

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ–ЛЫЖНИКОВ

© 2022 Е. Л. Трушкова, А. В. Тарасова, А. С. Трушков

Вятский государственный университет (Киров, Россия)

Кировский ИПКР ФСИИ России (Киров, Россия)

*В статье рассматриваются вопросы подготовки лыжников к соревнованиям. Также в статье рассматриваются виды физической подготовки, наиболее эффективные средства и методы, факторы, устанавливающие работоспособность спортсмена-лыжника в гонках*

*Ключевые слова: физическая подготовка, тренировки, упражнения.*

Физическая подготовка спортсменов-лыжников – это необходимый процесс, направленный на улучшение подготовки спортсменов к любым видам соревнований. Цель данных мероприятий заключается в совершенствовании силовых качеств, в укреплении организма или же его восстановлении с помощью комплекса упражнений. Для достижения высоких спортивных результатов и участия в масштабных соревнованиях спортсмены должны развивать свой уровень и для этого ему необходимо постоянно тренироваться.

Для качественного развития спортсменам нужно совершенствовать свое тело, свое здоровье. Ведь лыжный спорт – это в первую очередь о природе и, как правило, о зиме и холоде, чтобы укреплять свой иммунитет, повышать свою выносливость, потому что она необходима для преодоления огромных дистанций, развивать свою ловкость, скорость и силу, для всех этих качеств необходима общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка – это развитие всего организма. Она затрагивает все мышечные группы, и для этого используются самые разнообразные виды упражнений. Например, важное место имеет мускулатура дыхательного отдела. Если мышцы, относящиеся к ранее изложенному отде-

лу недостаточно натренированы и очень быстро устают, то эффективность занятий на лыжах снижается, тем самым страдает и скорость, а скорость для лыжника – это самая важная часть. Без скорости не будет и результата. Для лыжных видов спорта также необходимы крепкие руки. Каждая рука помогает удерживать равновесие, способствует движению, она играет роль противовеса, когда противоположная рука отрывается от земли. Усталые и слабые руки значительно уменьшают качество маховых движений, укорачивают ход и увеличивают расход драгоценной энергии [1].

Очень важно развивать свой организм, свою мускулатуру, качество передвижения будет страдать, если уделять недостаточное внимание своему телу в целостности. Благодаря ОФП организм всегда остается в тонусе и даже становится крепким и подтянутым. Их важной особенностью является то, что они не перегружают организм, но при этом их эффективность на высшем уровне. К таким упражнениям можно отнести бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, приседания, прыжки, планка, отжимания, упражнения на координацию и выносливость, различные подвижные игры. Здесь же используются различные предметы, которые помогают выполнять задания: гири и прочие усилители, эспандер и прочее. Такие тренировки необходимо выстраивать в зависимости от возраста и изначальному качеству тела. Спортсмены, же которые уже имеют разряд необходима индивидуальная система занятий, в зависимости от его особенностей и от выбранного вида лыжного спорта. Такая подготовка является базисом и способствует дальнейшему развитию физических и функциональных качеств.

---

Трушкова Екатерина Леонидовна – Вятский государственный университет, преподаватель, e-mail: [boltachewa33@gmail.com](mailto:boltachewa33@gmail.com).

Тарасова Анастасия Витальевна – Вятский государственный университет, студент, e-mail: [stud124668@vyatsu.ru](mailto:stud124668@vyatsu.ru).

Трушков Алексей Сергеевич – Кировский ИПКР ФСИИ России, старший преподаватель, e-mail: [aleksey.trushkov.85@mail.ru](mailto:aleksey.trushkov.85@mail.ru).

Отдельно следует рассказать о специальной физической подготовке (СФП). Данный вид направлен уже на определенный вид спорта и является специфичным. Он направлен на совершенствование индивидуальных силовых, двигательных особенностей, необходимых навыков, развитие функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем, применимых к требованиям определенного вида лыжного спорта. К средствам СФП относят упражнения, которые соответствуют соревновательным упражнениям по режиму работы организма, повышающие уровень функциональных возможностей организма и обеспечивающие необходимую энергетическую базу. Такими являются передвижения на лыжах, бег с имитацией лыжного хода и на лыжероллерах, специальные упражнения лыжника. В тренировке спортсмена необходимо использовать смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длине и это должно все время включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Выбор времени, интенсивности и количества интервалов нагрузки определяется тренировочными задачами, этапом подготовки, масштабом соревновательных дистанций, условиями для тренировки, состоянием спортсмена и другими факторами.

Важно отметить, что в основе формирования и улучшения способностей спортсмена лежат приспособительный эффект, адаптация, ведущая к функциональной специализации организма.

Перейдем к средствам и методам, благодаря которым может осуществляться специальная подготовка. Их выбирает сам тренер, исходя из планового объема и интенсивности нагрузки. Каждый спортсмен индивидуален, его физические возможности могут существенно отличаться от возможностей другого спортсмена, поэтому тут важен индивидуальный подход. Бывает такая ситуация, то определенный лыжник проигрывает на втором отрезке дистанции, и решением тренера будет повысить выносливость.

Для того чтобы выбрать наиболее эффективные средства и методы необходимо обозначить факторы, устанавливающие работоспособность спортсмена-лыжника в гонках:

1. Факторы, которые связаны с переносом кислорода и его использования мышцами:

2. Факторы, связанные с нервномышечным аппаратом

Наиболее важным фактором для получения результата являются аэробные тренировки. Данные аэробные возможности зависят от максимальной величины употребления кислорода и способности к его уничтожению. Важно учитывать, продолжительность соревнований и рельеф местности, чем больше время проведения, обширность и разнообразность рельефа, тем больше потребление кислорода мышцами, помимо этого важным является и ход спортсмена и для этого необходимо увеличить скорость потребления кислорода мышцами. Для этого необходимо увеличение количества мышечной массы, то есть за счет увеличения массы расширяется площадь поверхности капилляров. Все это осуществляется благодаря силовым нагрузкам, предельным по интенсивности. Сюда можно отнести методику преодоления дистанции, время которых более 3-4 минут, при этом задействованы практически все группы мышц, требующие интенсивного потребления кислорода. Но все тренировки, которые направлены на улучшения данного фактора необходимо соотносить с конкретными тренировочными задачами [3].

Силовые тренировки спортсменов-лыжников, ставит перед собой цель не развитие силы, а увеличивать интенсивность, то есть производительность мышечной деятельности лыжников, на соревнованиях. Используются, как правило, методы и средства, которые направлены на умеренное повышение мышечной массы. В процессе выполнения таких упражнений, как правило, должны быть задействованы, группы мышц, участвующие в отталкивании. Важным является то, что напряжение в мышцах сохраняется в течение всей тренировки.

Одним из важных качеств для спортсмена-лыжника является выносливость, она во многом определяет успешность соревнований. Под этим понятием подразумевается способность выполнять деятельность, направленную на возбуждение мышц, в течение продолжительного времени, не теряя свою работоспособность. Лыжникам необходимо развивать специальную выносливость, выполнением работы наивысшей интенсивности, в изменяющихся условиях, с

быстрой активизацией всех систем организма. Специальная выносливость совмещает в себе сразу несколько видов:

1. силовую,
2. скоростную
3. скоростно-силовую.

Приведу пример упражнений, которые развивают специальный вид выносливости: бег с сопротивлением, это бег по глубокому снегу, по песку, следующее упражнение – это бег без палок.

Для планирования круглогодичной тренировки мы можем увидеть последовательность между разными видами упражнений, использование которых охватывает общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. С начала данной тренировки упор делается в сторону ОФП, это используется для того, чтобы привести спортсмена в тонус, чтобы его тело не перенапрягалось и не последовало повреждений его организма. С момента приближения зимнего периода акцент уже делается на СФП. Количество упражнений данной подготовки увеличивается, но результаты, которые были достигнуты на предыдущих этапах важно также поддерживать. Средства для прохождения подготовки должны подбираться индивидуально, в зависимости от возраста, классификации спортсмена, также зависит то, как развит организм человека, его развитие мышц и прочее [2].

Лыжные гонки – это достаточно масштабный вид спорта в нашей стране, так как в нашей стране зима продолжительная и выработанная. Прекрасные условия, чтобы проводить соревнования, различные мероприятия, которые повышают спортивную составляющую в нашей стране. Чтобы эта составляющая развивалась, спортсменам необходимо тренироваться, улучшать качества, которые помогут в дальнейшем достичь высо-

ких результатов. Важно понимать, что любой вид спорта требует упорства, терпения и, что в один момент человеку не стать знаменитым спортсменом-лыжником, результат проявит себя, но необходимо бороться за него, преодолевать трудности, иногда боль. Все это, на первый взгляд, покажется пугающим, но, если человек действительно любит лыжный спорт, то он не сойдет с этого пути. Важна мотивация и преданность своему делу. Но, не только ради соревнований необходим данный вид спорта. Лыжи – это способ поднять свое настроение, улучшить свою форму, и, конечно же, повысить иммунитет, которого так многим не достает в период зимы.

В нашей стране лыжный спорт развивается и поддерживается со стороны государства, наши спортсмены достаточно знамениты, а за прохождением соревнований наблюдает большое количество жителей России, а дети уже со школы, кто-то даже и раньше, встают на лыжи и вплотную знакомятся с таким удивительным видом спорта.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынина; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 125 с.

2. Новикова Н. Б. Специальная подготовка лыжников-гонщиков высокого класса в годичном цикле: методические рекомендации / Н. Б. Новикова. – Санкт-Петербург: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – 44 с.

3. Сбитнева О. А. Характерные особенности физической подготовки в лыжных гонках. О. А. Сбитнева // Психология и образование: электронный научный журнал – 2018. – № 3(45).

#### PHYSICAL TRAINING OF SPORTSMAN-SKIERS

©2022 E. L. Trushkova, A. V. Tarasova, A. S. Trushkov

*Vyatka State University (Russia, Kirov)  
Kirovsky IPKR FSIN of Russia (Russia, Kirov)*

*The article discusses the issues of preparing skiers for competitions. The article also discusses the types of physical training, the most effective means and methods, factors that establish the performance of an athlete-skier in races.*

*Keywords: physical training, training, exercises.*