

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ЧЛЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

**PLANNING OF THE TRAINING PROCESS OF MEMBERS
OF THE NATIONAL TEAMS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA
IN CROSS-COUNTRY SKIING**

Филиппович Владимир Александрович,

доцент кафедры физической подготовки

Сибирского юридического института

МВД России (г. Красноярск),

кандидат педагогических наук

filvov1969@mail.ru



Ключевые слова:

лыжные гонки, лыжники-гонщики, планирование, учебно-тренировочный процесс, учебно-тренировочные сборы, вкатывание, закатывание, курсанты образовательных организаций МВД России.

В статье рассматриваются особенности и методика планирования учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков сборных команд образовательных организаций МВД России. Анализируются этапы подготовки спортсменов к зимнему соревновательному сезону и после его завершения, а также выбор мест проведения тренировочных сборов.

Keywords:

cross-country skiing, cross-country skiers, planning, training process, training camps, rolling in, rolling out, cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

The article discusses the features and methods of planning the training process of skiers-racers of national teams of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The stages of preparation of athletes for the winter competition season and after its completion, as well as the choice of venues for training camps are analyzed.

В большинстве регионов России, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами являются одним из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижения на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов различной крутизны вовлекают в работу большие группы мышц и оказывают положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

В образовательных организациях МВД России лыжная подготовка (для снежных субъектов страны) предусмотрена Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (утверждено приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450) в рамках профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников. Занятия по лыжной подготовке направлены на развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма, формирование и совершенствование двигательных навыков в передвижении на лыжах.

Помимо прочего, чемпионаты по лыжным гонкам и служебному двоеборью включены в программу Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта. В связи с этим курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, входящие в состав сборных команд по лыжным гонкам, на постоянной основе задействованы в непрерывном учебно-тренировочном процессе.

Подготовка лыжников – это многолетний тренировочный процесс, имеющий цель достижение высоких и стабильных результатов, предполагающий целенаправленную и систематическую подготовку. В системе многолетней подготовки лыжника-гонщика основными принципами и закономерностями являются систематичность, последовательность, постепенность, сознательность и активность, наглядность, повторность и непрерывность, цикличность, единство общей и специальной подготовки.

Тренировочный процесс состоит из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально-волевой, психологической, физической, технической, тактической и теоретической. Такое деление на различные виды подготовки необходимо, так как создает возможности для более тщательного подбора средств и методов для решения конкретных задач всего педагогического процесса подготовки спортсменов.

При планировании круглогодичной тренировки наблюдается определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовки. В начале годового тренировочного цикла, как правило, большая часть времени отводится на общую физическую подготовку (далее – ОФП). С приближением зимнего периода соотношение средств меняется в пользу спе-

циальной физической подготовки (далее – СФП). Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов подготовки.

Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и совершенствовании отдельных физических качеств, групп мышц и систем организма. На соотношении средств ОФП и СФП и динамику их изменения в годичном цикле тренировки оказывает влияние уровень квалификация лыжника, его возраст и индивидуальные особенности развития в целом, физические качества и функциональные возможности организма. С возрастом и ростом квалификации объем ОФП постепенно уменьшается, а объем СФП увеличивается.

Лыжные гонки – особый вид лыжного спорта, в котором функциональная подготовленность лыжника-гонщика является важной составляющей успешной соревновательной деятельности. Достичь относительно высоких результатов в лыжных гонках возможно при наличии соответствующей технической, физической, психологической и функциональной подготовки, а также путем преодоления систематических тяжелых тренировок. К тому же лыжник-гонщик быстрее достигнет мастерства и наивысших спортивных достижений при правильном планировании учебно-тренировочного процесса.

Тренировочный процесс в лыжных гонках базируется на общих закономерностях формирования тренированности и становлении физической формы. В лыжных гонках год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период является важнейшим в подготовке лыжника. На протяжении этого этапа закладывается основа подготовки к соревновательному сезону. Для успешного выступления на соревнованиях необходим большой объем нагрузки, приходящийся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Подготовительный период у лыжников-гонщиков делится на три этапа: весенне-летний, летне-осенний и осенне-зимний. На каждом из указанных этапов решаются специфические задачи по повышению уровня функциональной готовности, развитию специальных и воспитанию морально-волевых качеств и т.д.

Главный соревновательный период традиционно начинается с нового календарного года и заканчивается весной, в зависимости от географического расположения мест проведения соревнований.

Планируя этапы подготовки спортсменов, особое внимание следует уделить таким компонентам подготовки, как вкатывание на лыжах перед соревновательным сезоном и закатывание на лыжах после его завершения. В период

вкатывания аккумулируются пройденные этапы подготовки круглогодичного цикла, при правильном планировании тренировочного процесса на этапе вкатывания в значительной мере зависит демонстрация достойных спортивных результатов.

Разумеется, что выпадение достаточного количества снега связано с климатическими условиями, географическим местоположением и чаще всего с гористостью местности. В Сибирском федеральном округе, не считая северных районов Красноярского края, где снежный покров ложится уже в конце сентября – начале октября, излюбленные лыжниками со всей России, подходящие для вкатывания места традиционно имеются в Республике Хакасия (пос. Вершина Теи), Алтайском крае (Семинский перевал), Красноярском крае (природный парк Ергаки и пос. Приисковый).

Начало соревновательного сезона по лыжным гонкам планируется во второй половине ноября, в связи с чем лыжники-гонщики стараются выехать на вкатывание уже в октябре. Данный факт вызван той причиной, что нужно адаптироваться и набрать некоторый объем нагрузки низкой и средней интенсивности при катании на лыжах до первых стартов для того, чтобы сформировать определенный фундамент, при котором можно будет выполнять скоростную работу, необходимую для оптимальной готовности к стартам в соревновательном сезоне.

Так как в начале вкатывания спортсмены выполняют большой объем работы на лыжах в условиях среднегорья, что является существенной нагрузкой на сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную и центральную нервную системы организма, следует строго следить за частотой сердечных сокращений, которая не должна в максимальных значениях превышать 150 ударов в минуту. Соответственно, интенсивность передвижения на лыжах завышать не стоит в целях недопущения срыва адаптации организма [1].

Следует отметить, что во второй половине вкатывания на лыжах многие тренеры снижают объем лыжникам и увеличивают интенсивность некоторых тренировок, включив ускорения на различных участках разнообразными методами: повторным, интервальным, переменным и т.д.

Еще одним, на наш взгляд, немаловажным этапом в подготовке лыжников-гонщиков является закатывание на лыжах, которое стоит отнести к завершению соревновательного сезона или к началу переходного периода. Оно проходит чаще всего в апреле и заключается в длительном катании на лыжах при низкой частоте сердечных сокращений. Во время таких тренировок после спортивного соревновательного сезона происходят восстановительные процессы в эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной системах организма. Равномерное катание в достаточном объеме закладывает базис для последующего спортивного сезона и способствует более быстрому втягиванию в тре-

нировочную нагрузку весенне-летнего подготовительного периода, а тренировочный процесс проходит эффективней.

Проведенное нами исследование показало, что уже в мае лыжники-гонщики экспериментальной группы, которые практиковали закатывание на лыжах, пробегали кроссовую дистанцию 3000 м с хорошими результатами, в то же время спортсмены контрольной группы, которые не проходили данную подготовку на лыжах, имели более скромные показатели. Также высокий уровень общей выносливости в экспериментальной группе положительно влиял на общую и специальную физическую подготовку. Замечено, что спортсмены из контрольной группы начали приближаться по показателям физической и функциональной подготовленности к занимающимся из экспериментальной группы лишь к середине летнего периода тренировочного процесса. По объективным данным есть основания полагать, что лыжники-гонщики, проводящие закатывание на лыжах, имеют больше шансов прогрессировать к предстоящему соревновательному сезону и отличаться стабильностью результатов.

Характерно, что закатыванию на лыжах даже спортсмены высокого уровня уделяют недостаточно внимания, хотя этот этап подготовки имеет весьма значимую практическую направленность и играет немаловажную роль в достижении поставленных целей и задач в будущем соревновательном сезоне.

У квалифицированных спортсменов соревновательный сезон выдается в большинстве случаев напряженный. Встречается тот факт, что после завершения соревнований многим спортсменам лыжи наскучили, но все же закатывание в конце спортивного сезона проводить нужно. Если у лыжника-гонщика сильная инерционная доминанта, если он понимает, что катание на лыжах после соревновательного сезона принесет ему пользу, то тогда, как правило, тренировки проходят в позитивном настроении. Этому способствует и теплая весенняя солнечная погода.

Естественно, что для закатывания на лыжах нужен естественный или искусственный снег. В Сибирском регионе районы с сохранением снежного покрова весной есть в Республике Хакасия (пос. Вершина Теи), Красноярском крае (природный парк Ергаки и пос. Приисковый), Иркутской области (оз. Байкал), Алтайском крае (Семинский перевал), Республике Якутия (г. Алдан и г. Ленск). В г. Красноярске осталось наследие зимней Универсиады-2019, например многофункциональный лыжный центр «Радуга», где спортсмены могут проводить тренировки на лыжах вплоть до конца апреля.

Следует отметить, что во многом благодаря грамотному планированию учебно-тренировочного процесса по лыжным гонкам и стрельбе из табельного оружия под руководством преподавателя кафедры физической подготовки майора полиции А.Р. Шевченко сборная команда СибЮИ МВД России в 2019 г. в г. Вологде впервые в своей истории заняла второе место в лыжных гон-

ках и первое место в служебном двоеборье. Более того, в 2020 г. в этих же чемпионатах МВД России в г. Ярославле наша сборная команда стала победителем в обоих видах программы.

На основании вышеизложенных теоретико-практических данных можно заключить, что правильное планирование учебно-тренировочного процесса, включая вкатывание и закатывание на лыжах, обеспечивает высокий уровень готовности лыжников-гонщиков к соревновательной деятельности, а также служит базой для последующего спортивного сезона.

Библиографический список

1. Попов, Д.В. Физиологические факторы, влияющие на работоспособность биатлониста и лыжника / Д.В. Попов, Н.С. Загурский, О.Л. Виноградова // Современная система спортивной тренировки в биатлоне : материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – Омск : СибГУФК 2013. – С. 101-117.