**Прыжки на лыжах с трамплина, мужчины: ход подготовки в мае — сентябре сезона 2024–2025 г.г. (по состоянию на 16 декабря 2024 г.)**

1. Выполнение плана подготовки

Годовой макроцикл строился по классической двуцикловой схеме. Такая схема определена участием спортсменов в бесснежных этапах Кубка России, Чемпионате России и зимнем соревновательном периоде. Принципиальная схема макроцикла представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Принципиальная схема подготовки в годичном макроцикле

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 Подготовительный период 10.04-27.09.2023** | | | | | | | |
| Базовый этап  15.04-02.06.2024 | | | Специально-подготовительный этап 03.06-01.09.2024 | | | Предсоревновательный этап 02.09-22.09.2024 | |
| Втягивающий мезоцикл  15-30.04 | Общеподг. Мезоцикл  01.05-02.06 | | Трансфор-мирующий мезоцикл  03.06-25.07 | | Формирующий мезоцикл  26.07-01.09 | Поддержива-  ющий  мезоцикл  02-08.09 | Подводящий мезоцикл  09-22.09 |
|  | | | | | | | |
| **1 Соревновательный период 23.09-01.10.2024** | | | | | | | |
| Чемпионат России (без снега) | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **2 Подготовительный период 02.10-24.11.2023** | | | | | | | |
| Специально-подготовительный этап | | | | Предсоревновательный этап | | | |
| Реабилитационно-подготовительный  мезоцикл  02–20.10 | | Формирующий мезоцикл  21.10–10.11.2023 | | Подводящий мезоцикл  11.11-24.11.2024 | | | |
|  | | | | | | | |
| **2 Соревновательный период 25.11-30.03.2025** | | | | | | | |
| Этап предварительных стартов  25.11-29.12.2024 | | | Этап основных стартов  30.12.2023-09.02.2025 | | | Этап главных стартов  10.02-30.03.2025 | |
| **Переходный период 31.03-13.04.2025** | | | | | | | |

В соответствии с планом на этапах подготовки решались следующие задачи. *Втягивающий мезоцикл:* 1) обеспечить готовность опорно-двигательного аппарата к силовым нагрузкам.

*Общеподготовительный мезоцикл: 1)* улучшить показатели координационной подготовленности до 67 у.е. (в соответствии с методикой, используемой в ЦСП);

2) повысить уровень максимальной силы разгибателей бедра до 3,9 у.е. (Нм/кГ);

3) Улучшить показатели взрывной силы на нестабильной опоре.

*Трансформирующий мезоцикл:* 1) снизить количество технических ошибок в фазе формирования;

2) трансформировать координационную подготовленность в полётную часть прыжка;

3) поддержать уровень взрывной силы (относительно показателей, достигнутых на предыдущем этапе).

*Формирующий мезоцикл:* 1) в условиях соревнований выйти на уровень 91% HS;

2) удержать кол-во ошибок в пределах 16%; 3) поддержать уровень физической подготовленности

Для решения этих задач проведено 5 тренировочных мероприятий, общей продолжительностью 68 дней из них 54 тренировочных дня, 93 тренировки: 54 - «сухие» (ФП и СТУ); 39 прыжковые тренировки.

В таблице 2 представлено выполнение основных показателей подготовки в сравнении с планом подготовки и целевой комплексной программой.

Таблица 2 – Нагрузка, выполненная спортсменами основного состава сборной команды России по прыжкам на лыжах с трамплина в ходе подготовительного периода с 15 апреля по 16 декабря 2024 г в сравнении с планом

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направление подготовки | | План | Выполнение |
| Общие показатели ТП | Кол-во дней тренировок | 163 | 120 |
| Кол-во тренировок | 225 | 156 |
| Кол-во дней тренировочных мероприятий | 139 | 129 |
| Соревнования, включая квалификацию | 17 | 21 |
| Контрольные тренировки | 7 | 7 |
| Кол-во часов | 367:00 | 380:12 |
| Часы ФП | 227:00 | 221:15 |
| Часы ТТП | 140:00 | 158:57 |
| Аэробная подготовка, время | Бег | 34:00 | 32:20 |
| Спортивные игры | 20:05 | 18:50 |
| Прочие виды аэробных нагрузок | 21:40 | 16:40 |
| Скоростно-силовая направленность | Спринт (до 20 с), подходы | 69 | 49 |
| Прыжки, подходы | 321 | 252 |
| Специфические прыжковые упражнения (имитационные), время | 28:50 | 29:20 |
| Специфические прыжковые упражнения (на тренажерах), время | 17:40 | 10:30 |
| Силовая подготовка | Пресс / спина, подводы | 152 | 101 |
| Стабилизация, время | 22:25 | 13:20 |
| Штанга, кг | 106 880 | 137 100 |
| Общий объем силовых работ, время | 68:10 | 72:40 |
| Max F ИЗОМЕТРИЯ (>100% от ПМ, ~1 повт., удержание несколько сек.) | 63 | 39 |
| Max F (90% от ПМ, ~5 повт., жимовое усилие, низкий темп) | 90 | 68 |
| Взрывная F (60–80% от ПМ, ~6 повт., взрывн. усилие, низкий темп) | 135 | 225 |
| Быстрая F (30–50% от ПМ, ~8 повт., взрывн. усилие, высокий темп) | 104 | 43 |
| Гипертрофия (70-85% от ПМ, ~8-12 повт., до отказа, жимовое усилие, средн./высокий темп) | 139 | 69 |
| Силовая выносливость (30–70% от ПМ, 15> повт.) | 0 | 0 |
| Технико-тактическая подготовка (ТТП), количество прыжков | Имитационные подводящие упражнения | 51:10 | 35:15 |
| Прыжковая (Трамплин HS 40–70) | 24 | 30 |
| Прыжковая (Трамплин HS 90–110) | 207 | 199 |
| Прыжковая (Трамплин HS 115–140) | 129 | 133 |
| Всего прыжков | 360 | 362 |
| Координационная подготовка, время | Акробатика в зале | 09:05 | 3:15 |
| Координация, в движении, ролики, лесенка и т.п. | 20:00 | 11:05 |
| Баланс, упр. на нестабильной поверхности | 23:30 | 20:30 |
| ОФП, восстановление | ОРУ (тонизация), разминка/заминка, упр. до легкого утомления | 38:20 | 33:10 |
| Растяжка, стретчинг и т.п. | 34:15 | 42:20 |

Отклонения от плана вызваны различными причинами. Основные причины - неточное планирование, периодические отступления от плана в ходе оперативного планирования (объективные и субъективные причины).

Таблица 3 – Сравнение подготовленности спортсменов по измеряемым показателям в ходе учебно-тренировочного процесса в течение подготовительного периода (+ означает соответствие заданным параметрам подготовленности)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовленности** | | | Спортсмены | | | | | | | |
| Выстороп Р | Альчиков М | Климов Е | Маньков И | Мустафин В | Николаев К | Пуртов М | Садреев Д |
| Морфологи-ческий статус | Индекс массы тела (19,8) | | + |  | + | + | + | + | + | + |
| Мышечный компонент (51,7) | | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Жировой компонент (8,1) | |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Силовой статус | Средняя макс. относительная сила мышц ног (разгибатели) (3,7) | | + | + |  | + | + | + | + | + |
| Отношение сгибатели/разгибатели (0,5) | | + |  |  |  | + |  |  | + |
| Отношение правая/левая нога (1 ±0,05) | | + |  | + |  | + |  |  | + |
| Скоростно-силовой статус | Макс. мощность мышц в прыжке вверх из приседа (64,5) | |  | + |  | + | + |  |  | + |
| Макс. мощность мышц в прыжке вверх из приседа без рук (56) | | + | + |  | + | + |  | + | + |
| Макс. мощность мышц в прыжке вверх из приседа в полной координации (65) | |  |  |  | + | + |  |  |  |
| Координация | Индекс координационной подготовленности (65) | |  | + | + | + |  |  |  | + |
| Психофизио-логический  статус | Внимание | Точность |  | + |  | + | + |  | + | + |
| Опережение | + |  | + | + |  | + | + | + |
| Запаздывание |  |  |  | + |  |  | + | + |
| Помехоуст. | Время реакции | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Концентрация | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Кол-во соответствий** | | | 9 | 8 | 8 | 12 | 11 | 5 | 9 | 12 |

В таблице 3 представлено соответствие физической подготовленности спортсменов заданному уровню (по результатам ЭКО). Крестом в таблице 3 отмечены позиции, по которым у спортсмена решены задачи морфологической, функциональной, психологической подготовленности в текущем сезоне. Суммарное количество менее 11 говорит о несоответствующем профиле подготовленности спортсмена (необходимо вносить соответствующие коррекции в подготовку). Подчёркнутые цифры (нижняя строка - количество соответствий) у спортсменов, имеющих положительную динамику (улучшение в ходе подготовительного периода).

Основная часть показателей соответствует или превышает уровень заданных значений. Отставание по некоторым показателям мы не считаем критичным, относительно этих показателей будут вноситься коррекции уже в текущем сезоне.

1. Результаты технико-тактической подготовленности

Сравнение технико-тактических показателей спортсменов в ходе подготовки (учтены все тренировочные прыжки) представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнение статистики спортсменов в течение прошедших этапов подготовительного периода и начала соревновательного периода 2024-2025 г.г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены | Скорость разгона (% от КМ) | Длина прыжка (% от HS) | Оценка за технику (на 1 судью) | Кол-во ошибок (%) |
| Климов Е. | 101,1 | 96,1 | 17,6 | 11,2 |
| Садреев Д. | 101,3 | 97,4 | 17,8 | 10,9 |
| Альчиков М | 101,9 | 93,2 | 17,1 | 14,6 |
| Мустафин В | 101,6 | 93,2 | 17,3 | 13,7 |
| Выстороп Р. | 102,7 | 87,4 | 16,4 | 20,4 |
| Назаров М. | 101,3 | 94,6 | 17,4 | 11,3 |
| Маньков И. | 101,2 | 94,3 | 17,3 | 13,6 |
| Пуртов М. | 101,3 | 93,5 | 17,4 | 9,8 |
| Николаев К. | 101,8 | 92,1 | 17,2 | 14,6 |
| Среднее | 101,6±0,4 | 93,5±5,8 | 17,3±0,5 | 13,3±3,2 |
| Плановое значение | Не более 101,5 | Более 92 | 17,3 | Не более 16 |

В целом результаты соответствуют плановым показателям подготовленности. Следует обратить внимание не то, что скорости в текущем подготовительном периоде существенно ниже, чем в прошлые годы, а в команде несколько новых, молодых атлетов. Результаты контрольных тренировок и соревнований ощутимо выше, что говорит о соответствующем уровне подготовленности.