

Фазлуллин Линар Фаридович,

студент,

Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А. Н. Туполева-КАИ, Набережночелнинский филиал;

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

**СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ
В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД**

Аннотация. В статье представлено исследование содержания специальной физической подготовки в тренировочном процессе лыжников в переходный период.

Ключевые слова: тренировка, переходный период, обучение, упражнения, дистанция, специальная физическая подготовка.

Введение. Процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика состоит из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально-волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической и теоретической [4, с. 6]. Такое деление на различные виды подготовки необходимо и реально, так как создает возможности для более тщательного подбора средств, методов и нагрузок для решения конкретных задач всего педагогического процесса подготовки в спорте [3, с. 14]. Вместе с тем такое дробление единого процесса несколько условно, потому что все формы деятельности человека, функции, органы и системы тесно связаны между собой и составляют единое целое. В подготовке лыжника все эти виды объединены в единый процесс, в котором воспитание гармонично развитой личности является важ-

нейшей задачей. Все основные виды подготовки реализуются в процессе многолетней и круглогодичной работы [1, с. 3].

Актуальность. Подготовка лыжников – это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов. Переходный период - это один из этапов подготовки лыжников к соревнованиям.

Цель: Выявить направленность и содержание специальной физической подготовки лыжников в переходный период годичного цикла подготовки.

Содержание исследования. После соревновательного периода наступает переходный период. Переходный период является важным моментом для подготовки лыжников. В течении этого периода, основной задачей спортсмена является восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок на организм в течении соревнований.

Основные задачи переходного периода: сохранение и поддерживание силовых возможностей мышц тела; укрепление опорно-двигательного аппарата; поддержание аэробных возможностей организма; сохранение и поддержание высокого уровня координации.

В переходном периоде в основном применяют аэробные упражнения, не допускаются большие объемы нагрузок, чтобы не произошло истощение нервной системы спортсмена. Также надо принимать во внимание что не следует допускать сильное закисление мышц

Одной из ведущих задач переходного периода является укрепление опорно-двигательного аппарата за счет укрепления мышц и связок [5, с. 38]. Для этой выполнения этой задачи идеально подходят упражнения, обеспечивающие движение в коленных суставах. Например, ходьба выпадами вперед.

Параллельно укреплению опорно-двигательного аппарата также выполняются упражнения на поддержание силовых возможностей основных мышц

групп: упражнение с использованием силовых тренажеров SPORT STAR, Master ski («Тележка»), предназначенные для развития мышц верхнего плечевого пояса. При рационально распределенной силовой тренировке также будет развиваться эндокринная система. Эндокринная система обеспечивает синтез и выброс определенных гормонов в кровь, также участвует в формировании силы и выносливости спортсмена [5, с. 55]. Силовые тренировки должны проходить в динамическом режиме. В зависимости от вида упражнения оптимальное количество повторений в подходе 10-15, при этом упражнения должны выполняться до легкого утомления мышц. Спустя 1-2 недели следует подключать силовые тренировки в статодинамическом режиме. Это также способствует увеличению силовых возможностей мышц.

Обычно, после соревновательного периода высококвалифицированные лыжники приезжают в горы и равномерно с низкой интенсивностью катаются на глетчере на снегу [4, с. 21], тем самым продолжая специальную физическую подготовку, используя лыжи. Также, при захождении на гору в низком темпе происходит тренировка сердечно-сосудистой системы и аэробных возможностей мышечных волокон, которые отвечают за выносливость спортсмена. Покатавшись равномерно на лыжах с низкой интенсивностью, обратно спортсмены спускаются вниз с горы в течении 45-50 мин, благодаря которому укрепляются: связки различных суставов; мышцы, обеспечивающие движение и удержание определенного положения позвоночного столба, движение плечевого, локтевого, тазобедренного, коленного, голеностопного суставов [5, с. 42].

Также, в специальной физической подготовке лыжников в переходный период широко используются упражнения, имитирующие лыжные ходы: шаговые имитации лыжных ходов с палками по местности; специальные имитационные упражнения - имитации лыжных ходов без использования лыжного инвентаря (лыжных палок и лыж) на месте и в движении. Эти упражнения требу-

ют высокого уровня координации и силы для осуществления отталкивания «толчковой ногой».

Заключение. В заключение можно сделать **вывод** о том, что переходный период для лыжников является важным этапом, в котором они восстанавливают свои силы после соревновательного периода, без утери физической подготовленности. Разнообразные восстановительные упражнения способствуют развитию разных качеств спортсмена для упрощения прохождения следующих этапов подготовки. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. Содержание упражнений **специальной физической подготовки** в этот период включает в себя: передвижения на лыжах на глетчере; силовые упражнения на основные мышечные группы, участвующие в исполнении лыжных ходов; разнообразные упражнения, имитирующие лыжные ходы. Все эти упражнения направлены на сохранение и поддержание необходимой силовой подготовки и высокого уровня координации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутин И.М. *Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.* – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Раменская Т.И., Баталов А.Г. *Учебник «Лыжный спорт».* – М.: Издательство «Наука», «Флинта», 2004.
3. Перов А.В., Корчевский А.В. *Лыжная подготовка. Учебное пособие.* – Минск, 2006.
4. Кузнецов В.Л., Антонова О.Ю. *Лыжная подготовка. Методика преподавания. Учебное пособие для студентов среднего педагогического учебного заведения.* – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1985.
5. Ратов И.П., Г.И. Попов Г.И. *Биомеханические технологии подготовки спортсменов.* – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2007.