

## **Статья на тему: Тренировки юных лыжников-гонщиков в осенний период.**

С наступлением осени в бесснежный период, когда на улице слякоть, дождь и пасмурная погода, в первую очередь нужно позаботиться о своем здоровье. Даже если на улице тепло и светит солнце, важно правильно подобрать одежду для тренировки, она не должна быть теплой, но и летние вещи уже можно убрать до следующего лета. Подготовь себе на осень, дождевик, чехлы на обувь, чтобы защитить ноги от промокания, повязку на голову или тонкую шапочку, перчатки, ветровку и штаны это позволит тебе сохранить свое здоровье и не заболеть, важно в этот период помнить о личной гигиене и всегда брать с собой вещи для переодевания.

Осенний период является важным этапом в подготовке юных лыжников-гонщиков к предстоящему сезону. В это время закладывается фундамент для дальнейшего развития спортсмена, формируются физические и технические навыки.

### Физическая подготовка

Основными задачами физической подготовки в осенний период являются:

- \* Развитие общей выносливости;
- \* Укрепление мышечного корсета;
- \* Развитие гибкости и координации.

Для достижения этих целей используются различные средства:

- \* Бег на длинные дистанции (кросс, равномерный бег);
- \* Шаговая и прыжковая имитация
- \* Передвижение на лыжероллерах ;
- \* Плавание;
- \* Игровые виды спорта;
- \* Силовые упражнения (упражнения с собственным весом, гимнастика).

Шаговую имитацию чередуй с прыжковой, бег с имитацией на подъемах и передвижение на роллерах остаются основными средствами тренировки, также нельзя в этот период забывать о силовой подготовке, удели внимание развитию ловкости и координации, для этого можно использовать игровые виды спорта.

### Техническая подготовка

В осенний период также уделяется внимание технической подготовке лыжников. Проводятся тренировки на лыжероллерах или на имитаторах, где отрабатываются:

- \* Базовая техника классического и конькового хода;
- \* Скоростные качества;
- \* Тактические приемы.

### Особенности тренировок для разных возрастных групп

Тренировочный процесс для юных лыжников-гонщиков в осенний период различается в зависимости от возрастной группы:

- \* Младшие школьники (8-10 лет): Основной упор делается на развитие общей физической подготовки, формирование базовых технических навыков и воспитание интереса к лыжному спорту.
- \* Средний школьный возраст (11-14 лет): Увеличивается объем и интенсивность тренировок. Развиваются более специализированные физические и технические навыки.
- \* Старший школьный возраст (15-18 лет): Тренировочный процесс становится более интенсивным и специализированным. Особое внимание уделяется развитию скоростных качеств и тактической подготовке.

### Режим тренировок

Тренировки проводятся 3-5 раз в неделю. Продолжительность тренировок составляет от 1 до 2 часов. В выходные дни предусматриваются более длительные тренировки.

### Питание

Правильное питание является важным аспектом подготовки лыжников-гонщиков. Рацион должен быть сбалансированным, содержать достаточное количество углеводов, белков, жиров, витаминов и минералов.

### Контроль и оценка

В течение осеннего периода проводится регулярный контроль за физическим состоянием и техническим прогрессом юных лыжников-гонщиков. Это позволяет тренерам своевременно корректировать тренировочный процесс и достигать максимальных результатов.

В целом, осенний период играет решающую роль в подготовке юных лыжников-гонщиков к предстоящему сезону. Грамотно спланированный и реализованный тренировочный процесс позволит заложить прочный фундамент для дальнейшего развития спортсменов и достижения высоких результатов.