

**Казakov Максим Витальевич,**

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

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

***Аннотация.** В статье рассматривается содержание и направленность специальной физической подготовки лыжников в подготовительный период годового цикла подготовки с использованием специальных средств подготовки.*

***Ключевые слова:** тренировка, обучение, упражнения, специальные средства, физическая подготовка, этапы подготовки, периоды подготовки.*

**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 важнейшей 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.

**Цель:** выявить содержание и направленность специальной физической подготовки лыжников в подготовительном периоде годового цикла подготовки.

**Содержание исследования.** Подготовительный период является ключевым моментом для подготовки лыжников [4, с. 7]. В течении этого периода, закладывается основа, которая даст результаты в настоящих соревнованиях. Основой успеха в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящейся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники, способов передвижения на лыжах. Все это выполняется в подготовительный период с использованием специальных методов. Кроме этого, большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории лыжного спорта и т.д. Подготовительный период, как и специальная подготовка лыжника, делится на 3 основных этапа.

**1-й этап** – общеподготовительный. Он начинается с 1 мая, и у квалифицированных лыжников продолжается до 31 июля. Основная задача подготовки на первом этапе – повышение физической подготовленности [2, с. 34]. Главная задача на этом этапе – это развитие физических навыков, повышения уровня общей работоспособности, также на этом этапе проводят подготовку по овладению или совершенствованию элементов техники и повышению выносливости для прохождения следующих этапов подготовки.

В специальную физическую подготовку на данном этапе входит: бег на лыжероллерах, имитационные упражнения для совершенствования координации движений и элементов техники; бег на большие дистанции для развития выносливости; упражнения на растягивание, для избежания случайных растяжений суставов ног, рук и спины.

**2-й этап** подготовительного периода. Начало 2-го этапа тренировок начинается с 1 августа и длится до выпадения снега (начала тренировок на лыжах). Главная задача на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития качеств лыжника, но уже при передвижении на лыжах (на третьем этапе подготовке). Специальная физическая подготовка лыжников на данном этапе: лыжники продолжают совершенствовать основные элементы техники с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время – лыжероллеров, широко используются имитационные упражнения лыжных ходов [2, с 23]. Объем тренировочной нагрузки на данном этапе постепенно увеличиваются, так как увеличивается объем циклических упражнений, таких как бег, лыжероллеры. Объем и интенсивность нагрузки могут сильно увеличиваться в зависимости от поставленных задач [3, с. 18-19].

**3-й этап** подготовительного периода (зимний этап, финальный). Зимний этап начинается сразу после выпадения снега и началом выполнения заданий на лыжах и заканчивается вплоть до начала основных соревнований. На данном этапе все зависит от климатических условий, так как все зависит от времени установления снежного покрова в данной местности, также на это влияет квалификация лыжников (хорошо подготовленные лыжники выезжают в северные и восточные районы на первый снег) – и сроки начала зимнего этапа в разных местах всегда разные [3, с. 20]. В Европейской части России он обычно начинается 14 ноября или чуть позже. Заканчивается зимний этап в конце декабря - начале января с началом основных соревнований сезона. В основном дата проведения соревновательного сезона зависят от календаря и

квалификации лыжников. Основная задача на этом этапе — это развитие специальных качеств, сюда входит развитие скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств, а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах, улучшение мастерства и воспитание волевых качеств лыжника. Специальная физическая подготовка лыжников на третьем этапе проходит так, чтобы к его окончанию они достигли хорошей спортивной формы для участия в соревнованиях. Основой подготовки лыжников является передвижение на лыжах. На этом этапе выполняется наибольший объём нагрузки, основная часть нагрузки приходится на первую половину зимнего (финального) этапа подготовки. На этом этапе проводятся длительные тренировки, которые направлены на развитие выносливости. Но в тоже время количество упражнений немного снижается. По мере выполнения заданий создается фундамент для последующего увеличения нагрузки и достижения спортивной формы. В это же время проходит обучение юношей «лыжников-новичков» и улучшения навыков ходьбы на лыжах у квалифицированных. За время тренировок в первых двух этапах (беснежных этапов) несмотря на использование специальных средств подготовки, даже хорошо квалифицированные лыжники, хорошо владеющие техникой передвижения на лыжах, частично теряют навыки (теряют тонкие координационные ощущения, чувство лыж, снега) [4, с. 16]. Поэтому в первых длительных тренировках обучению и совершенствованию техники отводится значительная часть времени (в зависимости от возраста и квалификации).

**Заключение.** В заключение можно сделать **вывод** о том, что специальная физическая подготовка лыжников проводится в каждом из трех этапов подготовительный периода. В каждом из этих этапов осуществляется специальная подготовка, которая влияет на развитие тех или иных физических качеств и навыков.

## СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

---

### Всероссийская научно-практическая конференция

Специальная физическая подготовка лыжников в подготовительный период направлена на развитие силовых, скоростно силовых качеств, координации движений, функциональных возможностей организма, необходимых для совершенствования техники исполнения лыжных ходов, и достижения лучшего результата.

#### 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.: Изд. «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.