, человеку свойственны адаптационные процессы. Приспосабливаясь к внешним воздействиям организм спортсмена, формирует для себя более комфортные условия функционирования.

Основным компонентом системы управления является разработка программы, состоящей из перспективных планов, ряда идей и предположений, которые предстоит реализовать. Программа разрабатывается, а затем

применяется на практике для приведения существующего состояния спортсмена в запланированное программой.

Во время реализации программы можно наблюдать следующее:

1. Тренер получает текущую информацию о состоянии объекта воздействия
2. Проводится корреляция программы с учетом полученных данных,

определяется целесообразность дальнейшего использования выбранных средств и методов

При управлении системой важно использовать алгоритм действий. Под

алгоритмом следует понимать последовательность выполнения запрограммированных действий с учетом программных требований. Отклонение от заданного программой алгоритма действий приводит к нарушению взаимодействия между элементами системы и не достижению запрограммированного результата.

Последовательность звеньев в системе подготовки спортсменов следующая:

1. Осуществляется разработка конечной цели
2. В соответствии с поставленной целью, ставятся задачи, выделяются этапы подготовки
3. Производится подбор средств и методов для использования в тренировочном процессе, определяется их сочетание
4. Практическое применение разработанных идей в соответствии с выбранной тренировочной программой с использованием методов контроля,

текущее сопоставление полученных данных с запланированными программой

1. Подведение итогов, сопоставление полученного результата с поставленной целью в разработанной тренировочной программе
2. Критический анализ допущенных ошибок, устранение несоответствий поставленным задачам

Во время осуществления тренировочной программы организм спортсмена получает определенную дозированную нагрузку. Под понятием

нагрузка следует понимать воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем (12).

Основными компонентами нагрузки являются объем и интенсивность. Длительность выполнения упражнений является основным показателем объема тренировочной нагрузки. Выражается в количестве тренировочных часов, количестве пройденных километров, сумме выполненных упражнений. По величине выделяют 4 вида нагрузок: большие, значительные, умеренные и малые.

1. Большие нагрузки характеризуются длительностью воздействия на организм занимающегося (80-100%), вызывают сильное утомление. Значительно перестраиваются физиологические функции организма, частично нарушается их функционирование. Требуется значительный период времени на восстановление до исходного уровня состояния функциональных систем.

2. Значительные нагрузки менее длительны по времени воздействия, и составляют 60-80% работоспособности спортсмена от максимальных значений до наступления утомления. Происходит снижение активности функциональных систем, но не происходит их перестроение. Период восстановления составляет 24-48 часов.

3. Умеренные нагрузки не вызывают сильного утомления, и выражаются

40-60% от максимальных значений.

4. Малые нагрузки не вызывают изменений в работе функциональных систем, а лишь направлены на восстановление и поддержание физиологических функций организма на определенном уровне. Утомление после выполнения малых нагрузок составляет 25-35%.

Следует заметить, что процентное соотношение нагрузок на разных этапах тренировочного процесса варьируется и зависит от ряда факторов; уровня технической и физической подготовки, физиологического созревания функциональных систем, психологической зрелости, соответствия спортсмена

определенному тренировочному этапу и др.

Также нагрузки классифицируют по степени (величине) воздействия на организм занимающегося. По данной классификации выделяют развивающие, поддерживающие и восстановительные нагрузки. К развивающим относятся большие и значительные нагрузки, к поддерживающим – умеренные, и к восстановительным малые нагрузки.

По направленности воздействия нагрузки классифицируют по их способности развития и совершенствования отдельных двигательных качеств их компонентов.

В. А. Алабин указал на то, что юным спортсменам характерны малые, умеренные и значительные тренировочные нагрузки, исключая большие по величине воздействия.

Нагрузку также классифицируют по зонам интенсивности, выделяют 5 зон интенсивности: аэробно-восстановительная, аэробно-развивающая,

аэробно-анаэробня, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная. Такую классификацию предлагают (М. Я. Набатникова, В. Н. Платонов)

.Однако в лыжных гонках большую актуальность имеет выделение 4-х зон интенсивности, что обусловлено длительностью и характером выполнения тренировочной нагрузки. 12-13 лет .

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зона | Интенсивность | % | от |  |  |  |
| соревновательной | ЧСС, уд/мин | La, мМоль/л |  |
| интенсивности | нагрузки |  |
| скорости |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| IV | максимальная | 106 |  | 190< | 13< |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| III | высокая | 91-105 |  | 179-189 | 8-12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| II | средняя | 76-90 |  | 151-178 | 4-7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| I | низкая | 75> |  | 150> | 3> |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Классификация нагрузок составлена на основе основных процессов энергообеспечения организма на этапе начальной спортивной специализации,

* параметры соответствуют возрастному периоду. У юных спортсменов показатели ЧСС будут незначительно выше за счет специфики физиологических процессов. Интенсивность нагрузки определяет ее величину

и направленность, взаимосвязана с мощностью выполнения работы.

Также целесообразно классифицировать тренировочные нагрузки в соответствии с задействованными во время выполнения двигательной работы механизмами энергообеспечения. Выделяют аэробный и анаэробный компоненты тренировочной нагрузки. Анаэробная производительность наиболее значима во время выполнения кратковременных упражнений, большой интенсивности. Аэробные механизмы характерны для упражнений с длительным, устойчивым сохранением уровнем потребления кислорода. Мощность протекания аэробных процессов характеризуется величиной максимального потребления кислорода (VO2). Чем выше показатели ЧСС МПК отдельно взятого спортсмена, тем выше его анаэробная работоспособность, экономичнее расходуются энергетические ресурсы, поэтому целесообразно увеличивать показатели ЧСС максимального потребления кислорода (VO2), выполняя тренировочные воздействия максимальной и субмаксимальной мощности. Выполнение тренировочных упражнений в данных режимах предполагает увеличение потребления кислорода, способствует значительно большему развитию аэробных способностей юных лыжников-гонщиков, чем при выполнении упражнений большой и умеренной мощности. Также для лыжных гонок характерен смешанный, аэробно-анаэробный режим энергообеспечения.

Подводя итоги, система управления тренировочным процессом представляет собой совокупность последовательных звеньев, для осуществления поставленного результата и достижения намеченной цели. При этом следует сопоставлять текущие результаты с намеченными модельными характеристиками, внося коррективы в зависимости от хода реализации программы. Найти оптимальное соотношение средств и методов достижения цели с учетом индивидуальных способностей и возможностей спортсмена. Важно сочетать тренировочные нагрузки различной направленности, стараясь избегать шаблонного построения тренировочной программы. Однако помимо планирования и реализации тренировочных планов нужно прислушиваться к

внутренней интуиции спортсмена, его адаптационной реакции на

выполненную нагрузку. Все это вместе позволит достичь поставленной цели.

**Направленность нагрузок у юных лыжников на этапе начальной спортивной специализации**

Важным моментом в достижении планируемого результата в лыжных гонках является определение общей направленности тренировочных нагрузок

* учетом индивидуальных способностей юных лыжников-гонщиков. В последнее время построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки, происходит по давно известной схеме. Использование привычного набора средств тренировки, в постоянной последовательности и в постоянных условиях их реализации. Однако существует иной подход к построению тренировки в годичном цикле подготовки. Лыжные гонки включают в себя прохождение соревновательных дистанций от 3 до 50

километров и более. С 2002 года в программу зимних олимпийских игр включен спринт (дистанция составляет около 1,5 км.). Следовательно, прохождение дистанции во временном эквиваленте колеблется от 3 минут до 3-4 часов. В работе задействуются мышечные волокна различной композиции. Большое разнообразие соревновательных дистанций подразумевает появление лыжников с выраженной специализацией. На основе этого ряд специалистов придерживаются мнения о том, что тренировочный процесс нужно проводить, делая акцент на развитии определенного физического качества, превалирующего над другими.

1. Следует формировать тренировочную группу на основе выраженности

* юных лыжников-гонщиков качества общей выносливости, что является основой для развития качества специальной выносливости

2. На основе превалирования скоростно-силовых качеств у юных лыжников-гонщиков формировать другую учебно-тренировочную группу

(спринтерская специализация)

3. Подростков, с относительно равномерным развитием всех физических

качеств, следует зачислить в третью учебно-тренировочную группу

Данная классификация позволяет уже на этапе начальной спортивной специализации активно использовать принцип индивидуализации и подразумевает специализированную подготовку юных лыжников.

Спортсмены первой группы имеют окислительные гликолитические мышечные волокна. Основной объем работы направлен на развитие специальной выносливости на базе общей выносливости. Способствуя

повышению аэробных возможностей организма, одновременно увеличиваются адаптационные резервы и экономизация энергетических субстратов. Чем выше показатели ПАНО, тем эффективнее работа аэробных систем энергообеспечения.

Лыжники второй группы, с выраженным потенциалом скоростно-силовых показателей, преимущественно выполняют упражнения для повышения относительной силы тех мышечных групп, которые наиболее задействованы в работе. Целесообразно использовать упражнения «взрывного» характера для увеличения в структуре мышц быстрых мышечных волокон (БМВ).

Для спортсменов с равномерным развитием всех физических качеств необходимо применять упражнения, как с силовой направленностью, так и упражнения на развитие выносливости. Лыжники данной группы способны к достижению высоких результатов на различных дистанциях, за счет более гармоничного развития, и наличия в структуре мышечных волокон относительного равенства быстрых и медленных мышечных волокон (ММВ).

Однако это не означает, что нужно полностью перейти к тренировкам с узко выраженной специализацией. В. Н. Платонов не рекомендует однонаправлено развивать физические качества, и считает, что это приводит к «застою» спортивных результатов .

На основе всестороннего развития следует развивать определенные более выраженные для конкретно взятого лыжника физические качества и

способности.

В. П. Филин считает, что принцип специализации является приоритетным, и противопоставляется общей физической подготовки, которая является основой специализированной подготовки. Однако, по мнению В. К. Бальсевича, параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать текущему состоянию занимающихся и соизмеряться с естественным ходом развития его двигательных функций.

Специалисты в области теории и методики физического воспитания предлагают придерживаться следующей последовательности в развитии физических качеств: сначала развитие скорости, затем скоростно-силовых и общей, а в последовательности специальной выносливости.

Качество выносливости является определяющим физическим качеством

* лыжных гонках и других видах спорта, связанных с аэробной производительностью. Под понятием общей выносливости следует понимать способность организма спортсмена поддерживать длительное время работоспособность на определенном заданном режиме работы. Физическое качество выносливости дифференцированно. Скоростная выносливость –

способность спортсмена поддерживать заданную скорость движения за счет частоты, а силовая выносливость определяет максимально возможное время поддерживать постоянную заданную амплитуду движения.

Показатели силы мышц увеличивают путем выполнения упражнений различной направленности. Применяют упражнения статического, статодинамического, и динамического характера. Л. П. Матвеев определяет понятие силы как способность преодолевать внешнее воздействие (сопротивление) либо противодействовать его посредством мышечных напряжений. При планировании и практической реализации силовых упражнений следует применять те из них, которые направлены на развитие мышечных групп, задействованных в передвижении на лыжах.

* годичном цикле подготовки направленность нагрузок лыжников на этапе начальной специализации выглядит следующим образом: ОФП

составляет 60%, СФП 40% от показателей общего объема нагрузки в годичном цикле подготовки. Классификация интенсивности нагрузок согласно П. В. Квашуку на этапе начальной спортивной специализации представлена в таблице. Исходя из данных классификации, можно строить тренировочный процесс, варьируя соотношение нагрузок различных зон интенсивности в соответствии с поставленными задачами.

**Контроль тренировочных нагрузок**

Важным компонентом тренировочного процесса является контроль тренировочных нагрузок. Достижение планируемого результата невозможно без контроля нагрузок, независимо от принадлежности спортсмена к какой-либо возрастной группе. Данный компонент важен для всех спортсменов и тренеров.

Существуют различные виды контроля: педагогический, контроль за

функциональным состоянием занимающихся, контроль техники передвижения, медицинский контроль и др.

Тренировочный процесс, прежде всего, является педагогическим процессом, так как происходит передача знаний и на их основе формирование двигательных умений и навыков. Педагогический контроль включает в себя совокупность педагогических приемов, направленных на реализацию и контроль тренировочной программы. Используются как методы и средства воспитания, так и соответствующие приемы обучения. Важно использовать систему адекватных методов, средств и форм обучения и воспитания, основываясь на личностно-ориентированном подходе педагогического процесса.

Контроль техники передвижения обязателен для формирования у лыжников правильной кинематической структуры двигательных действий. От успеха овладения техникой передвижения зависит спортивный результат. На этапе начальной спортивной специализации следует наряду с индивидуализацией тренировочного процесса акцентировать внимание на особенностях техники передвижения каждого отдельно взятого лыжника.

Контроль функционального состояния юных лыжников-гонщиков

осуществляется на основе показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС).

* разное время известные специалисты-физиологи, специалисты в области теории и методики физического воспитания, тренеры по видам спорта рассматривали и продолжают рассматривать проблему соотношения показателей пульса тренировочных нагрузок различной двигательной направленности, контроля состояния физического состояния, как во время тренировок, так и в периоды отдыха .Показатели ЧСС являются универсальным показателем реакции организма на предлагаемую нагрузку.

Поэтому измерение показателей ЧСС являются обязательными. Учитывая, что предлагаемая лыжникам нагрузка классифицируется по зонам интенсивности, контроль ЧСС просто необходим, так как каждой зоне интенсивности соответствуют свои показатели ЧСС, в соответствии с индивидуальными возрастными нормами.

Тренировочная нагрузка юному лыжнику предлагается относительно его показателей ЧСС после сна, при этом наблюдается обратная зависимость: чем выше пульсовые показатели, тем менее интенсивным должно быть выполнение тренировочных заданий, и наоборот. Также для контроля интенсивности тренировочной нагрузки рекомендуется использовать мониторы сердечного ритма.

Медицинский контроль – необходимый элемент в системе контроля. Учет здоровья юных лыжников осуществляется квалифицированным врачом. Медицинский работник проверяет общее состояние всего организма, с учетом специфики и принадлежности исследуемых подростков к избранной специализации. Юные спортсмены проходят обязательное сезонное обследование, 2 раза в году, осенью и весной, а также предсоревновательное обследование для допуска юного спортсмена к соревнованиям. В начале и конце каждого спортивного сезона у лыжников должны брать функциональные пробы для системного контроля и соизмерения полученных данных в начале и конце учебного года.