The background is a dark blue gradient with a starry texture. On the left side, there are several overlapping circular elements. A prominent one is a large scale with tick marks and numbers ranging from 140 to 260. Other circles contain curved lines and arrows, suggesting motion or data flow.

ОСНОВЫ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

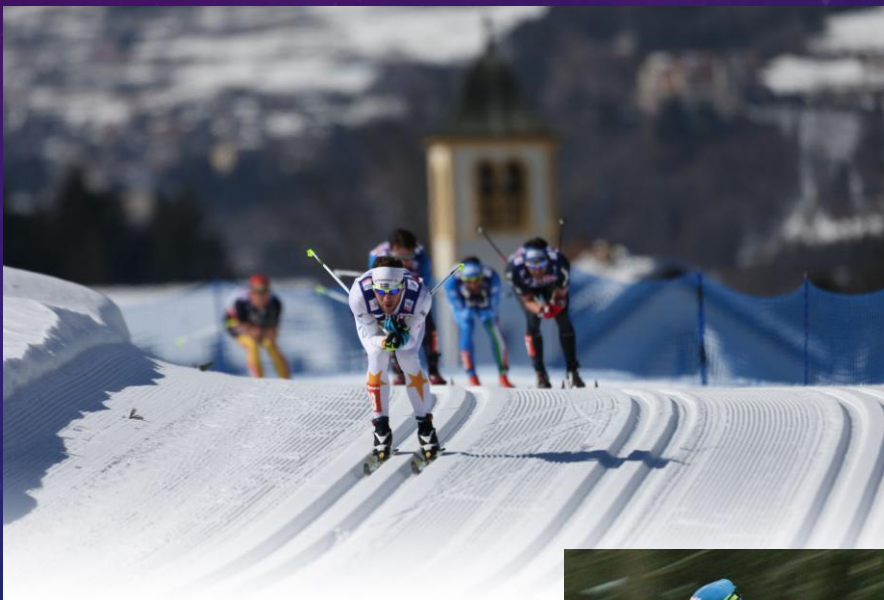
ПО ДАННОЙ ТЕМЕ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ 3 ВОПРОСА:

- Принципы и закономерности системы подготовки в лыжном спорте.
- Основные средства подготовки и методы подготовки.
- Планирование подготовки. Документы планирования.



ПРИНЦИПЫ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ.

- Воспитание, обучение и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе целого ряда закономерностей и принципов. В ходе реализации системы многолетней подготовки в лыжных гонках находят отражение общая педагогическая направленность процесса, что проявляется в использовании основных закономерностей дидактики (например, воспитывающий характер обучения и др.) и других дидактических принципов (сознательности и активности, систематичности и последовательности и др.).



Принцип систематичности и последовательности в изучении новых способов передвижения на лыжах оказывает большое влияние на эффективность процесса обучения в целом. Реализация этого принципа позволяет создать систему подводящих и специальноподготовительных упражнений при изучении отдельных способов передвижения на лыжах. Вместе с тем он определяет и последовательность изучения всех способов передвижения в лыжных гонках, в также использование методов Обучения. Систематичность в обучении играет важную роль в учебной и тренировочной работе в школе и ДЮСШ.





При решении задач обучения с учетом принципа систематичности и последовательности большое значение имеет положительный перенос навыков с одного упражнения на другое. Лыжники должны овладевать умениями и навыками в строго определенном порядке с тем, чтобы ранее изученные упражнения и способы передвижения в целом способствовали овладению новыми движениями (ходами, поворотами и др.). Реализация этого принципа важна не только в процессе учебной работы в школе, но и при выполнении домашних Заданий и на самостоятельных занятиях, а также при изучении теоретического материала.



- *Принцип постепенности* играет важную роль прежде всего при планировании тренировочных нагрузок в процессе всей многолетней подготовки в лыжных гонках, но особенно необходимо его соблюдать в работе с детьми-подростками и юношами. С первых шагов постепенность повышения тренировочных нагрузок в лыжных гонках должна обеспечить непрерывный рост достижений с тем, чтобы юные лыжники, приступившие к занятиям спортом с 11-12 лет, начали показывать свои высшие результаты, начиная с 23-летнего возраста.



- *Принцип сознательности и активности* имеет самое широкое применение при занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой. Сознательное отношение к обучению способам передвижения на лыжах на уроках и к тренировке во время внеклассной спортивной работы предполагает понимание школьниками целей, задач и значения учебно-тренировочного процесса, смысла теоретических знаний и их практического использования, отчетливого понимания основ техники в целом и элементов движений в отдельных способах передвижения.

- *Принцип наглядности* в практике работы по лыжному спорту и лыжной подготовке чаще всего используется при организации обучения передвижению на лыжах. Непосредственно во время работы на учебном кругу использовать другие средства наглядного обучения, кроме показа, затруднено из-за специфики занятий на лыжах. Поэтому показ элементов движений или хода в целом является, по существу, единственным способом создания зрительного представления об изучаемом способе передвижения непосредственно в момент обучения. Несомненно, для изучения основ техники и получения знаний по этому разделу большое значение имеет показ фотографий отдельных фаз кинограммы хода в целом или киноколец. Однако показ упражнения (хода) непосредственно в момент освоения движений дает больший эффект. Реализация принципа наглядности очень важна на всех этапах обучения, но особенно это необходимо в младшем школьном возрасте в силу особенностей детского организма.





- Кроме обучения принцип наглядности играет важную роль в воспитании морально-волевых качеств. Личный пример учителя или тренера - лучший способ наглядного воздействия на учащихся. Не меньшее значение это имеет и при развитии физических качеств и выполнении больших тренировочных нагрузок. Результаты сильнейших спортсменов в этом направлении могут служить примером для подражания и для менее квалифицированных лыжников (при безусловном соблюдении принципа постепенности в увеличении тренировочных нагрузок).

- Так-же есть следующие принципы:
- *Принцип повторности и непрерывности*
- *Принцип цикличности*
- *Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок*
- *Принцип специализации*
- *Принцип единства общей и специальной подготовки*
- *Принцип индивидуализации*



ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ.

- В процессе многолетней подготовки лыжника для развития волевых и физических качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений.





- Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делать на следующие основные группы:
- 1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжных: ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.
- 2. Общеразвивающие упражнения: общеразвивающие; общеподготовительные; упражнения из других видов спорта.
- 3. Специальные упражнения: специально подготовительные; специально подводящие.

- Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости. В процессе системы многолетней подготовки в лыжном спорте применяются разнообразные методы обучения, воспитания и тренировки.





- В циклических видах спорта (к ним относятся и лыжные гонки) выделяют пять таких компонентов:
- 1. Продолжительность выполнения упражнения (определяется длиной проходимого отрезка дистанции, а иногда и временем, затраченным на его прохождение или на выполнение упражнений).
- 2. Интенсивность выполнения упражнений (количество работы, выполненной в единицу времени).
- 3. Длительность интервалов отдыха между пробегаемыми отрезками (нагрузками, упражнениями).
- 4. Характер отдыха (пассивный или активный) между отдельными повторениями.
- 5. Количество повторений отрезков или упражнений.

На основе изменения всех пяти компонентов нагрузки в лыжном спорте можно определить следующие основные методы тренировки, применяемые в процессе многолетней подготовки для развития физических качеств, воспитания морально-волевых качеств и психологической подготовки:

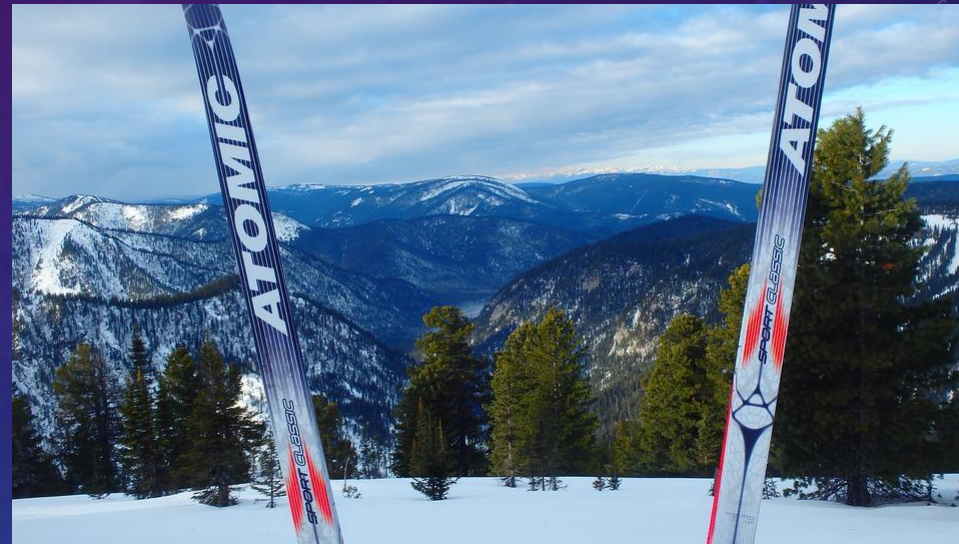
- 1. **Равномерный метод** характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах и т.п.)
- 2. **Переменный метод** заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени. Отличительной чертой этого метода является плавное изменение интенсивности - от средней и порой до околопредельной., а также отсутствие жестких ограничений времени изменения интенсивности.
- 3. **Повторный метод** заключается в многократном прохождении заданных отрезков с установленной интенсивностью.
- 4. **Интервальный метод** характеризуется многократным прохождением отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха.
- 5. **Соревновательный метод** - это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона.
- 6. **Контрольный метод** применяется для проверки подготовленности лыжника-гонщика на различных этапах и в периодах годового цикла.





- Помимо перечисленных методов в тренировке лыжников может быть применен и круговой метод подготовки. Основное его назначение - развитие физических качеств и повышение уровня общей физической подготовленности и общей работоспособности. Вместе с тем в практике работы с лыжниками-гонщиками используются и разнообразные варианты и сочетания указанных основных методов: переменного-повторный, повторно-восходящий, повторно-убывающий и другие - все это разновидности переменного метода; темповой - вариант равномерного метода с высокой интенсивностью и т.п.

- При планировании подготовки лыжников следует помнить, что ни один из методов не может считаться универсальным, ни один из них не обеспечит всесторонней и специальной подготовки лыжников и не приведет к достижению высоких результатов. В связи с этим необходимо отметить: сужение круга применяемых методов приводит к однообразной работе, что значительно снижает эмоциональность занятий, повышает психическую напряженность и отрицательно сказывается на работоспособности лыжников в целом.



ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ. ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ.

- Учебный план и программа по видам лыжного спорта.
- Годовой план учебно-тренировочной, идейно-воспитательной работы, проведение спортивных соревнований и медицинского контроля.
- Перспективный план подготовки спортсменов.
- График прохождения учебного материала, месячные поурочные планы, составленные на основе учебной программы.
- План распределения учебных групп между тренерами-преподавателям и их недельной и годовой нагрузки.
- Журналы: учета учебной работы, входящей и исходящей документации.
- Книги: приказов, учета разрядников, учета инструкторов-общественников и судей по спорту.
- Дневники, протоколы соревнований и табели работы тренеров-преподавателей.
- Список учащихся школы по отделениям и учебным группам, их заявления о приеме, личные карточки и врачебно-контрольные карты.
- Личные листки по учету кадров руководящего, тренерско-преподавательского состава и обслуживающего персонала.

