# Доклад на Президиум Совета ФПЛДР

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

# Ширяев С.Ю.

Добрый день уважаемые коллеги.

В соответствии с целевой комплексной программой на подготовительный период сезона 2025-26г.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.
5. Подготовка команды к XXV Зимним Олимпийским Играм, которые состоятся в феврале 2026 года, в Милане и Кортина-д’ Ампеццо, Италия .

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

К отчетному периоду проведено 4 ТМ, продолжительностью 41 день.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| ТМ Алматы – Алатау | 10-30 июня | 21 день |
| ТМ Нижний Тагил (ТЦ Аист)  ТМ Сочи (Красная Поляна)  ТМ Чайковский (УТЦ «Снежинка») | 07 июля – 17 июля  21-24 июля  12-19 августа | 10 дней  3 дня  7 дней |

Запланированное изначально ТМ в Сочи, на базе «Юг Спорт», было отменено по объективным причинам, шло согласование тренерского штаба и формирование состава сборной команды. Спортсмены в это время провели тренировочный сбор за счёт регионов, и тренировались по согласованному плану с тренерским штабом.

На данный момент команда находится на ТМ в Алатау, Казахстан.

Принято участие Международных соревнованиях Кубок Горного Орла, который проходил с 24 по 28 июля 2025 года в Сочи.

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 работают: специалист Брызгалов В.В.., аналитик команды Яхин Э.Р., начальник команды Князев П.А.

На данный момент имеется проблема с врачом команды. На 3х мероприятиях из 4-х присутствовали 3 разные доктора из других команд, временные. Место постоянного доктора команды на данный момент вакантно, идёт активный поиск врача.

В составе команды подготовку проходят следующие спортсмены:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Год рождения | Регион |
| 1 | Барков Вячеслав | 1992 | Москва |
| 2 | Жирнов Эдуард | 2001 | Р-ка Карелия |
| 3 | Шаршавин Виталий | 2000 | Московская обл.-Пермский край |
| 4 | Хохлов Арсений | 2006 | Московская обл.-Пермский край |
| 5 | Пронин Иван | 1998 | Санкт-Петербург |
| 6 | Малов Владимир | 2002 | Московская обл.-Мурманская обл. |
| 7 | Иванов Виталий | 1998 | Санкт-Петербург. |

# Один из лидеров в лыжном двоеборье в России на данный момент, Артём Галунин, вместе со своим личным тренером Юлаевым А.А., приняли решение выезжать и тренироваться совместно с женой, Тиханович Александрой, вместе с женской командой, под руководством своего личного тренера, Зверева Е.А.

# Летний подготовительный период.

В сезоне 25-26 разработаны 2 плана участия в соревнованиях, с учётом допуска на международные старты и без допуска на МС. В первом случае главный старт сезона – XXV Олимпийские Игры в Милане и Кортина-д’ Ампеццо, которые пройдут в феврале 2026 года. Во втором случае главный старт сезона - ЧР в Чайковском, который пройдёт с 09.02.2026 по 16.02.2026. В летний период планируется протестировать 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 тренировочном процессе прыжковой части л/двоеборья было уделено внимание технической составляющей прыжка, качеству полёта, а также приземлению. Продолжается работа, над развитием силовых и взрывных 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. На ТМ в Сочи провели ЭКО на базе центра Сириус, с целью контроля физических и функциональных показателей спортсменов.

2 этап – июнь-июль – базовый этап: выполнение объемов в л/гонке, силовая работа. А также, участие в Международных соревнованиях «Горный Орёл».

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 технического исполнения прыжка с трамплина, участие в международных стартах Кубка Казахстана, а также Летнего ЧР по л/двоеборью. Так же запланировано ЭКО после сбора в Казахстане.

При перелётах на ТМ в Нижний Тагил и в Сочи, у команды возникли проблемы с проездом до мест тренировок из-за вводимых в это время ограничений на вылет и приём воздушных судов аэропортами города Москвы.

Из-за этого, например, команда добралась до Красной Поляны на 2 дня позже запланированного. Поэтому не получилось набрать необходимого количества прыжков перед МС, а также не провели развивающую подводящую тренировку в гонке, что наложило свой негативный отпечаток на выступление спортсменов на МС.

По выступлению на МС хочется отметить Вячеслава Баркова. На малом трамплине он занял 2 место, уступив только Галунину Артёму, а старт на большом трамплине Вячеслав уверенно выиграл. Хочется так же отметить возвращение после двухлетней дисквалификации Иванова Виталия, который на малом трамплине до последнего боролся за шестёрку сильнейших, а на большом трамплине сумел занять высокое 4 место. При этом оба дня Виталий выиграл прыжковую часть соревнований. А в гоночной части у него есть большой потенциал для улучшения своих результатов.

После ТМ в городе Чайковском, там же проходило летнее Первенство России по лыжному двоеборью среди юниоров, на котором победителем стал спортсмен нашей команды Хохлов Арсений. Он уверенно сделал свой прыжок на трамплине и достойно провел гонку на лыжероллерах, что позволило ему подняться на первую ступень пьедестала почёта.

**Таблица 2** – Средние показатели выполнения нагрузок в подготовительном периоде.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | План  май-сентябрь | Выполнение  май-сентябрь |
| 1 | Тренировочные дни | 101 | 106 |
| 2 | Тренировки | 151 | 177 |
| 3 | Прыжки с трамплина (всего) | 177 | 160 |
|  | Трамплин К-60 | 18 | 15 |
|  | Трамплин К-95 | 127 | 129 |
|  | Трамплин К-120 | 32 | 16 |
| 4 | Циклические нагрузки (час) | 185,5 | 201 |
|  | Из них: бег  Бег с палками  лыжероллеры  бег с имитацией с палками | 60  19,5  56  8 | 78  20  48  10 |
| 5 | Зоны интенсивности (час)  (1-2 – 3 – 4-5) (аэробн-смеш-анаэр) | 171 – 12 – 2,5 | 186 –12– 3 |
| 6 | Силовые упражнения до утомления (подходы) | 74 | 87 |
|  | Гипертрофия мышечных волокон | 76 | 70 |
|  | Взрывная сила | 62 | 49 |
|  | Максимальная сила | 20 | 28 |

Как видно из таблицы, нагрузка выполняется в полном объёме как в прыжках, так и гоночной части. В гоночной части увеличили объём циклической работы, добавили объём выполняемой работы на уровне ПАНО (в третьей зоне). В прыжковой части минимальный недобор прыжков, связан с уже озвученными проблемами (закрытие аэропортов и позднее прибытие команды на ТМ в Нижнем Тагиле и Сочи).

Данные таблицы составлены 02 сентября. В данный момент команда находится на ТМ в Алматы. Сейчас проводим гоночный блок, в условиях среднегорья, в местечке Алатау, 1600 метров над уровнем моря. Уже прошли акклиматизацию и выполнили 2 работы на уровне ПАНО. 9 сентября переезжаем в Алматы, где планируется провести блок прыжковой подготовки, и 2 тренировки на лыжероллерах, высокой интенсивности (4-5 зона). Также, в сентябре планируется увеличение объёма прыжков на трамплинах К-90 и К-120.

Дальнейшие планы команды: после сбора в Алматы, сразу по прибытию в Москву, спортсмены проходят УМО и ЭКО, затем разъезжаются по домам. И уже в составах команд своих регионов встречаемся в Сочи, для участия в летнем Чемпионате России. После ЧР планируется 2 разгрузочных недели, которые спортсмены проведут по домам, а затем начинаем прыгать на льду (Сочи, вторая половина октября) и затем отправляемся на вкатку (Ханты-Мансийск, первая половина ноября).

Контроль за ходом подготовки спортсменов в прыжках осуществляется 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.

Обеспечение команды для проведения тренировочного процесса материально-технической базой находится на высоком уровне, благодаря ФПЛДР, обеспечение фармакологией находится на соответствующем ЦКП уровне. Срывов в обеспечении команды инвентарём со стороны ФПЛДР не было. Организационная подготовка проходила в соответствии с планом мероприятий. Возникающие вопросы решались Федерацией в кратчайшие сроки.

Отчет подготовлен тренерским штабом сборной команды России по лыжному двоеборью.