

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Котов В. Ф., *ст. преп.*

В лыжных гонках важна периодизация – год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период закладывает основы будущих достижений в соревновательном периоде. «Фундаментом» успехов является большой объем нагрузки на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники передвижения на лыжах. Кроме этого, большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, скоростно-силовых качеств, изучению теории лыжного спорта. Подготовительный период делится на три этапа:

1-й этап – весенне-летний (подготовительный). Он начинается с 1 мая и продолжается до 31 июля. Важнейшей задачей этапа – постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, усовершенствованию элементов техники.

2-й этап – летне-осенний (предварительная специальная подготовка). Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на лыжах. Основная задача – создание «фундамента» для дальнейшего развития специальных качеств при передвижении на лыжах. Продолжается совершенствование элементов техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки. Общий объем тренировочной нагрузки на этом этапе продолжает постепенно повышаться, также растет и общая интенсивность выполняемых упражнений.

3-й этап – зимний (основная специальная подготовка). Он начинается с момента занятий на лыжах и продолжается до начала основных соревнований. Основная задача – развитие специальных качеств (скорость, выносливость). В это время проводят длительные тренировки, но нагрузка несколько снижается.

В заключение можно отметить, что грамотное, взвешенное построение всего подготовительного периода, принесет желаемый результат в период соревнования. А также позволит успешно закрыть существующий цикл, что в свою очередь даст возможность своевременно начать следующий.