

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11030

*Аннотация.* В статье рассматривается значимость разностороннего процесса лыжной подготовки. Роль выносливости, как главного качества лыжника-гонщика. Отражены виды выносливости, средства и методы развития, их характеристика. Раскрываются особенности выбора методов и средств, используемые в подготовке лыжников-гонщиков. Представлена методика тренировки по плаванию, на лыжероллерах, по легкой атлетике. Даны рекомендации по выполнению.

*Ключевые слова:* методы, средства, лыжники-гонщики, тренировочный процесс, лыжный спорт, выносливость, физическая подготовка.

Лыжный спорт формирует прикладные навыки передвижения на лыжах. В процессе лыжной подготовки в работу вовлечены все основные группы мышц. Поиски эффективных методов и средств в процессе подготовки лыжников-гонщиков и их реализация, позволяет достигнуть высоких результатов. Разносторонний тренировочный процесс обеспечивает спортсменам высокий уровень функциональных возможностей организма, совершенствование специальных физических качеств. Использование различных методов и средств тренировки благотворно воздействует на всестороннее физическое развитие, повышение работоспособности. С учетом возрастных, индивидуальных особенностей, уровня физической подготовленности, функционального состояния, физическая нагрузка дозируется по объему, интенсивности. Целенаправленное и систематическое распределение тренировочных нагрузок на всех этапах лыжной подготовки, способствует росту результатов, повышению спортивной квалификации.

Современные специально подготовительные средства, включая использование наряду с имитационными упражнениями и передвижениями на лыжероллерах других специализированных тренажеров, позволяют в бесснежный период детализированно работать над техникой, избирательно совершенствоваться, прежде всего, клю-

чевые элементы скользящего шага различных классических и коньковых ходов, составляющих базовую основу спортивной техники лыжника-гонщика [1].

Современные лыжные трассы предъявляют к физической подготовке лыжников-гонщиков большие требования. Для сохранения высокой скорости на дистанции с различными перепадами высот, у спортсменов должна быть развита сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. От уровня силовых качеств лыжника зависит быстрота и выносливость. Лыжники обладают высоким уровнем выносливости, но развитие других двигательных качеств взаимосвязано.

Выносливость – это способность выполнять работу заданного характера и интенсивности длительное время, преодолевая утомление. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнить заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем выше выносливость [2]. Выносливость – главное качество лыжника-гонщика. Общая выносливость – способность продолжительно выполнять динамическую работу при умеренной нагрузке на различные группы мышц. Общая выносливость развивается путем совершенствования нервной регуляции двигательных и вегетативных функций и определяется структурными перестройками

суставно-связочного, опорно-двигательного аппарата, внутренних органов [3]. Основным средством развития общей выносливости является бег. Специальная выносливость – это способность выполнять определенный вид мышечной деятельности, предусмотренный для конкретного, избранного вида спорта. Выносливость воспитывается равномерным, повторным, интервальным, переменным, соревновательным методом.

Равномерный метод характеризуется прохождением дистанции в одном темпе (умеренной интенсивности) в течение продолжительного времени от начала до окончания работы. Длина пробегаемых дистанций зависит от подготовленности спортсмена. Спортсмены поддерживают заданную скорость, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений.

Повторный метод основывается на многократном прохождении отрезков дистанции с высокой интенсивностью, с интерва-

лами отдыха до полного восстановления. Количество повторений подбирается с учетом длины дистанции и подготовленности спортсмена.

Интервальный метод базируется на прохождении отрезков дистанции заданной длины с короткими паузами отдыха разной продолжительности. Количество пробегаемых отрезков подбирается с учетом их длины, подготовленности спортсменов и интенсивности.

Переменный метод характеризуется непрерывной работой в разном ритме с изменяющейся интенсивностью, скоростью, темпом и мощностью, со слабовыраженными интервалами отдыха. Соотношение длины отрезков, пробегаемых с повышенной скоростью и в умеренном темпе, зависит от подготовленности спортсмена.

Представляем методику тренировки на выносливость для лыжников-гонщиков с использованием легкой атлетики (бег) в таблице 1.

Таблица 1. Методика тренировки по легкой атлетике

Равномерный метод	
Непрерывный длительный бег	1 час
Бег с постоянной интенсивностью (слабой, средней, сильной)	1.30
Смешанное передвижение (кросс-ходьба)	10-15 км
Повторный метод	
Бег 1000 метров	1-2 серии, отдых до полного восстановления
Бег 400 метров	4-5 серий, отдых сидя или в ходьбе
Бег 2000 метров	1-2 серии, отдых сидя или в ходьбе до полного восстановления
Бег 200 метров	4-6 раз, отдых трусцой
Интервальный метод	
Бег 400 метров	6-8 раз, отдых трусцой 1-1.5 минуты
Бег 800 метров	5 серий, отдых трусцой 2-2.5 минуты
Бег 150-200 метров (соревновательная скорость)	6-8 раз, отдых бег трусцой или ходьба
Бег 2000 метров	2 серии, отдых трусцой до полного восстановления
Бег 1000 метров (максимальная скорость)	3-5 серий, отдых шагом
Переменный метод	
Бег с ускорением 50-60 метров, 3-5 км	3 серии
Бег в подъем с ускорением 100-150 метров, 3-5 км	3 серии
Бег с разной интенсивностью: 500+200+300	3 серии
Бег по пересеченной местности 3 км, равнина-большая интенсивность, спуск- умеренная интенсивность, подъем- субмаксимальная интенсивность	2-3 серии

Специальная выносливость лыжников-гонщиков требует развития выносливости: скоростной, силовой, координационной и

т.д. Для развития силовой выносливости используют езду на велосипеде, плавание, греблю (табл. 2).

Таблица 2. Методика тренировки по плаванию

Равномерный метод	
Равномерное проплавание дистанции	От 400 метров до 1500 метров
Проплавание в полной координации	6x200 метров, отдых 1.5-2 минуты, большая интенсивность
Кроль на груди в полной координации	4x800 метров, умеренная интенсивность
Кроль на груди в полной координации	8x400 метров, большая интенсивность
Проплавание в полной координации	3x1000 метров, умеренная интенсивность
Повторный метод	
Кроль на груди, брасс 15 метров в полную силу	8-10 раз, отдых 1-2 минуты
Кроль на груди, брасс, баттерфляй 25 метров в полную силу	3-5 раз, отдых 1-2 минуты
Разными стилями со старта 50 метров с соревновательной скоростью	4-6 раз, отдых между отрезками 2-3 минуты
Кроль на груди 200 метров с высокой интенсивностью	3-5 раз, отдых 3-5 минут
Брасс 100 метров	5-7 раз, отдых 3-5 минут
Кроль на спине 400 метров	3-5 раз, отдых 5-7 минут
Интервальный метод	
Проплавание различными стилями 50 метров	8-10 раз, отдых 10-20 секунд
Проплавание различными стилями 100 метров	8-10 раз, отдых 30 секунд
Проплавание 50 метров с помощью движения ногами	6-8 раз, отдых 10 секунд
Проплавание 50 метров с помощью движения руками	6-8 раз, отдых 10 секунд
Проплавание в течении 10 секунд в интенсивном темпе	12 раз, отдых 10 секунд
Проплавание отрезков на возрастание и убывание длины отрезков: 200+150+100+75+50 метров, 100+200+300+400 метров	Отдых 30-60 секунд в зависимости от длины отрезка
Переменный метод	
Комплексное плавание 400 метров, смена стилей через 100 метров	8 серий, 15 м- максимальная интенсивность, 35м- свободное плавание
Проплавание разными стилями 800 метров	8 серий, 75м-умеренная интенсивность, 25м- суб-максимальная интенсивность
Кроль 400 метров	3 серии, каждый отрезок проплывается быстрее предыдущего
Проплавание кролем 1000 метров	Чередование отрезков при помощи рук, ног и в полной координации
Проплавание разными стилями 500 метров	Чередование скорости движения

В практике лыжников – гонщиков важным средством тренировочного процесса в летний период, является передвижение на лыжероллерах. Упражнения на лыжероллерах эффективно выполнять для укрепления групп мышц, непосредственно участвующих в передвижении на лыжах. Вклю-

чая в процесс подготовки лыжников – гонщиков передвижение на лыжероллерах, наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков. Методика тренировки на лыжероллерах представлена в таблице 3.

Таблица 3. Методика тренировки на лыжероллерах

Равномерный метод	
Передвижение на лыжероллерах по слабопересеченной местности, слабой интенсивности	10-15 км
Передвижение на лыжероллерах по равнине, средней интенсивности	10-15 км
Передвижение на лыжероллерах по среднепересеченной местности, средней интенсивности	15-20 км
Повторный метод	
Прохождение дистанции 500 метров (коньковыми, классическими ходами)	5-7 серий, отдых до восстановления
Прохождение дистанции 800 метров (классическими, коньковыми ходами)	4-5 серий, отдых до восстановления
Прохождение дистанции 1500-2000 метров (коньковыми, классическими ходами)	4-6 серий, отдых до восстановления
Интервальный метод	
Передвижение классическими, коньковыми ходами 100 м высокой интенсивности + 250м слабой интенсивности	8-10 серий, интервал отдыха сокращается после каждого отрезка
Передвижение коньковыми ходами 200м+400м+600м+400м+200м	3-5 серий, интервал отдыха в зависимости от длины отрезка
Передвижение одновременным бесшажным классическим ходом 100м	8-10 серий, отдых 1 минута
Переменный метод	
Прохождение дистанции 5 км (все подъемы с ускорением)	2 серии, отдых на равнинных участках
Передвижение по дистанции 10 км (ускорения на заданных равнинных участках)	10-12 ускорений
Передвижение по дистанции 15 км (чередование ускорений в подъем и на равнинных участках)	10-15 ускорений

Важно последовательно, определяя пре-емственность средств и методов, строить тренировочный процесс на каждом этапе подготовки. Исключение из тренировок определенных средств или методов, не даст достигнуть наивысших результатов, добиться совершенства. Непрерывная специально физическая подготовка позволяет совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Многолетние сведения позволяют провести качественный анализ процесса подготовки лыжников-гонщиков, совершенствовать систему индивидуальной подготовки спортсменов.

Для достижения главной цели необходимо обеспечить рациональный выбор средств и методов всесторонней физиче-

ской подготовки, системного применения упражнений с вариацией объема, интенсивности на тренировочных и соревновательных этапах. Правильный подбор методики подготовки обеспечит прирост спортивных результатов, даст возможность достигнуть главной цели.

Новые методики подготовки требуют высокого уровня состояния нервной системы, мобилизации всех систем организма, повышения уровня специальной физической подготовки избранного вида спорта. Эффективность системы подготовки спортсменов обеспечивается с учетом возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития.

#### Библиографический список

1. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжников-гонщиков в бесснежный период // Т.И. Раменская, М.Е. Бурдина. – М.: ТВТ ДИВИЗИОН, 2015. – 144 с.
2. Как стать сильным и выносливым: Кн. для учащихся // Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1984. – 63 с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 240 с.
4. Раминская Т.И. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 228 с.

**FEATURES OF USING VARIOUS METHODS AND TOOLS IN THE PROCESS OF TRAINING SKI RACERS**

**O.A. Sbitneva**, *Senior Lecturer*

**Perm State Agrarno-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikova**  
**(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article discusses the importance of a versatile process of ski training. The role of endurance as the main quality of a cross-country skier. Types of endurance, means and methods of development, their characteristics are reflected. The article reveals the features of the choice of methods and means used in the training of ski racers. The method of training in swimming, roller skis, and track and field athletics is presented. Recommendations for implementation are given.*

***Keywords:** methods, means, cross-country skiers, training process, skiing, endurance, physical training.*