**Прыжки на лыжах с трамплина, мужчины: ход подготовки в апреле — августе сезона 2025–2026 г.г. (по состоянию на 03.09.2025)**

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 14.04-27.09.2025** | | | | | | | |
| Базовый этап  14.04-03.06.2025 | | | Специально-подготовительный этап 04.06-30.08.2025 | | | Предсоревновательный этап 01.09-29.09.2025 | |
| Втягивающий мезоцикл  14-30.04 | Общеподг. Мезоцикл  01.05-03.06 | | Трансфор-мирующий мезоцикл  04.06-30.06 | | Формирующий мезоцикл  01.07-30.08 | Поддержива-  ющий  мезоцикл  01-09.09 | Подводящий мезоцикл  10-29.09 |
|  | | | | | | | |
| **1 Соревновательный период 30.09-06.10.2025** | | | | | | | |
| Чемпионат России (без снега) | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **2 Подготовительный период 07.10-18.11.2025** | | | | | | | |
| Специально-подготовительный этап | | | | Предсоревновательный этап | | | |
| Реабилитационно-подготовительный  мезоцикл  07–31.10 | | Формирующий мезоцикл  01.11–08.11.2024 | | Подводящий мезоцикл  09.11-18.11.2025 | | | |
|  | | | | | | | |
| **2 Соревновательный период 19.11.2025-23.03.2026** | | | | | | | |
| Этап предварительных стартов  19.11-31.12.2025 | | | Этап основных стартов  01.01-09.02.2026 | | | Этап главных стартов  10.02-23.03.2026 | |
| **Переходный период 24.03-12.04.2026** | | | | | | | |

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 во ВНИИФК);

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

3) Улучшить показатели взрывной силы, в том числе 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 92% HS;

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

Для решения этих задач проведено 6 учебно-тренировочных мероприятий, общей продолжительностью 50 дней из них 46 тренировочных дня, 76 тренировок: 50 - сухие (ФП и СТУ); 26 прыжковых 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 03 сентября 2025 г в сравнении с планом

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направление подготовки | | План | Выполнение |
| Общие показатели ТП | Кол-во дней тренировок | 101 | 105 |
| Кол-во тренировок | 135 | 140 |
| Кол-во дней тренировочных мероприятий | 50 | 50 |
| Дни соревнований, включая квалификацию | 16 | 11 |
| Контрольные тренировки | 4 | 4 |
| Кол-во часов | 208:00 | 198:00 |
| Часы ФП | 135:00 | 132:00 |
| Часы ТТП | 73:00 | 66:00 |
| Аэробная подготовка, время | Бег | 18:00 | 17:20 |
| Спортивные игры | 09:00 | 12:20 |
| Прочие виды аэробных нагрузок | 08:40 | 06:15 |
| Скоростно-силовая направленность | Спринт (до 20 с), подходы | 10 | 9 |
| Прыжки, подходы | 200 | 225 |
| Специфические прыжковые упражнения (имитационные), время | 15:00 | 14:00 |
| Специфические прыжковые упражнения (на тренажерах), время | 9:00 | 7:00 |
| Силовая подготовка | Пресс / спина, подводы | 105 | 92 |
| Стабилизация, время | 11:00 | 07:20 |
| Штанга, кг | 104 000 | 122 615 |
| Общий объем силовых работ, время | 15:00 | 14:30 |
| Max F ИЗОМЕТРИЯ (>100% от ПМ, ~1 повт., удержание несколько сек.) | 54 | 46 |
| Max F (90% от ПМ, ~5 повт., жимовое усилие, низкий темп) | 47 | 41 |
| Взрывная F (60–80% от ПМ, ~6 повт., взрывн. усилие, низкий темп) | 106 | 149 |
| Быстрая F (30–50% от ПМ, ~8 повт., взрывн. усилие, высокий темп) | 0 | 21 |
| Гипертрофия (70-85% от ПМ, ~8-12 повт., до отказа, жимовое усилие, средн./высокий темп) | 11 | 8 |
| Силовая выносливость (30–70% от ПМ, 15> повт.) | 40 | 35 |
| Технико-тактическая подготовка (ТТП), количество прыжков | Прыжковая (Трамплин HS 40–70) | 24 | 17 |
| Прыжковая (Трамплин HS 90–110) | 113 | 91 |
| Прыжковая (Трамплин HS 115–140) | 68 | 69 |
| Прыжковая (Трамплин HS 180 и выше) | - | - |
| Всего прыжков | 205 | 177 |
| Координационная подготовка, время | Акробатика в зале | 03:10 | 02:30 |
| Координация, в движении, ролики, лесенка и т.п. | 08:55 | 6:40 |
| Баланс, упр. на нестабильной поверхности | 15:50 | 13:45 |
| ОФП, восстановление | ОРУ (тонизация), разминка/заминка, упр. до легкого утомления | 19:15 | 17:30 |
| Растяжка, стрейчинг и т.п. | 24:10 | 26:20 |

В целом план подготовки выполняется. Отклонения от плана не являются критическими и вызваны различными причинами. Основные причины – периодические отступления от плана в ходе текущего планирования – коррекции подготовки (по объективным и субъективным причинам). Однако следует обратить внимание на координационную составляющую подготовки, она снижена по всем параметрам. Ниже, в таблице 3 мы видим, что в координационной составляющей только два спортсмена из восьми имеют соответствующий уровень!

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 | | | | | | | |
| Баженов А | Назаров М | Климов Е | Маньков И | Мустафин В | Николаев К | Пуртов М | Садреев Д |
| Морфологи-ческий статус | Индекс массы тела (18,6м/кг2) | |  | + |  |  |  | н/д |  |  |
| Мышечный компонент (51,8%) | | + | + | + |  |  | н/д |  |  |
| Жировой компонент (8,0%) | | + |  | + |  |  | н/д | + |  |
| Силовой статус | Средняя макс. относительная сила мышц ног (разгибатели) (3,8 Nm/kg) | | + | + | + | + | + | н/д | + | + |
| Отношение правая/левая нога (1±0,04) | | + | + | + |  |  | н/д | + |  |
| Скоростно-силовой статус | Макс. мощность мышц в прыжке вверх из приседа (64,8 Вт/кг) | | + | + | + | + |  | н/д |  |  |
| Координация | Индекс координационной подготовленности (66 у.е.) | |  | + | + |  |  | н/д |  |  |
| Психофизио-логический  статус | Точность | Внимание | + | + | + | + |  | н/д |  | + |
| Опережение |  | + | + | + |  | н/д | + | + |
| Запаздывание | + |  |  |  | + | н/д | + | + |
| Время реакции | Помехоуст. | + | + | + | + | + | н/д |  | + |
| Концентрация | + | + |  |  |  | н/д | + | + |
| **Кол-во соответствий** | | | 8 | 10 | 9 | 5 | 3 | - | 6 | 6 |

В таблице 3 представлено соответствие физической подготовленности спортсменов заданному уровню (по результатам ЭКО). В скобках приводятся заданные на сезон параметры подготовленности. Крестом в таблице 3 отмечены позиции, по которым у спортсмена решены задачи морфологической, физической, функциональной, психологической подготовленности в текущем сезоне. Суммарное количество менее 7 говорит о несоответствующем профиле подготовленности спортсмена (необходимо вносить соответствующие коррекции в подготовку). Несоответствие профиля подготовленности заданным параметрам является лимитирующим фактором достижения результата в ходе соревновательной деятельности. Если в подготовку не будут своевременно внесены коррекции, вероятность достижения планового результата снижается.

Представленные показатели, по большей части, неспецифические или условно специфические. Это означает, что данные параметры подготовленности влияют на технико-тактические результаты прыжка косвенно. Однако, при возникновении неблагоприятных факторов в ходе соревновательной деятельности (ветровая обстановка, негативная предстартовая реакция и т.п.) пробелы в неспецифической составляющей подготовленности часто становятся причиной существенного снижения технико-тактических показателей.

1. Результаты технико-тактической подготовленности

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

Таблица 4 – Средние технико-тактические показатели, которые демонстрируют спортсмены в ходе спортивной подготовки на этапах подготовительного периода 2025-2026 г.г. (без учёта соревнований).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены | Скорость разгона (% от КМ) (не более 101,5%) | Длина прыжка (% от HS) (94% и более) | Оценка за технику (на 1 судью) (17,6 б.) | Кол-во ошибок (%) (16 и менее%) |
| Баженов А. | 101,2 | 92,2 | 17,3 | 16,1 |
| Назаров М | 100,9 | 92,9 | 17,3 | 16,6 |
| Климов Е. | 100,8 | 94,6 | 17,6 | 13,6 |
| Маньков И. | 101,2 | 91,8 | 17,3 | 16,4 |
| Мустафин В | 101,5 | 91,5 | 16,6 | 17,7 |
| Николаев К. | 101,3 | 90,4 | 16,8 | 18,1 |
| Пуртов М. | 101,2 | 92,4 | 17,5 | 14,1 |
| Садреев Д. | 101,0 | 95,7 | 17,7 | 13,4 |
| Среднее | 101,1±0,2 | 92,7±1,1 | 17,3±0,4 | 15,8±1,8 |
| Плановое значение на п/п | Не более 101,5 | Более 93 | 17,4 | Не более 16 |

В большинстве случаев показатели не дотягивают до заданных на сезон значений (выделены красным). Следует обратить внимание на то, что скорости в текущем подготовительном периоде стали ниже, чем в прошлые годы. Очевидно, что слабые показатели технико-тактической подготовленности (ТТП) связаны именно с этим фактором. Однако для успешного выступления надо показывать технико-тактические результаты (ТТР) выше заданных, при ещё меньших скоростях разгона. Технико-тактические показатели, которые демонстрируют спортсмены на контрольных тренировках и соревнованиях несколько выше, что говорит о соответствующем заданному на сезон уровне подготовленности. Исключение Д. Садреев. Его соревновательная статистика несколько ниже тренировочной. Спортсмена необходимо более внимательно «подводить» к соревнованиям.

Исходя из анализа прошедших этапов подготовительного периода мы делаем следующие выводы:

1. План подготовки в целом выполняется.
2. Подготовленность ведущих спортсменов соответствует заданным параметрам.
3. В подготовленности спортсменов есть отставания, которые требуется устранить на оставшихся этапах подготовительного периода.
4. В физической подготовке больше внимания следует уделить координационной работе; в технической и технико-тактической подготовке – повышению качества полётной части при сложных внешних условиях.