

Гарипов Артур Алмазович,

студент,

Казанский национальный исследовательский

технический университет им. А. Н. Туполева-КАИ, Набережночелнинский филиал

Научный руководитель **Герасимов Николай Петрович,**

доцент кафедры гуманитарных и социальных дисциплин,

Казанский национальный исследовательский технический университет

им. А. Н. Туполева-КАИ, Набережночелнинский филиал,

г. Набережные Челны, Россия

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

***Аннотация.** В статье описывается специальная физическая подготовка для лыжников в переходный период. Переходный период является началом подготовки к следующему спортивному сезону. Основная цель подготовки лыжников в этот период - подойти к новому циклу подготовки сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств.*

***Ключевые слова:** Лыжные гонки, лыжи, процесс подготовки, годовой цикл, выносливость, восстановление, оздоровление.*

Введение. Лыжные гонки – это циклический вид спорта, в котором соревнуются на скорость или время прохождения определенной дистанции. Лыжные гонки включены в программу Первенств мира по лыжному спорту и Зимних Олимпийских игр. Современные лыжные гонки – один из самых массовых среди зимних Олимпийских видов спорта в России.

У спортсменов после соревнований наступает восстановительный период, главной целью которого является восстановление организма и нервной системы после соревнований или интенсивных тренировок [3, с. 27].

Актуальность. После соревновательного сезона наступает время восстановительного периода. В теории и практике спортивной тренировки данный

этап называется переходным периодом. Основной целью данного этапа является восстановление функциональных систем организма, в том числе нервной системы после соревновательных и интенсивных тренировочных нагрузок.

Цель: Выявить характерную направленность тренировочного процесса лыжников в переходном периоде годичного цикла подготовки.

В переходный период, в начале подготовки к следующему сезону желательно использовать большой ассортимент различных средств физической подготовки для психологической разгрузки, получения удовольствия от тренировочного процесса.

Важно для данного этапа выходить на тренировки с желанием, проводить их с удовольствием и на чувстве мышечного комфорта. Заканчивать тренировку желательно с ощущением как бы немного «не до тренировавшись», можно сказать, за счет силы воли «уводить себя с тренировки».

Длительность переходного периода может достигать до одного месяца и имеет основную цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому циклу подготовки сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде главное обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В соответствии от возраста и подготовленности лыжников, количества и напряженности соревнований меняются не только объем и интенсивность применяемых упражнений, но и направленность всего переходного периода. У сильнейших лыжников после напряженного и длительного соревновательного этапа планируется значительное снижение нагрузки - спортсменам необходимо хорошо отдохнуть. В этот период основное внимание обращается на поддержание достигнутого уровня общей физической и частично специальной подготовки. Сроки данного этапа, его продолжительность не являются догмой. Они способны меняться исходя из конкретных внешних условий календаря соревнований и особенностей подготовки спортсмена.

Имеются и другие варианты периодизации, которые связаны прежде всего с климатом. В северных и восточных районах нашей страны, где продолжительная зима и низкие температуры, проводить полноценную подготовку весьма затруднительно. В таких районах используется другой вариант периодизации: соревновательный период делится на два этапа в начале зимы, когда морозы еще невелики, и в конце, когда они ослабеют, а снежный покров сохраняется достаточно долго. Между этими двумя соревновательными этапами занятия проводятся по программе подготовительного периода. В подготовительный период (летом) и переходный (весной) решаются те же задачи, что и в основном варианте периодизации, однако их сроки, учитывая продолжительное снежное время и растянутый соревновательный период, изменяются в сторону сокращения.

Основной задачей переходного периода является укрепление опорно-двигательного аппарата за счет укрепления связок и мышц, обеспечивающих движение в суставах. Эффективным методическим приемом является применение разнообразных упражнений циклического и силового характера в эксцентрическом режиме. Пример одного из упражнений для укрепления мышц и связок, обеспечивающих движение в коленном суставе – это ходьба с горы, либо ходьба под спуск выпадами вперед на одну ногу, таз при этом акцентированно опускается вниз [1, с. 84].

Кроме того, наряду с укреплением опорно-двигательного аппарата, поддержанием аэробных способностей, окислительных мышечных волокон и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, следует сохранять силовые возможности ключевых мышечных групп. При оптимально спланированной силовой тренировке будет развиваться кроме того и эндокринная система. Эндокринная система обеспечивает синтез и выброс определенных гормонов в кровь, обеспечивающих адаптацию к силовой и аэробной тренировке, также участвует в создании необходимых морфологических структур, отве-

чающих за силу и выносливость. В переходном периоде в основном используется восстановительно-поддерживающий мезоцикл. Тренировка в данном периоде характеризуется небольшим суммарным объёмом работы и незначительными физическими нагрузками. По сравнению с базовым мезоциклом подготовительного периода объём работы сокращается примерно в 3 раза. Число тренировок в течение недельного цикла не превышает 4 – 6; занятия с большими и значительными нагрузками не планируются. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения [2, с. 37].

В переходном периоде важно целесообразно проводить занятия комплексной направленности с широким применением игрового метода, сменой средств и местоположения занятий. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объём средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает свои силы после прошедшего соревновательного периода, но и настраивается на активную работу в предстоящем подготовительном периоде.

Заключение. В заключение можно сделать **вывод** о том, что переходный период для лыжников является очень важным этапом, в котором они восстанавливаются как морально, так и физически, для достижения лучшего результата в будущем спортивном сезоне. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. Занятия часто имеют комплексную направленность с широким применением игрового метода, сменой средств и местоположения занятий. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объём средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
2. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
3. Рубин, В.С. Олимпийские и годовичные циклы тренировки / Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
4. Спортивный Мурманск. Спортивно-новостной портал Мурманской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport-51.ru/article/ski/1750-podgotovka-lyzhnikov-gonschikov-v-perehodnom-periodе.html> 19.12.2019
5. Max Lab. Тренировка с умом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://maxlab.pro/perexodnyj-period-podgotovki-lyzhnikov-gonshhikov.html> 19.12.2019
6. Лыжный спорт. Всё о зимнем спорте №1 в России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.skisport.ru/news/cross-country/17703/> 19.12.2019
7. Studwood.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studwood.ru/1191161/turizm/perehodnyy_period 19.12.2019
8. Беговые лыжи. Детский Центр Культуры и спорта «Южное Измайлово» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://skisport.narod.ru/article/meth12.html> 19.12.2019
9. Вконтакте. Лыжные гонки SKIING [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/wall156905438_290 19.12.2019
10. StudFiles. Файловый архив студентов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/5765191/page:30/> 19.12.2019
11. OPACE.RU. Все о спорте. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://opace.ru/a/perehodnyy_period 19.12.2019
12. Хелпикс.Орг - Интернет помощник. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://helpiks.org/1-128126.html> 19.12.2019
13. Единое окно доступа к информационным ресурсам. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/442/72442/49876?p_page=7 19.12.2019