

**Архангельская Инга Александровна,  
тренер-преподаватель по лыжным гонкам,  
МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ им. В.Г. Румянцева» муниципального района  
«Вилюйский (район)» Республики Саха (Якутия), г. Вилюйск  
статья на тему: «Основные средства воспитания  
физических качеств лыжников-гонщиков»**

**Arkhangelsk Inga Alexandrovna, ski racing coach and teacher, MBU DO "Vilyuyskaya DYuSSh named after V.G. Rumyantsev" of the municipal district "Vilyuysky (district)" of the Republic of Sakha (Yakutia), Vilyuysk article on the topic: "Basic means of educating the physical qualities of ski racers"**

**Аннотация:** Важным условием эффективности процесса подготовки лыжника является грамотное планирование и хорошая организация круглогодичной тренировки. Годичный цикл тренировки лыжника строится, прежде всего, в зависимости от климатических условий. Подготовительный период делится на беснежный и снежный под периоды. В свою очередь, беснежный под период подразделяется на весенне-летний и осенний этапы. На весенне-летнем этапе особое внимание следует уделить расширению функциональных возможностей организма, это могут быть бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта, например, футбол, волейбол. На осеннем этапе проводится работа над воспитанием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия), создаются условия для перехода на снег: занятия на лыжероллерах.

**Annotation:** An important condition for the effectiveness of the skier training process is proper planning and good organization of year-round training. The annual training cycle of a skier is based primarily on climatic conditions. The preparatory period is divided into snowless and snowy periods. In turn, the snowless sub-period is divided into spring-summer and autumn stages. At the spring and summer stage, special attention should be paid to expanding the functional capabilities of the body, it can be running, walking, general developmental exercises, and other sports, such as football, volleyball. At the autumn stage , work is being carried out on the education of physical qualities (strength, speed, endurance, flexibility, balance), conditions are being created for the transition to snow: classes on roller skis.

Методика – это способы и приемы проведения тренировки, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня физической подготовленности и развития физических качеств.

Ежегодно все больше и больше детей и молодежи начинают заниматься лыжным спортом. Это обуславливает необходимость совершенствования методики тренировки лыжников на начальном этапе многолетней подготовки. Основы техники должны быть заложены на протяжении первых двух-трех лет занятий, пока дети катаются вне трассы. Считается, что у детей более «слабые» ноги, чем у взрослых, поэтому они не могут эффективно выполнять разгрузку и закантовку лыж. Центр тяжести у детей находится ниже, чем у взрослых, вследствие чего они всегда катаются в плуге или подплуживают сидя в задней стойке. В практике не рекомендуется использовать палки при обучении 5 – 6-летних лыжников, так как у них в этом возрасте координация отстает.

Вообще, лыжный спорт, он многообразен. Он включает в себя лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, слалом, биатлон, лыжная акробатика (фристайл).

Существуют лыжники-универсалы и лыжники-специалисты. Лыжники-универсалы могут участвовать в соревнованиях, как на спринтерских, так и на длинных дистанциях, а лыжники-специалисты выступают только на одной дистанции (короткой или длинной). Больших успехов добиваются спортсмены-универсалы. Методика подготовки этих двух видов спортсменов должна отличаться друг от друга. Такая проблема возникла не сегодня, а существует уже давно, но отечественная спортивная наука обходит ее стороной, так как нет даже элементарных научных рекомендаций для тренеров по этому вопросу.

Важным условием эффективности процесса подготовки лыжника является грамотное планирование и хорошая организация круглогодичной тренировки. Годичный цикл тренировки лыжника строится, прежде всего, в зависимости от климатических условий. Подготовительный период делится на бесснежный и снежный под периоды. В свою очередь, бесснежный под период подразделяется на весенне-летний и осенний этапы. На весенне-летнем этапе особое внимание следует уделить расширению функциональных возможностей организма, это могут быть бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта, например, футбол, волейбол. На осеннем этапе проводится работа над воспитанием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия), создаются условия для перехода на снег: занятия на лыжероллерах. Следует отметить, что детям очень полезно кататься на роликах, на велосипеде, это помогает развивать мышцы ног, также воспитывает выносливость спортсмена. В снежный период занятия проводятся на лыжах. В подготовке лыжника также полезно и эффективно тренироваться в экстремальных условиях: оттепель, плохое состояние лыжи, сильный ветер и др.

Важным фактором, способствующим успешной подготовке лыжника, является систематический учет всего тренировочного процесса. Основным документом такого учета является дневник спортсмена, в котором тренирующийся регулярно записывает в краткой форме содержание выполненной нагрузки, данные о самочувствии, массе тела, о погоде, силе и направлении ветра, результаты участия в соревнованиях.

Известно, что средства тренировки, используемые в подготовке лыжника-гонщика, разделяют на основные и вспомогательные. Вспомогательные средства подразделяются на общеразвивающие и специальные. Специальные средства делятся на подготовительные, имитационные и подводящие.

Для осуществления высокой степени развития специальной работоспособности лыжника-гонщика в годовых циклах многолетней тренировки особое значение имеет правильное определение основных средств тренировки при развитии специальной выносливости и скоростно-силовой выносливости; рациональное планирование их объема и интенсивности в соответствии с принципами спортивной тренировки. В научно-методической литературе приводятся разнообразные основные средства тренировки лыжника-гонщика в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла без характеристики напряженности и интенсивности их выполнения, но в их ряду не упоминаются соревнования.

Б.И. Бергман к основным физическим упражнениям в тренировке лыжника относит все способы передвижения на лыжах, специальные прикладные упражнения, прыжки с трамплина. В летний и осенний этапы тренировки биатлонистов И.Ф. Макропуло, О.И. Сажин основными средствами тренировки считают общеразвивающие и специальные упражнения, ходьбу и бег по пересеченной местности, легкую атлетику, греблю,

спортивные и подвижные игры, плавание, езду на велосипеде, имитационные упражнения, ходьбу на роликовых коньках и лыжероллерах.

Приводя классификацию средств тренировки лыжника-гонщика, Э.М. Матвеев определяет круг основных физических упражнений, состоящий из способов передвижения на лыжах. В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов выделяют основные средства тренировки, направленные на воспитание физических качеств всех видов проявления выносливости (общая, специальная, скоростно-силовая и силовая); к дополнительным относят средства, направленные на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости и равновесия; называют основные средства тренировки – передвижение на лыжах и лыжероллерах.

По мнению М.А. Аграновского, основными упражнениями являются все способы передвижения на лыжах: ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты, прыжки. В зависимости от методики применения каждое упражнение способствует развитию преимущественно того или иного качества. В беснежное время года В.Н. Манжосов считает имитацию подъемов с палками в сочетании с бегом мощным специальным средством скоростно-силовой подготовки лыжника-гонщика. В тренировке на снегу он рекомендует применять передвижения со сверх соревновательной скоростью около 5% от объема лыжной подготовки (не учитывая участия в соревнованиях) для развития скоростно-силовых качеств, при соответствии тренировочных трасс соревновательным.

Основными средствами повышения специальной выносливости для юных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде С.К. Фомин считает смешанное передвижение с использованием ходьбы и бега разной интенсивности, относительно продолжительного умеренного бега по пересеченной местности с преодолением подъемов. В соревновательном периоде он рекомендует бег на лыжах с прохождением заданных расстояний на максимальной скорости. По классификации В.Д. Шапошникова, основные упражнения включают в себя все способы передвижения на лыжах; средства тренировки, применяемые на этапах подготовительного периода – имитация попеременного двухшажного хода в подъемы с палками и без палок в сочетании с бегом на равнине и спусках (шаговая, прыжковая, беговая), выполняемая с низкой, средней, около соревновательной и соревновательной интенсивностью; специализированная ходьба; лыжероллеры – наиболее универсальное средство технико-тактической и специальной физической подготовки и другие средства, называя почти все из них также основными.

И так, литературные данные свидетельствуют о том, что в лыжных гонках применяется довольно широкий круг «основных» средств тренировки как в подготовительном, так и в соревновательном периодах годового цикла, из которых не все отвечают требованиям, предъявляемым теорией и практикой спорта к основным средствам тренировки. Уточнение основных средств тренировки лыжника-гонщика имеет большое значение для повышения эффективности методики многолетней подготовки.

**Список литературы:** 1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – Ростов-н/Д: изд-во «Феникс», 2010. 2. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: издво «Физкультура и спорт», 1988. 3. Ковязин В.М., Потапов В.Н., Субботин В.Я. Методика тренировки в лыжных гонках. От новичка до мастера спорта. Учебное пособие. – Изд-во Тюменского государственного университета, 1997. 4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. – Изд-во «Высшая школа», 1989.