**Влияние учебно-тренировочного сбора на повышение результативности в соревнованиях лыжников – гонщиков юношеского возраста.**

Большое количество ребят ищут выхода своих сил через спорт. Здесь на помощь приходят детско-юношеские спортивные школы. Возникает вопрос, какому виду спорта отдать предпочтение? Исконно традиционным видом для нашей средней полосы, являются лыжи. Многие мальчишки и девчонки с удовольствием встают на лыжи и проводят досуг на природе. Естественно со временем хочется стать быстрее, сильнее, координированнее. Дети записываются в ДЮСШ и продолжают занятия под руководством тренера.

 Однако во время учебного года, в домашних условиях, у спортсменов нет возможности проводить качественную спортивную подготовку. Много времени занимает учеба. Спортсмены приходят на тренировки усталыми, напряженными, тяжело переходят от умственного труда к физическому, невнимательно относятся к заданиям тренера. В результате эффективность тренировок снижается, и в итоге юные спортсмены не показывают те результаты, которые ожидают.

Лыжный спорт - это зимний вид спорта, но тренироваться необходимо круглогодично. В летний, подготовительный период, развиваются: сердечно-сосудистая система и опорно-двигательный аппарат спортсмена. Для этого применяются многие тренировочные средства, такие, как: имитационные, беговые, лыжероллерные тренировки, тренировки по ОФП, тренировки в тренажерном зале. Однако, начиная с 13-14 лет и до этапа спортивного совершенствования, наиболее эффективная подготовка к соревновательному сезону проходит в условиях учебно-тренировочного сбора.

Многие тренеры применяют, по возможности, организацию учебно-тренировочных сборов, в основном во время каникул, чтобы не нарушать учебный процесс, или организуя учебу по месту пребывания спортсменов на сборе. В течение сбора, примерно две – три недели, спортсмены предоставлены тренировкам по плану тренера, регулярно проводят зарядки, имеют возможность проводить по две тренировки в день, планомерно получать нагрузки. Большую пользу приносит регулярное питание, сбалансированный рацион. Это очень важный элемент в подготовке спортсменов.

Очень удобно на сборах заниматься технической подготовкой, когда ученики находятся в одном месте, на одном кругу. После проведения видеосъемки, на анализе тренировочного занятия, большую пользу приносит просмотр записей и покадровый разбор ошибок. Все это происходит без откладывания в «долгий ящик» и свежо в памяти спортсменов, дает быстрый эффект.

Самоотдача спортсменов на тренировках в условиях сбора заметно возрастает. Лыжный спорт, хоть и является индивидуальным, но в процессе сбора формируется командный дух, сплочение ребят. Появляются общие интересы, обмен опытом происходит постоянно, ребята помогают друг другу на тренировках. Вырабатывается эстафетный дух команды, где «один за всех и все за одного».

Несколько сборов в подготовительном периоде заметно повышают уровень спортсменов в соревновательном периоде. Особенно вкатывание на раннем и первом снегу. Там происходит непосредственная подготовка к соревнованиям. Выработка тактики и стратегии на соревнованиях, методы подведения спортивной формы к основным стартам.

А главное, что в условиях сборов происходит концентрация спортсменов на подготовке к основным стартам предстоящего, а также последующих лыжных сезонов, формируется структура для спортивного роста и многократно увеличивается возможность выйти на профессиональный Российский и международный уровни.

Тренер – преподаватель по лыжному спорту

 МБУ ДЮСШ «Центр» г. Сергиев Посад

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ЕрмошинА.Н.