

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»

Утверждено:  
Директор ДЮСШ № 2»  
С.И. Двоеглазов



*«Заслужено  
на заседании тренерского совета,  
от 13 марта 2014 г.  
Председатель: В.А. Вавинский»*

**МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ НОВИЧКА  
В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**

Учебно-методическая разработка  
Выполнил тренер-преподаватель Леушев О.В.

2014 год

## МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ НОВИЧКА

Проблема индивидуализации многолетней подготовки спортсменов продолжает оставаться в центре внимания тренеров и специалистов лыжного спорта, так как, несмотря на значительные успехи науки и практики, решена не полностью. Для успешной работы с лыжниками тренеру необходимы глубокие знания методических положений подготовки всех возрастных групп, всех уровней квалификации от новичка-подростка до мастера спорта. Поиск новых, более совершенных методик индивидуальной тренировки является важнейшей задачей спортивной науки. Особенно большую значимость приобретает повышение эффективности индивидуального планирования учебно-тренировочного процесса подготовки спортивного резерва. Непрерывный и последовательный рост спортивных результатов в многолетней тренировке обеспечит оптимизация индивидуального планирования годовых тренировочных программ на основе научно обоснованной системы оценок перспективности спортсмена.

Предлагаемая схема индивидуального выбора и управления тренировочным процессом лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц от младшего школьного возраста до взрослых включает три последовательно возрастающих уровня индивидуализации многолетнего процесса спортивной тренировки.

Первый уровень индивидуализации - программирование многолетнего тренировочного процесса от новичка-подростка до мастера спорта. Это система годовых стандартов тренировочных нагрузок для лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц с поурочным планированием программ этапов годовых циклов, учетом рациональных соотношений, последовательностью и преемственностью допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств подготовки в занятиях, недельных микроциклах, на этапах и периодах годовых циклов от одного возраста к следующему в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена. Главными задачами очередной тренировочной программы, по мнению С.М. Дедковского (1973), должны быть: повышение уровня общей и специальной работоспособности спортсмена по сравнению с предыдущим годом, достижение наилучшей спортивной формы в период наиболее ответственных соревнований сезона.

Второй уровень индивидуализации - перспективное планирование. Заключается в творческом применении известных методик перспективного планирования при выборе очередной годовой тренировочной программы из системы многолетней тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта. Главным условием при выборе рациональной тренировочной программы очередного годового цикла является информация о качестве выполненной программы тренировки прошедшего годового цикла, а также методическое указание - от достигнутого к реально достижимому.

Третий уровень индивидуализации - оперативное, текущее и этапное управление тренировочным процессом недельных микроциклов, этапов годового цикла. Основывается на творческом применении современных методик управления. Корректировка выбранной тренировочной программы годового цикла осуществляется в ходе реализации при помощи системы современных контрольных тестов основных и вспомогательных средств тренировки с целью решения главных задач годовой тренировочной программы. Система управления тренировочным процессом на этапах годового цикла должна приспособлять выбранную тренировочную программу в зависимости от подготовленности спортсмена. Эффективность управления тренировочным процессом годового цикла значительно возрастает при более широком использовании стандартных условий при выполнении тренировочных и соревновательных нагрузок средств подготовки, что позволит тренеру более верно определять уровень и динамику развития

специальной работоспособности спортсмена и, на основании этого, корректировать программу тренировки очередного недельного микроцикла, этапа годового цикла.

Совершенствование каждого уровня индивидуализации многолетнего тренировочного процесса от системы ежегодных стандартов тренировочных программ, составленных в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, до управления тренировочным процессом недельных микроциклов дает научно обоснованную систему выбора индивидуальных годовых тренировочных программ, эффективные средства и методы корректировки нагрузок тренировочного процесса недельных микроциклов и этапов годовых циклов в соответствии с подготовленностью спортсмена.

В то же время необходимо понять неоправданность ожиданий универсальности рецептов индивидуализации тренировочного процесса многолетней спортивной подготовки.

Для достижения высоких спортивных результатов следует ежегодно планировать индивидуальную программу подготовки лыжников с учетом их физических и функциональных возможностей, темпов биологического развития.

В процессе многолетней подготовки должна быть обеспечена такая организация тренировочного процесса, которая позволила бы заметно усложнять тренировочную программу от одного этапа годового цикла к другому, от одного годового цикла тренировки к следующему. Лишь в этом случае можно добиться планомерного роста физических и технических способностей спортсмена, повышения функциональных возможностей основных систем его организма (В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский, 1985).

Центральной проблемой многолетней тренировки является подбор наиболее эффективных средств и методов развития основных физических качеств на отдельных этапах годовых циклов тренировки, рациональное распределение и нормирование объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена.

Система многолетней тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от подростков до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств.

Объемы циклических тренировочных средств для составления разных по напряженности годовых тренировочных программ разделены на 11 ступеней с последовательным увеличением на определенную величину приращения каждого циклического тренировочного средства в отдельных занятиях, недельных микроциклах, этапах годовых циклов, в годовых циклах от новичка до мастера спорта. Для мужчин определены 11 ступеней объемов циклических тренировочных средств от 11 до 1. Для женщин определены 9 ступеней объемов циклических тренировочных средств от 11 до 3.

Интенсивность циклических тренировочных средств годовых тренировочных программ имеет 22 степени с последовательным увеличением на определенную величину приращения скоростей передвижения каждого тренировочного средства от новичка до мастера спорта. Для мужчин определены 22 степени интенсивности циклических тренировочных средств от 22 до 1. Для женщин определены 18 степеней интенсивности циклических тренировочных средств от 22 до 5.

Ступени объемов и степени интенсивности циклических тренировочных средств, границы допустимых нагрузок по объему и интенсивности в отдельных занятиях, недельных микроциклах, на этапах годовых тренировочных программ от новичка до мастера спорта для лыжников-гонщиков и для лыжниц-гонщиц разработаны в результате многолетних экспериментальных исследований, детального анализа научно-методической литературы, опроса тренеров и специалистов по обоснованию параметров тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки. Возрастные стандарты годовых тренировочных программ распределены в системе многолетней тренировки от новичка до мастера спорта с учетом преемственности повышения нагрузок тренировочных средств по объему и интенсивности от одного возраста к следующему.

Неотъемлемым условием оптимизации методики и режима многолетней тренировки является реализация принципа индивидуализации тренировочного процесса на основе учета динамики развития физических качеств и спортивных результатов, определяемых системой педагогического и медицинского контроля. Система тренировки от новичка до мастера спорта в лыжных гонках - это система последовательного отбора к спорту высших достижений. Полное выполнение спортсменом своей очередной годовой тренировочной программы по объему и интенсивности всех тренировочных средств свидетельствует о том, что спортсмен преодолел очередной этап отбора и может приступить к выполнению более напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок тренировочных средств по объему и интенсивности следующего годового цикла, программа которого должна быть выбрана с учетом его подготовленности по всем разделам спортивной тренировки. Система тренировки от новичка до мастера спорта в лыжных гонках поможет тренеру в подборе рациональных ежегодных тренировочных программ каждому спортсмену, чтобы он мог достичь высоких спортивных результатов к периоду зрелости организма к 23-25 годам.

Ежегодные программы тренировки нужно выбирать индивидуально каждому спортсмену в соответствии с возрастом, подготовленностью и учетом того, чтобы они были достаточно трудными в физическом отношении. Тогда при их выполнении будет обеспечиваться совершенствование всех разделов подготовки в течение ряда лет, а воспитание волевых качеств лыжника-гонщика в первую очередь. Спортсмен и тренер, с одобрения врача и психолога, совместно решают вопрос о тренировочной программе (степень объема и степень интенсивности) на очередной год. Данные медицинских контрольных осмотров обязательно включаются в анализ прошедшей тренировки на всех этапах годового цикла и, наряду с результатами контрольных тренировок по ОФП и СФП, с результатами соревнований, влияют на выбор следующей тренировочной программы. А именно: снизить ли нагрузку, оставить прежней или перейти на более высокий уровень нагрузки по объему или по интенсивности, или сразу увеличить и объем и интенсивность тренировочных средств и на какую величину.

Точно так же выбираются индивидуальные тренировочные программы на каждый год для девочек, девушек, юниорок, женщин.

Тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения ступени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема, или только интенсивности в ту или в иную сторону. Корректирование выбранной тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок объемного и скоростного характера специфических средств тренировки, контрольных медицинских осмотров.

Чтобы достичь тренировочных и соревновательных нагрузок тренировочных средств на уровне мастеров спорта к наиболее благоприятному возрасту (мужчины - 21-23 года, женщины - 20-22 года), предлагаем ориентироваться на систему многолетнего планирования возрастных стандартов годовых тренировочных программ по объему и интенсивности средств спортивной подготовки в соответствии с квалификацией от новичка до мастера спорта для лыжников-гонщиков (мальчики, юноши, юниоры, мужчины) и для лыжниц-гонщиц (девочки, девушки, юниорки, женщины).

Каждую из рекомендуемых ежегодных тренировочных программ нельзя не выполнить, то есть пропустить ее, чтобы тренироваться сразу по следующей. Каждая годовая программа тренировки, как ступень спортивного совершенствования, в соответствии с возрастом и квалификацией спортсмена занимает свое определенное место в системе многолетнего планирования возрастных стандартов годовых тренировочных программ лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц от новичка до мастера спорта. Не следует компенсировать пропущенную тренировочную работу какого-либо этапа годового цикла или годового цикла тренировки более напряженной на следующем этапе годового цикла тренировки или в следующем годовом цикле тренировки, это может привести к перенапряжению, как физическому, так и психологическому.

Не стоит предлагать пятикласснику тренировочную программу по объему и интенсивности шестиклассника, а шестикласснику предлагать программу годового цикла по объему и интенсивности семиклассника и так далее. Не предлагать 16-ти летнему спортсмену тренировочную программу по объему и интенсивности юниоров, а то и выше, стремясь побыстрее дать спортсмену "высшее образование", побыстрее вывести ученика на высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочный путь от новичка до мастера спорта по возрастным группам с 10 до 20 лет - это время роста всех органов и систем организма и форсировать подготовку в этот период нельзя. Да и психологически спортсмену будет гораздо труднее переносить длительные и интенсивные нагрузки, значит, он может попросту, как говорят, "сломаться", потерять интерес к тренировкам и соревнованиям.

Данная система выбора тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности в многолетней тренировке лыжников-гонщиков может применяться только до уровня мастеров спорта и не распространяется на тренировку мастеров международного класса. Сложность подготовки мастеров международного класса заключается, прежде всего, в умении работать с уникальными индивидуальными особенностями систем организма, редкостными волевыми качествами особо одаренных спортсменов.

При выборе индивидуальных тренировочных программ в многолетней тренировке от новичка до мастера спорта нужно находить необходимое сочетание ступени объема и степени интенсивности тренировочных средств, планировать восстановительные и закаливающие мероприятия, приемы и средства воспитания волевых качеств лыжника-гонщика, учитывая мнение спортсмена, состояние его здоровья и спортивную подготовленность. Планы тренировок должны быть реальными для выполнения на любом занятии, в любом микроцикле, на любом этапе годового цикла тренировки. Намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия.

Подтверждать правильный выбор очередной тренировочной программы должна система контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла тренировки. Система контрольно-тренировочных соревнований на этапах годового цикла тренировки - важный инструмент в руках тренера, врача, психолога, спортсмена, чтобы вовремя отступить от программы, быстро изменить характер нагрузки, более конкретно индивидуализировать нагрузку каждому спортсмену на любом этапе годового цикла тренировки, а при необходимости изменить программу тренировки в сторону более высоких тренировочных и

соревновательных нагрузок или пойти на снижение либо объема, либо интенсивности нагрузок. Такой оперативный подход к корректированию нагрузки позволяет подбирать каждому спортсмену посильную тренировочную программу по объему и интенсивности на очередной недельный микроцикл, этап в годовом цикле тренировки.

Тренер не должен спешить, не должен форсировать подготовку спортсмена, выбирая трудные тренировочные программы 2-3 года подряд. Какая-то из этих программ должна быть относительно нетрудной, почти повторяя предыдущую, после которой следует планировать снова более напряженную тренировочную программу.

Индивидуальный путь спортсмена к вершинам мастерства определяется выполнением напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных тренировочных средств по объему и интенсивности в годовых циклах тренировки. Спортсмен продвигается вперед темпами, определяемыми возможностями организма к преодолению высоких нагрузок, адаптации к ним. Необходимо ежегодно повышать техническую, волевую и теоретическую стороны подготовки спортсмена.

Последовательность выбора ежегодных тренировочных программ должна основываться на модельных характеристиках по ОФП и СФП спортсменов различной квалификации и возраста. Надо знать не только о конечной стандартной модели чемпиона или рекордсмена, но и о том, какими характеристиками обладали те или иные бывшие чемпионы и рекордсмены на каждой ступени спортивного совершенствования в том или ином возрасте, какой тренировочной "ценой" по объему и интенсивности средств подготовки добивались они своих результатов в определенном возрасте.

Тренер, руководствуясь знаниями возрастных особенностей организма, принципами спортивной тренировки, учитывая индивидуальные темпы освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, уровень подготовленности спортсмена по ОФП и СФП, предлагает конкретные и реальные для выполнения программы тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности средств спортивной подготовки очередного этапа, периода, годового цикла. Напряженность тренировочного процесса каждой тренировочной программы на всех этапах, используемые средства подготовки по объему и интенсивности, формы тренировочных занятий, методы тренировки должны способствовать укреплению биологически обусловленных способностей спортсмена в многолетней тренировке. При недостаточных воздействиях эти способности (физические, технические, волевые) могут не проявиться в полной мере. При чрезмерных нагрузках может произойти преждевременное "исчерпание" врожденных задатков одаренности и к началу возрастного диапазона достижения высоких спортивных результатов в лыжных гонках (21-23 года) организм подойдет истощенным.

Соотношение работы (нагрузка) и времени на восстановление (отдых) сугубо индивидуально для каждого спортсмена и должно быть таким, чтобы исключались перенапряжения и обеспечивалось поэтапное (в годовых циклах тренировки) и ежегодное (в многолетней тренировке) нарастание работоспособности всех систем организма. Задача тренера, врача предвидеть опасность возникновения глубокого переутомления спортсмена, а при выборе тренировочной программы на неделю, месяц, этап, период, годовой цикл опираться на физические и волевые возможности спортсмена к предстоящим физическим и психологическим воздействиям тренировочного процесса.

На каждом этапе годовой тренировочной программы, как в летней тренировке (без снега), так и в зимней тренировке (на снегу), на основе данных срочного педагогического и медицинского контроля с целью предупреждения глубокого переутомления организма необходимо заменить часть больших нагрузок на малые и средние или заменить одну-две недели развивающего режима неделями поддерживающего или разминочного (восстановительного) режимов по общей

напряженности тренировочной нагрузки. Необходимо быстро вносить поправки в тренировочный процесс в соответствии с состоянием здоровья и подготовленностью спортсмена к предстоящей тренировочной работе, то есть тренироваться по наиболее рациональной на данный момент тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств на неделю, на месяц, на этап в годовом цикле тренировки.

Одна из опаснейших ловушек, в которую мы можем попасть, состоит в том, что по какой бы программе не занимался спортсмен, необходимо всегда очень тщательно следить за тем, как он переносит нагрузку, за восстановлением, чтобы вовремя отступить от программы, так как мы очень легко можем наткнуться на проблему внезапно возникшего сверхстресса и "загнать" ребят (Дж. Каунсилмен, 1972).

Необходимо при появлении признаков переутомления сделать снижение нагрузки, включить в тренировку один-два недельных микроцикла поддерживающего или восстановительного (разминочного) режимов тренировочных нагрузок по общей напряженности, пройти после этого дополнительный медосмотр и, по разрешению врача, снова включиться в выполнение своей тренировочной программы. После болезни и перерывов начинать тренироваться с малыми нагрузками и только по разрешению врача. При хорошем самочувствии и перенесении малых и средних нагрузок в течение 2-3 недель можно переходить на тренировки по своей тренировочной программе.

Нельзя проводить тренировочное занятие или соревнование при отклонении в состоянии здоровья или рисковать здоровьем, выходя на тренировку больным. Любая тренировка не должна быть в ущерб здоровью. Лучше неделю отдохнуть, чем месяц лечиться. Срок отдыха от тренировок после снижения до нормы повышенной температуры - 12-14 дней, это закон для тренера, спортсмена, врача. Всегда нужно помнить: нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка соответствующая или не соответствующая здоровью и возможностям спортсмена. Тщательное планирование и соблюдение в тренировочном процессе профилактики перенапряжения - залог стабильных результатов. В процессе тренировочного занятия недельного микроцикла, этапа и всего годового цикла спортсмен обязан внимательно следить за своим здоровьем, самочувствием, принимать меры к предупреждению болезней, травм, переутомлений, периодически показываться врачу. Спортсмен ни в коем случае не должен стремиться полностью выполнить запланированную работу, если чувствует себя плохо. Сопротивляться на тренировке можно утомлению, но не болезни.

Тренировочные и соревновательные нагрузки на определенных этапах годовых циклов многолетней тренировки проходят при значительных физических и психологических напряжениях, сильных эмоциональных переживаниях накануне соревнования, во время соревнования и после соревнования; необходимости напряженно учиться в школе или вузе. Все эти трудности многолетней подготовки спортсмену необходимо преодолевать на пути к достижению уровня спортивных результатов мастера спорта, мастера спорта международного класса. Не каждый занимающийся способен достичь вершин в спорте, отсев неизбежен. Как отмечают В. Н. Платонов, С. Ф. Фесенко (1990 г.), даже при рациональном планировании тренировки определенный контингент спортсменов способен к достижению успехов лишь в юношеском возрасте. Выдерживают наделенные отменным здоровьем, спортивными способностями, настойчивые, целеустремленные, трудолюбивые, дисциплинированные в спортивной жизни и быту.

Готовность спортсмена к следующей ступени спортивного совершенствования, очередной, более напряженной годовой тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств выявляется на основе учета и анализа ранее выполненной тренировочной программы

всего годового цикла, с его системой контрольных тренировок объемного и скоростного характера основных и вспомогательных средств тренировки, системой контрольных соревнований, системой контрольных медицинских осмотров. Необходимо учитывать двигательный потенциал спортсмена, дальнейшую тренируемость физических качеств, развитие функциональных возможностей организма, способность к освоению новых двигательных умений и навыков, выполнению более напряженных, чем ранее, тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности, психическую устойчивость к неизбежным трудностям на тренировках, соревнованиях, в учебе.

Выполненная программа годового цикла тренировки является подготовкой и допуском к более напряженной тренировочной программе последующего годового цикла. Каждая правильно выбранная, индивидуальная годовая программа тренировки, полностью выполненная по объему и интенсивности, совместно с положительными данными контрольных медицинских осмотров свидетельствует о том, что спортсмен преодолел очередную ступень спортивного совершенствования на пути к высшему мастерству.

Очередная индивидуальная годовая программа тренировки, выбираемая в зависимости от общей специализированной физической подготовленности и специальной физической подготовленности спортсмена в соответствии с принципами доступности, преемственности, последовательности тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки по напряженности, направленности, специфичности будет разумной, если объемы и интенсивность тренировочных средств этой программы определены на основании всестороннего критического анализа выполненных предыдущих двух или даже трех годовых программ, а также двух-трехлетнего цикла последующего планирования индивидуальных годовых тренировочных программ.

Для плодотворной работы со спортсменами любого возраста тренеру необходимы серьезные знания методических основ подготовки всех возрастных групп от младшего школьного возраста до взрослых. Тренер должен знать процесс совершенствования не только физических качеств, но и другие разделы спортивной подготовки для каждой возрастной группы. При выборе следующей, более напряженной индивидуальной тренировочной программы по объему и интенсивности тренировочных средств следует учитывать не только уровень всесторонней физической подготовки (ОФП и СФП), но и уровни технической, тактической и волевой подготовки спортсмена.

Тренеры обязаны вести определенную теоретическую работу со спортсменом, чтобы он знал структуру годового цикла тренировки и задачи каждого его этапа, периода, знал многолетнюю тренировку от новичка до мастера спорта, знал пользу и воздействие на системы организма всех разнообразных средств и методов спортивной подготовки; стремился к тому, чтобы достичь в 20-22 года уровня мастера спорта. Доскональное знание спортсменом своего индивидуального плана годовой тренировки на всех этапах в конкретных цифрах объемов и интенсивности тренировочных средств является важным фактором его подготовки. Перспектива должна быть ясной и запоминающейся как в годовых циклах тренировки, так и в многолетней тренировке.

Высоких спортивных результатов могут достичь только генетически одаренные люди. Но кроме генетической одаренности они должны иметь и исключительную трудоспособность.

Тренеры на всех уровнях - от сборной страны до ДЮСШ - должны, обязаны учиться думать, находить свои пути к высотам мастерства (Г.А. Сапунов, 1987).