Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа №81

«Достижение лучших результатов преподавателей

в соревнованиях по лыжным гонкам»

Работа ученика 10 «А» класса

Южакова Елисея

Руководитель проекта

Конев Денис Николаевич

(учитель физической культуры)

Нижний Тагил

2025

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 3 |
| Глава 1. Теоретическая часть | 5 |
| 1.1 Специфика организации тренировочного процесса | 6 |
| 1.2 Восстановительные средства и мероприятия | 13 |
| 1.3 Воспитательная работа  1.4 Организационно-методические указания | 14  16 |
| Глава 2. Практическая часть | 20 |
| 2.1. Социологический опрос с диаграммами | 20 |
| 2.2. Тренировочный план | 26 |
| Заключение | 27 |
| Глоссарий | 28 |
| Приложения | 32 |
| Источник информации | 37 |
|  |  |

**Введение.**

Ежегодно среди преподавателей школ проходят соревнования по лыжным гонкам. Наша школа всегда принимает участие в данном мероприятии, но результаты не из лучших.

**Проблема исследования:** в связи с тем, что у учителей ограничено время на тренировки, а также из-за большой загруженности, они не могут показывать достойные результаты на соревнованиях, так как банально их организм не готов к нагрузкам.

Современный лыжный спорт характеризуется очень высокими результатами, достижение которых возможно только лишь при условии многолетних систематических тренировок с применением не малых физических нагрузок. Следовательно, организм обычного человека не предназначен к таким нагрузкам и преподавателям кардинально сложно переносить такие нагрузки, предназначенные для профессиональных спортсменов.

Назовём основные факторы на достижении результата в лыжных гонках:

Физическая подготовка (выносливость, сила, быстрота, гибкость мышц)

Морально-волевые качества (стремление к победе, психологический настрой на гонку, преодоление страхов)

Подготовка инвентаря

Тактический план (разбор предстоящей гонки)

**Цель проекта:** разработать доступную программу тренировок для подготовки преподавателей и адаптации организма к более серьезным нагрузкам, а также улучшить результаты на соревнованиях.

Исходя из вышесказанного мы можем выделить задачи.

**Задачи:**

1. Подбор литературы по выбранной проблеме;
2. Изучение, анализ, обобщение литературы по проблеме;
3. Провести социологический опрос;
4. Составить доступную программу тренировок на основе упражнений группы УТ – 2 СШОР «АИСТ».

**Гипотеза:** Я предположил, что, если работать по специальной программе тренировок, то это приведет к улучшению результатов преподавателей.

**Объектом исследования** являются учителя, принимающие участия в соревновательной деятельности.

В качестве **предмета исследования** предлагаю считать повышение результативности в течении тренировочной деятельности.

**Новизна:** в связи с тем, что у большинства преподавателей имеются временные ограничения для занятия спортом, то моя методика (тренировочный план) кардинально изменит результаты в сравнении с прошлыми периодами.

**Практическая значимость** при положительных результатах данного проекта их использование возможно не только в пределах нашей школы, но и как методическое пособие в других учебных заведениях.

**1.** **Теоретическая часть**

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей и взрослых. Занятие лыжными гонками оказывает всестороннее влияние на организм человека. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей, подростков и взрослых, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами).

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

**1.1 Специфика организации тренировочного процесса**

Тренировочный процесс по лыжным гонкам ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также в праздничные дни и во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по лыжным гонкам утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочие планы. В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления: - увеличение суммарного годового объёма работы; - увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах); - увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов); - всех видов оптимальную сопряжённость взаимосвязь направленности; - нагрузок подготовки, различной предполагающую преимущественной постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе; - условиях; - увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-лыжников принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях; - последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала; - факторов. использование различного рода технических средств и природных При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для гонщика заканчивается в апреле, в мае спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры находятся в ежегодном отпуске. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода: - подготовительный; - соревновательный; - переходный. В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий. В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику передвижения на лыжах. В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях. Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

**Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

**Практическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Психологическая подготовка Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена. Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена. Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

**1.2 Восстановительные средства и мероприятия**

1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.
2. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: первый завтрак ‒ 5%, зарядка второй завтрак ‒ 25%, дневная тренировка обед ‒ 35% полдник ‒ 5%, вечерняя тренировка ужин – 30%
3. Таблица 22. Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 2,3 - 2,6 | 1,9-2,4 | 10,2-12,6 | 67-82 |

**1.3 Воспитательная работа**

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности. В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и 60 мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие — это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму. Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят: - от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам; - от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе; - от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения. При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности. С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

**1.4 Организационно-методические указания**

Уровень спортивного мастерства квалифицированных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определенного уровня спортивных результатов. Этап совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Модель структуры годичного цикла тренировки включает взаимосвязанные во времени основные компоненты тренировочного процесса, к которым относятся динамика спортивных результатов, динамика тренировочных нагрузок, в частности объема работы по общей и специальной физической подготовке, объемов тренировочной нагрузки различной интенсивности. Планирование годичного цикла подготовки. Специфика лыжных гонок предопределила структуру годичного цикла. Общепринятым является выделение трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки. Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

У спортсменов групп начальной подготовки имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести такие качества, как гибкость и ловкость. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата - высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба - способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этих качеств. Совершенствование гибкости происходит во время занятий специальными упражнениями (парные, с полной амплитудой, на растягивание).

Развитие равновесия - одна из задач общей физической подготовки в этом возрасте. С этой целью применяют ходьбу по гимнастической скамейке и бревнам различной толщины, установленными на разной высоте, ходьбу на носках, в полуприседе, в приседе, выпадами, боком, с поворотами, а также различные вращательные и маховые движения на ограниченной поверхности (на пнях, камнях и т.д.) и на подвижной опоре. Помимо этого, в занятия необходимо включать упражнения для тренировки вестибулярного аппарата: наклоны, повороты и вращения головы, повороты прыжком на 180 и 360° на месте и в движении, наклоны и круговые движения туловищем, ходьбу и бег боком и спиной вперед, с внезапными остановками и резкими переходами в разнообразные статические положения, кувырки вперед, назад. Эти упражнения можно усложнить, выполняя их с закрытыми глазами, изменяя положение головы и последовательность. Выполнять их можно и в начале занятия, и в конце при некотором утомлении. С периодичностью один раз в две, три недели необходимо проводить длительные тренировки. Постепенно увеличивая их объём, преодолеваемое расстояние можно довести до 6-8 километров. Интенсивность нагрузки категорически в пределах аэробного энергообеспечения. По мере нарастания тренированности следует подбирать маршрут с более сложным рельефом местности.

С установлением снежного покрова (в средней полосе обычно в конце ноября) первые занятия на лыжах проходят в виде прогулок по равнине и слабо пересечённой местности. После трёх - четырёх занятий приступают к последующему освоению техники передвижения лыжными ходами, изучению техники попеременного двушажного хода. Обучение проходит на учебном круге после предварительной разминки в виде передвижения к месту занятий на хорошо подготовленной лыжне. Необходимо иметь несколько кругов различной длины и рельефа (500 м, 1 км, 2–3 км). Для начинающих лыжников в начале сезона круги прокладывают по равнине или слабо пересеченной местности. После овладения элементарными навыками восстановления навыков передвижения, приступают к изучению основ горнолыжной техники. Для начального обучения первых занятий необходимо выбирать открытые ровные склоны. По мере освоения основ горнолыжной техники переходят на склоны с увеличенной крутизной и более сложным микрорельефом. Для повышения эмоциональности занятий работу над техникой на учебном кругу необходимо чередовать с занятиями на склонах. Первые занятия на снегу заканчиваются равномерным передвижением по слабопересеченной местности с низкой интенсивностью. Со второй половины декабря тренировки проводят на более сложном рельефе местности для совершенствования техники передвижения в различных условиях. Уверенное владение техникой передвижения в комфортном темпе, позволяет перейти к работе над ней с увеличением скорости передвижения. При появлении ошибок, необходимо вернуться к прежней, комфортной скорости и с прочно закреплённым навыком вновь повысить скорость передвижения до близкой к соревновательной. Работу над техникой передвижения можно и нужно проводить на скоростях, близких к соревновательным. С усвоением навыков передвижения, для повышения эмоциональности, в занятия включают игры на лыжах в начале на ровной местности и несколько позже на склоне. На рассматриваемом этапе подготовки тренировка двигательных качеств происходит с малыми объёмами и низкой интенсивностью. Это позволяет в пределах микроцикла или одной тренировки развивать несколько качеств. Последовательность их развития такова – быстрота, скоростно-силовые, выносливость.

Основная форма организации спортивной подготовки – тренировочные занятия. Их планируют в соответствии с дидактическими принципами и сложившимися методическими особенностями вида спорта. Прежде всего, к ним относятся: − структура построения тренировочного занятия в последовательности – разминка, основная часть, заключительная часть; − необходимость решения не только развивающих, но и образовательных задач; − соответствие содержания занятия поставленным задачам; − логически обоснованная последовательность каждого следующего тренировочного занятия. В соответствии с особенностями спортивной подготовки определяют задачи и методы тренировки. Этап начальной подготовки направлен, прежде всего: 1. 2. 3. на привитие устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками; обучение технике лыжных ходов; формирование разносторонней двигательной подготовленности. Всякое тренировочное занятие необходимо начинать с разминки, в процессе которой повышается работоспособность до необходимого уровня свойственного основной части тренировки. После разминки снижается риск травматизма и нормализуется психологическое состояние спортсменов, что особенно важно при участии в соревнованиях. Правильно построенная разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Задача первой части, подготовить основные системы организма к предстоящей интенсивной деятельности. В специальной части используют упражнения, свойственные для конкретного вида спорта. Не менее важной является заключительная часть тренировочного занятия. Её задача, обеспечить плавное снижение двигательной нагрузки. Для этого используют ходьбу, бег трусцой или передвижение на лыжах, а также комплекс упражнений для растягивания мышц, несущих основную нагрузку

**2. Практическая часть**

**2.1 Социологический опрос.**

Преподаватели нашей школы ежегодно участвуют в соревнованиях по лыжным гонкам. Соревнования проводятся в двух видах: 1 - смешенная эстафета (1 мальчик, 2 девочки), 2 – женская (3 девочки). В 2025 году смешенная команда заняла 2 место, женская – 6.

Через 5 дней после соревнований мы провели среди всех участвующих девочек социологический опрос. На первые семь вопросов ответы были разные, а на последние 2 – у всех положительный ответ.

**Физическое и моральное состояние спортсменов – преподавателей в период соревнований.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Опрос  ФИО | Конева А.П. | Домбовская А.С. | Романова Е.В. | Деменева К.С. | Трёкина Т.В. |
| 1 | Какое настроение (настрой) перед стартом? | отличное | отличное | хорошее | хорошее | отличное |
| 2 | Какой пульс был перед стартом? | 80 уд. Мин | 75 уд. Мин | 90 уд. Мин | 70 уд. Мин | 100 уд. Мин |
| 3 | Пульс во время гонки | 130 уд. Мин | 120 уд. Мин | 110 уд. Мин | 130 уд. Мин | не посчитано |
| 4 | Как ехали лыжи (подготовка инвентаря)? | хорошо | хорошо | отлично | отлично | отлично |
| 5 | Что болело (беспокоило) во время гонки? | ничего | изначально затрудненное дыхание | ничего | изначально затрудненное дыхание | все |
| 6 | Что беспокоило (болело) после гонки? | мышцы ног | мышцы спины, мышцы ног | пресс | ничего | все |
| 7 | Как быстро восстановились после соревнования? | 60 мин | 10 мин | сразу | 10 мин | 2 дня. |
| 8 | Еще будите участвовать? | да | да | да | да | да |
| 9 | Согласны ли тренироваться со специалистом? | да | да | да | да | да |

Исходя из данных результатов опроса мы составили доступную программу тренировок преподавателей.

**Диаграммы к социологическому опросу.**

**2.2 Тренировочный план.**

После социологического опроса мы разработали доступный план тренировок, на три месяца (декабрь, январь, февраль). 2 раза в неделю, 1 день в зале 1 день на лыжах (классическими ходами). Тренировка длится 2 часа.

**Декабрь:**

Тренировки в зале:

Кросс (10 – 15 мин); разминка, беговые упражнения (10 мин); шаговая имитация (40 мин); работа с резиной на технику (20 мин); заминка кросс (10 мин); растяжка (10 мин); в оставшееся время можно во что ни будь поиграть.

Тренировки на улице:

Лыжи – классический ход, катаемся равномерно (1ч 40 мин); в зале кросс заминка (10 мин); растяжка (10 мин).

**Январь:**

Тренировки в зале:

Кросс (15 – 20 мин); разминка, беговые упражнения (10 мин); силовая работа (45 мин) чередовать 1 неделя работаем на руки другая работаем на ноги; тянем резину ( 15 мин); заминка кросс (10 мин); растяжка 10 (мин); в оставшееся время можно во что ни будь поиграть.

Тренировки на улице:

Лыжи – классический ход, разминка (30 мин); работа на технику (кататься без палок, с одной палкой, с другой, работа на прокат) – 40 мин; заминка (30 мин); в оставшееся время можно во что ни будь поиграть в зале.

**Февраль:**

Тренировки в зале:

Кросс (15 – 20 мин); разминка, беговые упражнения (10 мин); прыжковая 2 серии по 6 упражнений по 5 прыжков (прыжки на правой ноге , на левой ноге; 2 много скока; лягушка; выпады); самостоятельно ОФП (30 мин); заминка кросс (15 мин); растяжка (10 мин); по желанию играть.

Тренировки на улице:

Лыжи – классический ход, разминка (30 мин); работа на технику (кататься без палок, с одной палкой, с другой, работа на прокат) – 40 мин; ускорения отрезками (30 мин); заминка (15 мин); растяжка в зале (10 мин).

**Заключение.**

Все вышесказанное дает нам возможность сделать следующие **выводы**:

- в ходе своего проекта у меня получилось разработать доступную программу тренировок для учителей нашей школы, которая в дальнейшем может улучшить их результаты на соревнованиях;

- разработанную программу возможно использовать и за пределами школы, для любителей лыжного спорта, т.е. применять в спортивной практике;

- гонки на лыжах — это перспективный и современный вид зимних соревнований, что позволяет повысить популярность данного спорта среди любителей, и один из способов разработка несложных программ тренировок. Необходимо пропагандировать среди учащихся и родителей занятия лыжной подготовкой, так как большой процент не занимается этим видом спорта;

Таким образом, проведя данное исследование, я могу с уверенность сказать, что выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

Поставленные задачи выполнены.

Цель достигнута.

**ГЛОССАРИЙ**

Анаэробный порог – интенсивность нагрузки, при которой увеличивается скорость накопления лактата, достигая 4 м моль/л. Этому состоянию соответствует нарушение линейной зависимости ЧСС и интенсивности нагрузки.

Аэробный порог – интенсивность нагрузки, при которой образование лактата превышает его распад и составляет около 55% от МПК.

Вариативность техники – способность лыжника гонщика к оперативной коррекции двигательных действий в соответствии с меняющимися условиями гонки.

Глоссарий – перечень слов, терминов, выражений с объяснением их смыслового значения.

Градиент силы – отношение величины максимальной силы отталкивания ногой или рукой к времени её достижения.

Дистанция – расстояние (длинна) лыжной трассы, обусловленная Правилами соревнований.

«Ёлочка» - способ подъёма на лыжах с разведением носков лыж в стороны и постановкой на внутренние канты.

Зоны интенсивности тренировочной нагрузки – разграничение нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена. В лыжных гонках сложилась практика распределения нагрузки на четыре зоны интенсивности: аэробная восстановительная; аэробная развивающая; смешанная аэробно-анаэробная; анаэробная гликолитическая.

Интенсивность тренировочной нагрузки – количество выполненной работы в единицу времени, в циклических видах спорта это скорость передвижения.

Контроль тренировочных эффектов – оценка состояния организма, обусловленного срочным, отставленным и кумулятивным эффектами, которым соответствует оперативный, текущий и этапный контроль.

«Лесенка» - способ подъёма на лыжах приставными шагами, стоя боком к склону, упираясь верхними кантами лыж. Движение в верх одноимённой рукой и ногой. Лыжный спринт – индивидуальные и командные (эстафета) соревнования на дистанцию, не превышающую 1,8 км. Максимальное потребление кислорода – наибольшее количество кислорода, потребляемое в течение одной минуты. Является критерием аэробной мощности. Метод тренировки – в подготовке лыжников гонщиков применяют методы: равномерный, переменный, контрольный, повторный, интервальный, круговой, игровой. Порог анаэробного обмена – уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробного к анаэробному механизму образования энергии. Показателем такого перехода является резкое повышение концентрации лактата в крови. Пульс ПАНО используют для регламента интенсивности нагрузки. Перекат – перемещение центра тяжести масс тела из крайне заднего в крайне переднее положение в пределах опоры (стопы). Перепад высоты - разница между высшей и низшей точками лыжной трассы. Периодизация годичного макроцикла – структура годичного макроцикла состоит из трёх периодов, подготовительный, соревновательный и переходный. Персьют – индивидуальная гонка, состоящая из двух частей. Часть первая – гонка классическим стилем с раздельным стартом. Часть вторая – передвижение свободным стилем. Последовательность старта – первым стартует победитель ранее состоявшейся гонки, остальные сообразно времени проигрыша ему. Последовательность финиширования определяет занятое место. Вторую часть проводят в этот же день с перерывом не менее 1,5 – 2,0 часов или на следующий день. Пит – бокс – место замены классических лыж на коньковые с указанием стартовых номеров гонщиков, участвующих в скиатлоне. «Плуг»- способ торможения и поворота при спуске со склона на лыжах. Пятки лыж разводят в стороны и ставят на внутренний кант, ноги сгибают и сближают в коленях. При торможении носки лыж удерживают на одном уровне. Для поворота на право выдвигают вперёд левую лыжу и на оборот. Пульсовая стоимость (ПС) – критерий оценки функциональной подготовленности и экономичности техники передвижения. ПС = (ЧСС нагрузки – ЧСС покоя): скорость (м\сек). Чем меньше ПС на стандартной скорости, тем лучше функциональная подготовленность и экономичность техники бега. Сенситивный период – возраст наиболее чувствительный и благоприятный для развития (в том числе) двигательных качеств человека. Сила трения скольжения – возникает при скольжении лыж по снегу и тормозит лыжника. C увеличением скорости она уменьшается. Сила трения сцепления – её достаточная величина позволяет выполнить полноценное отталкивание ногой в классических ходах. Скиатлон – отличается от персьют только тем, что после первой части лыжники меняют классические лыжи на коньковые и продолжают гонку в последовательности, с которой они пришли в пит-бокс. Скользящий шаг – понятие, объединяющее два действия при передвижении на лыжах или роллерах, отталкивание и скольжение (качение).

Спортивное соревнование – мероприятие с целью выявления победителя в индивидуальных или командных состязаниях. Проводят по специально разработанным правилам.

Спортивный дневник – фиксация тренировочного процесса и участия в соревнованиях с отражением наиболее значимых деталей для последующего анализа.

Спортивная техника – система движений, направленная на эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой вида спорта.

Спортивная форма – состояние наивысшей готовности для достижения высокого результата. СФ находится в одном из трёх состояний: становление, относительная стабилизация, утрата.

Спринтерские дистанции – индивидуальные и командные соревнования на дистанцию протяжённостью до 1,8 км.

Стайерские дистанции – индивидуальные и командные соревнования на дистанции протяжённостью от 5 до 50 км, составляющих программу олимпийских игр, чемпионатов мира и этапов кубка мира по лыжным гонкам. Популярны среди лыжников соревнования, проводимые в различных странах, на дистанции протяжённостью более 50 км. Самую длинную дистанцию лыжники преодолевают в гонке длящейся 24 часа, пробегая за это время более 200 км.

Стойка лыжника – ноги на ширине плеч слегка согнуты в суставах, туловище немного наклонено вперёд, руки свисают свободно, вес тела распределён равномерно на обе стопы.

Структура движений лыжных ходов – разделение скользящего шага классического и конькового хода на периоды и фазы.

Структура скользящей поверхности лыж – рисунок, вырезанный на скользящей поверхности, уменьшающий площадь контакта лыжи со снегом, улучшает скольжение.

Ступающий шаг – ходьба на лыжах без скольжения. Применяется на начальном этапе обучения П П 2-х Ш Х.

Сумма перепадов высот – сумма высоты всех подъёмов на трассе гонки.

Техническая подготовка – освоение специфических двигательных навыков.

Техническая подготовленность – освоение специфических двигательных навыков до состояния автоматизма.

Тренировочный эффект – изменения в организме спортсмена под воздействием тренировочной нагрузки, составляющие три разновидности эффекта: срочный, отставленный и кумулятивный.

Физиологическая величина тренировочной нагрузки – зависит от соотношения компонентов нагрузки, объёма и интенсивности. Различные комбинации этих параметров будут вызывать различные физиологические сдвиги, направленные на развитие, поддержание или восстановление.

Физическая (двигательная) подготовленность – уровень развития основных двигательных качеств: выносливости, скоростно-силовых, силы, быстроты, гибкости, координации.

Цикл движения – в широком смысле это совокупность движений, выполнение которых возвращает тело (или его части) в исходное положение. Например, цикл П П 2-х Ш Х состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний руками.

**Приложения.**

**Приложение№1**

**ОБУЧЕНИЕ КЛАССИЧЕСКИМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ, ИМИТАЦИЯ.**



2. И. П. – стойка лыжника, стоя на одной ноге (на низкой или высокой опоре) махи другой с попеременной работой рук.



3. И. П. – стойка лыжника, поочерёдные махи рук с фиксацией в переднем и заднем положении.



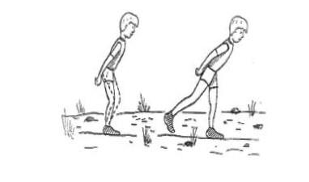
4. И. П. – стойка лыжника, попеременная работа рук без палок; с палками удерживая за середину.



5. И. П. – стоя на одной ноге, на низкой или высокой опоре, махи другой с попеременной работой рук.



6. Шаговая имитация с фиксацией, руки за спиной.



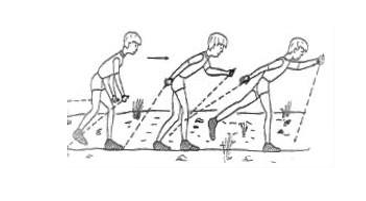
7. Шаговая имитация руки за спиной.



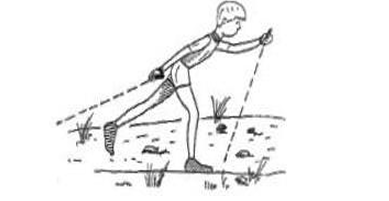
8. Шаговая имитация с фиксацией и попеременной работой рук.



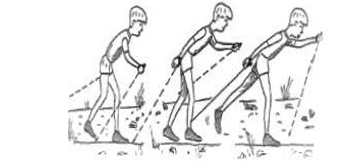
9. Шаговая имитация с попеременной работой рук.



10. Прыжковая имитация с фиксацией и попеременной работой рук.



11. Прыжковая имитация с попеременной работой рук.



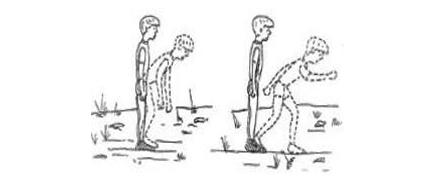
12. И. П. – стойка в выпаде, многократное отталкивание «на взлёт в верх» с отрывом толчковой ноги.



13. Ходьба полушагом с наклоном туловища.



14. Шаговая имитация с большим наклоном туловища с акцентом на завершающее движение стопой.



15. И. П. – стойка в выпаде, многократное отталкивание ногой с предварительным подседанием. Акцент на глубокое подседание, сильное и быстрое отталкивание «на взлёт вверх».



16. Шаговая имитация без палок, с акцентом на быстрое подседание и сильный законченный толчок ногой.



17. Шаговая имитация с попеременной работой руками, с акцентом на сильный законченный толчок ногой и рукой.



**ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г.(письмо № ВМ-04-10-2554);

3. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;

4. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

5. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;

6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 61 от 31.01.2019 г.)

7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);

8. Правила вида спорта лыжные гонки.