# Доклад на Президиум Совета ФПЛДР

**Старший тренер Сборной команды России по лыжному двоеборью**

# Ширяев С.Ю.

В соответствии с целевой комплексной программой на подготовительный период сезона 2023-24г.г., были поставлены перед командой следующие задачи:

1. Увеличение аэробных возможностей спортсменов, с использованием среднегорья и на основе повышения аэробной мощности мышц.
2. Увеличение мощности сердечно - сосудистой системы организма спортсменов.
3. Поддержание и совершенствование технических навыков в обеих дисциплинах лыжного двоеборья (прыжках на лыжах с трамплина и лыжной гонке).
4. Развитие скоростно-силовых качеств, улучшение координационных способностей.

Для выполнения поставленных задач, составлен тренировочный план и план организованной подготовки на годичный цикл. (подготовительный и соревновательный периоды

К отчетному периоду проведено 10 ТМ, продолжительностью 101 день.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| ТМ Санкт-Петербург (УТЦ Кавголово) | 04-14 июня | 10 дней |
| ТМ Нижний Тагил (ТЦ Аист) | 20-30 июня | 10 дней |
| ТМ Сочи (Красная Поляна)  ТМ Нижний Тагил (ТЦ Аист)  ТМ Нижний Тагил (ТЦ Аист) | 12 июля – 27 июля  06-08 августа  12-21 августа | 15 дней  2 дня  9 дней |
| ТМ Алма-Аты – Алатау | 27 августа – 18 сентября | 21 день |
| ТМ Сочи (Красная Поляна)  ТМ Сочи (Красная Поляна)  ТМ Ханты-Мансийск  ТМ Чайковский | 26 сентября – 01 октября | 5 дней  11 дней  14 дней  4 дня |
| 18 – 30 октября |
| 06 – 20 ноября |
| 24 – 29 ноября |

Принято участие в 2 этапах летнего КР, Летнем ЧР, 2х международных соревнованиях (Кубок Казахстана и Кубок Горного Орла)

К работе с командой были привлечены: старший тренер Ширяев С.Ю., тренер по прыжкам с трамплина Святов А.Н., тренеры Баранов А.Л., и Червяков Г.А. Постоянно работали: специалист Брызгалов В.В.., начальник команды Князев П.А. Врач в команде Малышев Н.Е.

В составе команды подготовку проходили следующие спортсмены:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Год рождения | Регион |
| 1 | Барков Вячеслав | 1992 | Москва |
| 2 | Галунин Артем | 1999 | Нижний Новгород |
| 3 | Яхин Эрнест | 1991 | Башкортостан |
| 4 | Аверьянов Кирилл | 2002 | Санкт-Петербург |
| 5 | Пронин Иван | 1998 | Санкт-Петербург |
| 6 | Стругевич Владимир | 2001 | Респ. Карелия |
| 7 | Шаршавин Виталий | 2000 | Московская Обл. |
| 8 | Мастиев Самир | 1993 | Свердловская Обл. |

С ТМ в Сочи, в октябре, в команду добавился Акулин Кирилл 2005 г.р, Представляющий Нижегородскую область.

# Летний подготовительный период.

В сезоне 23-24 определен как главный старт сезона – Спартакиада сильнейших в Нижнем Тагиле с 10.02.2024 по 19.02.2024 и ЧР в Чайковском с 19.03.2024 по 27.03.2024. В летний период была протестирована модель завершающего этапа подготовки к главному старту с участием в летнем ЧР в Сочи.

По сравнению с предыдущим сезоном в планах подготовки команды произошли изменения. В частности, был увеличен объем аэробной работы в 1-2 зонах интенсивности. Также был увеличен объем силовой работы на мышцы ног с весами и на силовую выносливость мышц кора.

Продолжили использовать горную подготовку, в ходе которой осуществлялся медицинский контроль в форме отслеживания ежедневной ортопробы и субъективной оценки состояния спортсменов, еженедельных замеров ЭКГ, а также отслеживанием функционального и психоэмоционального состояния спортсменов компьютерной программой «Омега».

В тренировочном процессе прыжковой части л/двоеборья был увеличен объём прыжков на среднем трамплине. Продолжается работа над техническими компонентами прыжка, над развитием силовых качеств, координации и баланса. В подготовке учтены выявленные в прошедшем сезоне ошибки и замечания.

Летний подготовительный период был разделен на три этапа подготовки, согласно поставленным задачам.

1 этап – май- втягивающий этап: укрепление опорно-двигательного аппарата, начало базовой силовой работы на мышцы ног, втягивающая аэробная циклическая работа. К сожалению, в связи с организационными проблемами ТМ в Сочи, а так же ЭКО не состоялись. Тренировочный процесс проводился на местах по планам, составленным тренерским штабом. Ежедневно осуществлялся контроль в онлайн режиме.

2 этап – июнь-июль – базовый этап: выполнение объемов в л/гонке, силовая работа. А так же было принято решение о проведении Международных соревнований «Горный Орёл», которые внесли корректировку в тренировочный процесс – было смоделирована подводка и выступление в этих соревнованиях.

3 этап – август-сентябрь – этап стабилизации и уменьшения объема в циклической подготовке, интенсификация тренировочной нагрузки за счет использования среднегорья. Также повышение количества занятий развивающей анаэробной направленности. Стабилизация техники прыжка с трамплина, участие в международных стартах Кубка Казахстана, а также Летнего ЧР п л/двоеборью. На ЧР были показаны высокие результаты, а именно, в первом старте с нормального трамплина спортсмены из нашей группы заняли первые 6 мест, Мастиев Самир 1 место, Галунин Артём 2 место, Барков Вячеслав 3 место, Пронин Иван 4 место, Аверьянов Кирилл 5 место, Шаршавин Виталий 9 место. На втором старте с большого трамплина так же удачно выступили спортсмены, Барков Вячеслав 1 место, Мастиев Самир 2 место, Галунин Артём 3 место, Пронин Иван 4 место, Аверьянов Кирилл 5 место, Шаршавин Виталий 10 место.

Во время ТМ в Алматы в сентябре месяце получил травму Стругевич Владимир, выпал из тренировочного процесса, из-за этого он не смог принять участие в летнем ЧР.

Также во время подготовительного периода было проведено 2 ЭКО с целью контроля физических и функциональных показателей спортсменов. Как упоминалось выше, ЭКО в мае месяце не состоялось по организационным причинам.

Хотелось бы отметить рост показателей как в прыжковой части, так и в гоночной у молодых спортсменов (Стругевич Владимир, Аверьянов Кирилл, Пронин Иван). Серьёзную добавку в прыжковой части отметим у Мастиева Самира. Остаются на высоком уровне показатели у лидеров команды Барков Вячеслав и Галунин Артём.

**Таблица 1** – Средние показатели выполнения нагрузок в подготовительном периоде.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | План май-ноябрь | Выполнение  май-ноябрь |
| 1 | Тренировочные дни | 162 | 185 |
| 2 | Тренировки | 308 | 397 |
| 3 | Прыжки с трамплина (всего) | 292 | 285 |
|  | Трамплин К-95 | 175 | 239 |
|  | Трамплин К-120 | 117 | 46 |
| 4 | Циклические нагрузки (час) | 333 | 312 |
|  | Из них: бег  Бег с палками  лыжероллеры  бег с имитацией с палками лыжи гоночные  велосипед  ходьба с палками | 110  17  104  22,5  35  14,5  26,5 | 110  17,5  86,5  22  42,5  20,5  21 |
| 5 | Зоны интенсивности (час)  (1-2 – 3 – 4-5) (аэробн-смеш-анаэр) | 298 – 23 – 11 | 285,5 – 21,5 – 5 |
| 6 | Силовые упражнения до утомления (подходы) | 840 | 538 |
|  | Гипертрофия мышечных волокон | 177 | 126 |
|  | Взрывная сила | 180 | 77 |
|  | Максимальная сила | 72 | 52 |
|  | Мышцы КОР (подходы) | 1400 | 2000 |

Контроль за ходом подготовки спортсменов в прыжках осуществлялся на основании модельных характеристик и параметров, утвержденных в ЦКП.

Контроль за физическим и психоэмоциональным состоянием спортсменов осуществлялся с помощью ежедневного контроля утренней ортопробы и опросника состояния атлетов. Также еженедельно производился контроль ЭКГ и тестирование на программе «Омега». Контроль ЭКГ и показателей «Омеги» осуществлялся врачом команды.

**Таблица 2 -** План - выполнение нагрузок по месяцам Барков В. А**.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | май | | июнь | | июль | | август | | сентябрь | | октябрь | | | Ноябрь | | |
|  |  | План | Выпол. | План | Выпол. | План | Выпол. | План | Выпол. | План | Выпол. | План | Выпол. | План | | Выпол. |
| 1 зона | (время) | 41:15 | 36:53 | 43:40 | 43:25 | 19:25 | 26:31 | 14:30 | 28:17 | 25:25 | 25:59 | 14:30 | 20:33 | 28:00 | | 29:20 |
| 2 зона | (время) | 8:00 | 11:26 | 26:00 | 15:33 | 16:11 | 6:27 | 13:50 | 6:50 | 19:25 | 9:57 | 12:10 | 06:55 | 21:00 | | 17:22 |
| 3 зона | (время) | 0:45 | 0:43 | 2:40 | 2:42 | 4:29 | 3:25 | 3:40 | 1:58 | 4:20 | 5:41 | 03:35 | 03:33 | 05:00 | | 03:32 |
| 4 зона | (время) | 0:00 | 0:00 | 0:30 | 0:17 | 1:00 | 0:51 | 1:55 | 0:56 | 1:20 | 0:11 | 01:50 | 00:55 | 01:00 | | 00:23 |
| 5 зона | (время) | 0:00 | 0:00 | 0:15 | 0:00 | 0:20 | 0:27 | 0:55 | 0:15 | 1:05 | 0:12 | 00:45 | 00:32 | 00:30 | | 00:00 |
| Общий объем циклических нагрузок (ООНЦ) | (время) | 50:00 | 49:03 | 73:05 | 61:58 | 41:25 | 37:42 | 34:50 | 38:17 | 51:35 | 42:02 | 33:50 | 32:30 | 55:30 | | 50:38 |
| Ходьба, ходьба с палками | (время) | 13:00 | 10:47 | 0:00 | 0:00 | 4:00 | 2:45 | 0:00 | 0:00 | 9:40 | 7:10 | 00:00 | 00:00 | 00:00 | | 00:05 |
| Бег л/а | (время) | 17:30 | 22:10 | 22:50 | 21:54 | 13:45 | 15:51 | 10:30 | 12:59 | 15:25 | 13:25 | 18:50 | 14:30 | 13:30 | | 09:40 |
| Бег с палками (сильно пересеченная местность) | (время) | 3:00 | 1:32 | 3:40 | 5:01 | 1:00 | 2:30 | 4:10 | 4:45 | 3:00 | 3:38 | 01:30 | 00:00 | 01:00 | | 00:00 |
| Лыжероллеры | (время) | 2:00 | 2:00 | 28:00 | 18:36 | 17:00 | 14:24 | 16:30 | 17:35 | 23:30 | 15:03 | 13:00 | 14:48 | 04:00 | | 04:00 |
| Лыжи полная координация | (время) | 0:00 | 0:00 | 4:30 | 6:45 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 00:00 | 00:00 | 36:30 | | 35:54 |
| Аэробно-силовой метод на лыжах, л/р | (время) | 0:00 | 0:15 | 2:45 | 3:50 | 2:30 | 1:50 | 0:50 | 2:40 | 0:30 | 3:05 | 02:30 | 02:10 | 02:40 | | 02:20 |
| Шаговая имитация | (время) | 0:00 | 0:00 | 12:00 | 8:16 | 0:45 | 0:26 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 2:17 | 00:00 | 00:00 | 00:00 | | 00:00 |
| Прыжковая имитация | (время) | 0:00 | 0:00 | 0:30 | 1:25 | 3:55 | 1:45 | 3:30 | 2:57 | 0:00 | 0:29 | 01:00 | 03:11 | 01:00 | | 00:58 |
| Велосипед | (время) | 14:30 | 12:33 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 00:00 | 00:00 | 00:00 | | 00:00 |
| Прочие циклические виды | (время) | 0:00 | 0:00 | 0:30 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 00:00 | 00:00 | 00:00 | | 00:00 |
| Отрезки свыше 240 сек | (кол-во) | 6 | 5 | 6 | 12 | 1 | 7 | 2 | 3 | 7 | 2 | 7 | 3 | 7 | | 10 |
| Отрезки (60-240 секунд) до макс. ЧСС или макс Лакт. | (кол-во) | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 6 | 7 | 12 | 8 | 9 | 2 | 2 | 6 | | 1 |
| Отрезки спринт (от 21 до 59 секунд) | (кол-во) | 0 | 0 | 0 | 0 | 56 | 0 | 0 | 20 | 16 | 16 | 0 | 0 | 36 | | 16 |
| Отрезки спринт (до 20 секунд) | (кол-во) | 0 | 0 | 25 | 23 | 0 | 20 | 20 | 21 | 30 | 10 | 15 | 2 | 10 | | 8 |
| Общий объем силовых работ без силового тренажера | (время) | 12:00 | 10:46 | 12:30 | 12:31 | 9:30 | 8:35 | 8:00 | 7:07 | 13:00 | 11:05 | 12:15 | 08:52 | 12:30 | | 09:45 |
| Силовой тренажер | (время) | 2:00 | 1:20 | 4:20 | 2:55 | 3:10 | 2:30 | 3:20 | 1:55 | 3:35 | 2:25 | 03:45 | 02:15 | 01:10 | | 00:00 |
| Выполнение силовых упр до легкого утомления мышц | (подходы) | 110 | 122 | 185 | 98 | 155 | 69 | 95 | 53 | 136 | 93 | 90 | 61 | 85 | | 42 |
| Max F (90% от ПМ, ~5 повт., жимовое усилие, низкий темп) | (подходы) | 0 | 0 | 32 | 19 | 0 | 13 | 5 | 4 | 11 | 3 | 6 | 9 | 21 | | 4 |
| Взрывная F (60-80% от ПМ, ~6 повт., взрывн. усилие, низкий темп) | (подходы) | 0 | 0 | 0 | 13 | 45 | 20 | 27 | 19 | 48 | 7 | 24 | 14 | 42 | | 4 |
| Быстрая F (30-50% от ПМ, ~8-10 повт., взрывн. усилие, высокий темп) | (подходы) | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | | 4 |
| Гипертрофия (70-85% от ПМ, ~8-12 п. до отказа, жим. ус., средн./выс. т.) | (подходы) | 52 | 40 | 60 | 67 | 10 | 9 | 6 | 11 | 11 | 21 | 26 | 22 | 14 | | 1 |
| Силовая выносливость (30-70% от ПМ, 15> повт.) | (подходы) | 190 | 332 | 245 | 444 | 190 | 300 | 240 | 241 | 275 | 380 | 180 | 258 | 260 | | 320 |
| Кол-во подходов на плеч. пояс и мышечный корсет | (подходы) | 180 | 318 | 245 | 399 | 180 | 299 | 235 | 239 | 265 | 376 | 180 | 256 | 245 | | 320 |
| Кол-во подходов на ноги | (подходы) | 62 | 44 | 94 | 54 | 59 | 43 | 42 | 35 | 80 | 35 | 54 | 49 | 86 | | 25 |
| Прыжки из ГЛУБОКОГО приседа | (кол-во) | 270 | 120 | 390 | 340 | 240 | 240 | 210 | 125 | 330 | 420 | 270 | 215 | 330 | | 250 |
| Барьеры и Многоскоки | (кол-во) | 300 | 30 | 600 | 205 | 350 | 35 | 250 | 20 | 330 | 160 | 100 | 30 | 100 | | 30 |
| Специф. прыжковые упр-ия (имитационные) | (кол-во) | 90 | 306 | 270 | 404 | 230 | 390 | 180 | 260 | 320 | 317 | 290 | 235 | 80 | | 65 |
| Специф. прыжковые упр-ия (на тренажерах) | (кол-во) | 20 | 15 | 80 | 62 | 70 | 74 | 90 | 32 | 100 | 26 | 50 | 52 | 40 | | 22 |
| Плиометрика | (кол-во) | 350 | 525 | 1000 | 744 | 900 | 675 | 530 | 355 | 850 | 678 | 510 | 460 | 600 | | 500 |
| Средние трамплины HS 50-84 | (прыжки) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Нормальные трамплины HS 85-109 | (прыжки) | 0 | 0 | 48 | 43 | 49 | 54 | 23 | 28 | 30 | 60 | 25 | 48 | 20 | | 6 |
| Большие трамплины HS 110 и более | (прыжки) | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 19 | 25 | 9 | 28 | 4 | 40 | 14 | 0 | | 00 |
| Общее количество прыжков с трамплина различной мощности | (прыжки) | 0 | 0 | 48 | 43 | 73 | 73 | 48 | 37 | 58 | 64 | 65 | 62 | 20 | | 6 |
| Акробатика в зале | (время) | 0,041667 | 0 | 0,041667 | 0 | 0,020833 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 00:00 | 000:00 | 00:00 | | 00:00 |
| Координация, в движении, ролики, лесенка и т.п. | (время) | 3:30 | 2:35 | 3:30 | 3:50 | 2:00 | 5:45 | 1:40 | 2:55 | 3:40 | 4:00 | 03:30 | 03:20 | 04:25 | | 02:17 |
| Баланс, упр. на нестабильной поверхности | (время) | 1:30 | 0:50 | 1:40 | 0:40 | 1:20 | 0:25 | 0:55 | 0:10 | 1:25 | 0:25 | 01:30 | 01:10 | 01:50 | | 00:22 |
| Спортивные игры | (время) | 0:00 | 3:00 | 0:00 | 3:10 | 0:00 | 0:30 | 0:00 | 1:50 | 0:00 | 4:35 | 00:00 | 00:30 | 01:30 | | 01:30 |

Как видно из таблицы №1 невыполнение плана по прыжкам с большого трамплина произошло по объективным причинам (неготовность трамплинов, погодные условия). Что касается невыполнения запланированного объёма в скоростно-силовой подготовки связанно с отменой ТМ в мае и в связи с незапланированным международным стартом в июле, из-за которого пришлось вносить корректировки в тренировочный процесс.

По итогам научно-методической комиссии были сделаны объективные замечания и оценка предоставления отчётности по выполненной работе спортсменов. Зачастую это связанно с отсутствием технической возможности . Но самое важное это отсутствие аналитика в команде, который должен систематизировать и контролировать выполнение тренировочных планов.

И хотелось бы что бы учитывались результаты проведённых стартов в течении подготовительного периода.

В целом запланированные задачи были выполнены, не смотря на отдельные организационные проблемы в мае.

Отчет подготовлен тренерским штабом сборной команды России по лыжному двоеборью.