

Трушков Алексей Сергеевич.
старший преподаватель кафедры боевой
физической и тактико-специальной подготовки,
ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы подготовки лыжников к соревнованиям. Также в статье рассматриваются виды физической подготовки, наиболее эффективные средства и методы, факторы, устанавливающие работоспособность спортсмена-лыжника в гонках.

Ключевые слова: Физическая подготовка, тренировки, упражнения.

Физическая подготовка лыжников – это сложный и многогранный процесс, определяющий их конкурентоспособность на соревнованиях любого уровня, от региональных соревнований до Олимпийских игр. Нельзя переоценить значение этой подготовки, ведь она закладывает фундамент для достижения высоких результатов и успешного преодоления трудностей, свойственных этому виду спорта. Цель подготовки – комплексное совершенствование организма спортсмена, включающее развитие силы, выносливости, ловкости, скорости и координации движений. Все эти компоненты тесно взаимосвязаны и отсутствия хотя бы одного из них, может существенно снизить эффективность выступления.

Лыжные гонки – это вид спорта, требующий колоссальной выносливости. Спортсмен должен преодолевать значительные дистанции в сложных погодных условиях, часто при низких температурах и сильном ветре. Поэтому укрепление иммунитета является неотъемлемой частью подготовки. Регулярные тренировки повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям и другим недугам, что особенно важно во время интенсивных нагрузок и длительных соревнований. Выносливость – это способность организма выдерживать длительные физические нагрузки без существенного снижения работоспособности. Для ее развития используются специальные тренировочные программы, включающие бег на длинные дистанции, велоспорт, плавание и другие виды кардионагрузок, постепенно увеличивающие объем и интенсивность тренировок.

Однако выносливость – это лишь один из аспектов физической подготовки лыжника. Не менее важны сила и скорость. Сила необходима для эффективного отталкивания от снега, для поддержания равновесия и для преодоления трудностей рельефа трассы. Для развития силы применяются различные силовые упражнения, включающие работу с отягощениями (гантели, штанги), упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания) и специальные упражнения, имитирующие движения, характерные для лыжного спорта. Скорость – это способность быстро передвигаться по трассе. Ее развитие достигается через специальные скоростные тренировки, включающие интервальный бег, езда на лыжах на короткие дистанции с максимальной интенсивностью.

Ловкость и координация также играют ключевую роль в успешном выступлении лыжника. Ловкость позволяет быстро реагировать на изменения ситуации на трассе, избегать падений и эффективно управлять лыжами. Координация – это способность согласованно работать различным группам мышц. Для ее развития используются упражнения на координацию, например, езда на лыжах по неровной поверхности, балансировка на неустойчивых поверхностях, игровые упражнения.

Развитие всех этих качеств невозможно без общей физической подготовки (ОФП). ОФП – это основа, на которой строится специализированная подготовка лыжника. Она



включает упражнения, задействующие все основные группы мышц, что способствует укреплению организма в целом и предотвращению травм. Особое внимание уделяется мышечной системе дыхательного аппарата. Слабо развитые дыхательные мышцы быстро устают, что снижает эффективность работы сердечно-сосудистой системы и приводит к быстрому утомлению. Это особенно важно для лыжных гонок, где выносливость – ключевой фактор успеха.

Сила рук также играет немаловажную роль в лыжном спорте. Руки помогают удерживать равновесие, создают дополнительный импульс при отталкивании и способствуют более эффективному перемещению по трассе. Слабые руки ограничивают амплитуду маховых движений, что приводит к укорочению хода и потере энергии. Поэтому в системе тренировок лыжника необходимо уделять достаточное внимание развитию силы рук, используя специальные упражнения, такие как подтягивания, отжимания и работа с гантелями. Таким образом, комплексная физическая подготовка является необходимым условием для достижения высоких результатов в лыжном спорте. Она представляет собой сложную систему, требующую индивидуального подхода и постоянного совершенствования.

Для достижения высоких результатов в лыжных гонках крайне важно комплексно подойти к тренировочному процессу, учитывая множество взаимосвязанных факторов, определяющих работоспособность спортсмена. Успех напрямую зависит от эффективного взаимодействия различных систем организма, и пренебрежение каким-либо из аспектов может привести к снижению спортивных показателей. Можно выделить две ключевые группы факторов, влияющих на результативность: первая связана с процессами транспорта и утилизации кислорода мышцами, а вторая – с функциональным состоянием нервно-мышечного аппарата.

Рассмотрим подробнее первый аспект – кислородный обмен. Ключевую роль здесь играют аэробные тренировки, направленные на повышение максимального потребления кислорода (МПК) и эффективности его использования мышечными клетками. МПК – это показатель, отражающий предельные возможности организма доставлять и усваивать кислород. Чем выше МПК, тем больше энергии спортсмен может генерировать в аэробном режиме, что особенно важно в длительных и интенсивных гонках. Однако, простого увеличения МПК недостаточно. Необходимо учитывать специфику соревнований: продолжительность дистанции и особенности рельефа местности.

Длинные дистанции с переменчивым рельефом (подъемы, спуски, плоские участки) требуют от организма гораздо больших энергетических затрат, чем короткие гонки на ровной трассе. Чем сложнее рельеф и чем дольше дистанция, тем выше потребность мышц в кислороде. Это означает, что тренировки должны моделировать предстоящие условия соревнований, включая интервальные тренировки с имитацией различных участков трассы – подъемов, спусков и скоростных отрезков. Важно не только поддерживать высокую общую работоспособность, но и развивать способность быстро увеличивать потребление кислорода мышцами в ответ на изменение интенсивности нагрузки. Это позволит лыжнику эффективно реагировать на тактические изменения в гонке, например, ускорения на финише или обгоны соперников.

Увеличение мышечной массы играет важную, но опосредованную роль в повышении МПК. Более объемные мышцы обладают большей капиллярной сетью, что улучшает доставку кислорода к мышечным волокнам. Однако, это не означает необходимости наращивания огромной мышечной массы, которая может негативно сказаться на скоростных качествах лыжника. Оптимальный подход – умеренное увеличение мышечной массы за счет силовых тренировок, ориентированных на повышение выносливости и мощности.



Силовые тренировки для лыжников – это не просто наращивание силы, а развитие мощности мышц и улучшение их работоспособности в условиях соревнований. Используются методы и упражнения, которые способствуют умеренному увеличению мышечной массы и, что наиболее важно, улучшают эффективность работы мышечной системы. Важно, чтобы в тренировках были задействованы все основные группы мышц, которые активно работают во время лыжной гонки. При этом режим тренировок должен быть индивидуально подобран, учитывая специфику предстоящих соревнований. Например, тренировки на выносливость с продолжительностью более 3-4 минут задействуют практически все мышечные группы, стимулируя увеличение МПК и повышая эффективность кислородного обмена.

В заключение, эффективная подготовка лыжника требует сбалансированного подхода, который включает в себя как аэробные тренировки, направленные на повышение МПК и способности к быстрому увеличению потребления кислорода, так и силовые тренировки, ориентированные на умеренное увеличение мышечной массы и повышение мощности мышечных групп. Все тренировочные методы и средства должны быть строго соотнесены с конкретными целями подготовки и учитывать специфику соревнований. Только такой интегрированный подход может гарантировать достижение высоких спортивных результатов. Важен также постоянный мониторинг состояния спортсмена и корректировка тренировочного плана в зависимости от индивидуальных особенностей и текущей физической формы.

Список литературы:

1. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 125с.
2. Новикова Н.Б. Специальная подготовка лыжников-гонщиков высокого класса в годичном цикле: методические рекомендации. – Санкт-Петербург: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. - 44с.
3. «Характерные особенности физической подготовки в лыжных гонках», Сбитнева О. А. Психология и образование: электронный научный журнал 2018. № 3(45).

