

# *Работа по подготовке лыжников в межсезонье*



Старший тренер-преподаватель:

Шиманов Ю.К.

Для большинства лыжников апрель и май – месяцы межсезонья, когда спортсмены восстанавливаются после сезона и готовятся к сезону следующему.

**Основные направления работы, которую лыжникам необходимо сделать в межсезонье.**

Выделяется несколько составляющих, которые определяют подготовку лыжников. Главным образом, это биомеханическое состояние, или состояние опорно-двигательного аппарата, и функциональное состояние, то есть состояние систем, обеспечивающих опорно-двигательный аппарат энергией. Если говорить о биомеханическом состоянии, то это состояние связок, состояние хрящей, состояние костей, состояние мышц. Если говорить о функциональном состоянии, то это состояние сердечно сосудистой и дыхательной систем. Также сюда можно добавить состояние управленческих систем: нервной и эндокринной. Естественно, после сезона состояние этих систем – уставшее.

Основное внимание надо уделить работе по улучшению биомеханического состояния. Основная особенность лыжных гонок с точки зрения биомеханики в том, что лыжный ход ассиметричен. Всё-таки человек не создан природой для того, чтобы ходить на лыжах. Физиологические виды спорта – это ходьба и бег, всё остальное мы придумали сами и разработали для этого специальные техники. Взять, например, подъёмный коньковый ход.

Большинство не чередует движение под правую и левую руку в соотношении 50 на 50. Таким образом, идет прокачка только определенных групп мышц, и возникает мышечный дисбаланс. За сезон мы делаем сотни тысяч движений с помощью одних мышц и совершенно ничего не делаем другими, поэтому первое, чем следует заняться – это **восстановить мышечный баланс**. Дело в том, что когда за сезон мы совершаем одной и той же мышцей миллионы движений, она изнашивается. Это выражается в том, что она находится в стадии хронического мышечного напряжения и в ней начинает образовываться соединительная ткань. Так что глобальной задачей лыжника является полное восстановление своих мышц после однородной работы. Как это сделать? Во-первых, не стоит после одной циклической работы сразу переходить на другую, это неправильно. Не стоит после лыж сразу переходить на бег или садиться на велосипед. Акцент надо сделать на силовых упражнениях, причем, для устранения мышечного дисбаланса и коррекции состояния мышечной ткани это не должны быть упражнения с весами. Работать со штангой после сезона лыжнику нельзя, так как опорно-двигательный аппарат изношен и ослаблен. 99 процентов упражнений должны быть с собственным весом. Это банальные отжимания, банальные приседания, как на двух, так и на одной ноге. Причем любое классическое упражнение можно делать по-разному. При приседаниях можно держать стопы параллельно друг другу, а можно развернуть их максимально внутрь или максимально наружу. То же самое и с отжиманиями: точку опоры можно и нужно менять, а также вращать в максимально возможных амплитудах. Чтобы избежать травматизма, надо начинать делать подобные упражнения с максимально укороченной амплитудой. Если взять за верхнюю точку положение ноги в разогнутом состоянии, а за нижнюю – максимально согнутую, то начинать надо где-то с 1/5 части этого хода. Затем надо постепенно увеличивать амплитуду до 1/4, затем до 1/3 и так далее до полной амплитуды. А если у людей есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом, и они чувствуют, что их сустав нуждается в реабилитации, то начинать надо вообще с 1/10 амплитуды. Делать упражнение на такой амплитуде надо не менее одной недели. Также в период межсезонья очень важно **исключить всякую скоростно-силовую работу**.

Ещё одним важным и незаслуженно забываемым моментом является **растяжка**. У большинства лыжников представления о растяжке весьма ограничены: обычно это небольшой пятиминутный комплекс, причем, чаще всего народ делает баллистическую растяжку. Это когда растягивающие движения делаются махом: например, держишься за дерево и машешь ногой или делаешь «мельницу». Эта растяжка стимулирующая, её хорошо выполнять перед стартом, но в межсезонье лыжнику ничего стимулировать не надо. Нам нужна либо статическая, либо стато-динамическая растяжка. Статическая

растяжка, это когда ты сел, условно говоря, в шпагат и сидишь так до лёгкого дискомфорта, стато-динамическая – это когда ты ещё добавляешь покачивания и опускаешься вглубь.

Если говорить о соотношении восстановительно-силовых тренировок и растяжке в недельном цикле в апреле-мае, то, оно должно быть 50 на 50. 50 процентов времени мы делаем растяжку, 50 % силовые короткоамплитудные тренировки с собственным весом.

15-20 процентов от общего времени силовой тренировки должна составлять циклическая разминка. Это очень важно, чтобы разогреть мышцы, потому что холодные мышцы при растяжении или силовой работе легко травмировать. Это может быть и бег, и велосипед, и, если не хочется месить на улице грязь – простая скакалка или батут. Затем 15-30 процентов растяжки и силовая. Если тренировка посвящена только растяжке, то циклическая разминка составляет 35-40 процентов от её общего времени. Всё остальное время посвящаем растяжке. Продолжительность любой тренировки: от 45 минут до 1 часа. Больше не надо!

### **Как часто надо тренироваться.**

Тренироваться можно каждый день. В неделю можно делать один день отдыха, а из оставшихся шести три посвятить силовой работе, а три – растяжке. Также в разные дни можно делать акцент на разных суставах: один день – на голеностопных, коленных и тазобедренных, другой – на проработке всех отделов позвоночника, третий – на плечевых, локтевых и кистевых суставах.

### **Стато-динамические силовые упражнения Селуянова.**

Принцип применения очень простой: когда мы фиксируем мышцы в какой-то позе, происходит зажатие кровеносных сосудов. Если добавить сюда короткоамплитудные движения, то мы будем делать работу в условиях гипоксии. В восстановительный период надо делать стато-динамические вставки. Например, во время отжиманий фиксировать промежуточное положение на 5-10 секунд, а возможно и добавить несколько короткоамплитудных движений. Так же и с приседаниями, и с другими упражнениями, но

в восстановительный период ничего не надо делать в развивающем режиме. Вся работа должна проходить в облегченном варианте и преследовать одну цель – восстановление. Огромнейшая проблема всех наших лыжников в том, что мы не умеем восстанавливаться! Для нас восстановительная тренировка – это в лучшем случае побегать кросс на 3-5 км. Огромная ошибка лыжников в том, что мы не тратим этот период – апрель-май – на восстановление. Кто-то начинает готовиться к беговым марафонам, кто-то готовится к велосезону, кто-то просто ничего не делает – и это тоже неправильно! Можно сравнить наш организм с турбиной в машине: три-пять месяцев подряд она работает на полную мощность, и надо обязательно дать ей постепенно остыть, иначе опорно-двигательный аппарат начинает рассыпаться.

### **Как надо работать в этот период над функциональным состоянием.**

Прорабатывать сердце с помощью объемов и скоростных тренировок – это очень рискованный, хотя и самый простой путь. При силовых тренировках сердце тоже работает, и с их помощью мы можем его ремоделировать, то есть вернуть к исходному нормальному состоянию. Зачем это нужно? В соревновательный сезон с нашим сердцем происходят разные физиологические изменения, которые и надо скорректировать. К тому же, если мы решим задачу восстановления мышечного баланса, уберем хроническое мышечное напряжение, это расслабит наши сосуды, и сердцу будет легче качать кровь. Когда после сезона мышцы напряжены, сосуды зажаты, сердцу приходится прилагать гораздо больше усилий, чтобы прокачать кровь по всему телу. Так что не надо после сезона начинать объемы, куда-то бежать, ехать в горы – лучше постараться этого избежать.

### **В апреле-мае у лыжников появляется множество соблазнов в виде участия в соревнованиях по лыжероллерам, кроссу, велогонкам, спортивному ориентированию, стоит ли в этих соревнованиях участвовать.**

Чтобы принимать участие в соревнованиях и не расходовать резервы здоровья, надо подходить к этому абсолютно готовым, с мощным фундаментом как в биомеханическом, так и в функциональном состоянии. У нас же 90% людей участвуют в соревнованиях неподготовленными. В апреле-мае о соревнованиях не можем быть и речи, потому что необходимо максимально восстановиться после сезона. Затем в базовый период надо создать основание, в предсоревновательный период максимально заточить его под конкретный вид спорта и лишь после этого соревноваться.

Не надо забывать и о том, что у нас очень плохая экология и питание. Если в Европе у людей есть возможность дышать свежайшим морским или горным воздухом, качественно питаться, то у нас такой возможности нет, и это тоже немаловажный фактор, из-за которого обязательно надо уделять повышенное внимание восстановлению.

Нам надо прекратить потребительски относиться к своему телу, а тот многосезонный подход, который у нас принят, загубил уже немало спортсменов. Мы, лыжники, привыкли тренироваться в лесах, так что здорово было бы сменить место тренировок. Не надо стесняться пойти в фитнес-центр на тот же стретчинг, вся Европа так делает. Также можно делать силовую дома. Надо, чтобы у тела появилось желание пойти в лес, чтобы не сознание вело на тренировку, а именно тело. У лыжников ведь очень монотонная картинка перед глазами: белый снег, лес, трасса – от этого надо отдохнуть. Если не хочется уходить из леса – смените место тренировок.

Необходимо нормализовать хотя бы на один месяц режим. Надо хорошо спать – это способствует восстановлению нервной системы. Опять же, убирая циклическую работу, мы разгружаем и нервную систему. Обязательно занимайтесь игровыми видами спорта, поиграйте в футбол, волейбол – это действительно нужно вашим нервам. Не надо забывать, что кроме шаговой имитации есть десятки других интересных видов спорта. Лыжникам будут крайне полезны скалолазание, альпинизм, серфинг и многие другие.

**Когда начинать подготовку к лыжному сезону.**

Подготовка уже идет с апреля. Но это подготовка не скоростных качеств, а связок, суставов, мышц. То есть восстанавливаясь лыжник начинает готовиться к следующему сезону.

В заключение мы должны не забывать, что наша цель не распланировать тренировки, а сохранить спортсменам здоровье, которое потом позволит им достигать высоких результатов, а также дать людям пищу для размышлений.