**Особенности физической подготовки к лыжным гонкам.**

Малоподвижный образ жизни оказывает негативное влияние на физическое состояние человеческого организма, его умственные деятельности и приводит к дальнейшему ухудшению состоянию здоровья. Отсутствие достаточного количества свободного времени для занятия физической активностью приводит к нарушению функционирования различных органов и систем. Занятия лыжным спортом способны компенсировать недостаток двигательной активности, улучшить физическое состояние, укрепить здоровье, сформировать физические качества, а также жизненно-необходимые знания, умения и навыки.

Лыжные гонки формируют и совершенствуют следующие качества: смелость, упорство, решительность, трудолюбие, дисциплинированность. В настоящее время лыжные гонки занимают одно из ведущих мест в сфере физического воспитания и спорта. Для занятия лыжными гонками в организме необходимо развить основные физические качества и всестороннее физическое развитие. Правильный подход к подготовке спортсмена играет важную роль для достижения поставленных целей.

В настоящее время наука о спорте, ее теория и практика развиваются быстрыми темпами. Если в прошлом она как правило состояла из теоретической составляющей, то в настоящее время она стало более практико ориентированной. Спортивные соревнования стали не просто личными или командными противостояниями, а прежде всего показателем уровня подготовленности спортсмена и эффективности работы тренера-преподавателя [4].

У всех, кто занимается лыжным спортом существуют свои цели. У одних это может быть достижение высоких результатов, победа в крупных соревнованиях, в то время, как другие ставят перед собой цель усовершенствовать свои физические навыки, изучить виды ходьбы на лыжах, похудеть, укрепить силу воли. Лыжный спорт создает для этого все условия. Важно лишь регулярно тренироваться, не жалеть себя, с каждой тренировкой совершенствуя свои навыки.

Лыжный спорт состоит из ряда отдельных, самостоятельных дисциплин, для которых существуют свои правила проведения соревнований, присвоение спортивных разрядов и званий. Все это создает у спортсменов мотивацию к регулярным занятиям и повышение спортивных достижений. Большинство видов лыжного спорта включены в программы по зимним видам спорта, Кубков мира, зимних Олимпийских игр [3].

Лыжные гонки — это особый вид лыжного спорта, для которого успех от участия в соревнованиях напрямую зависит от физической подготовленности лыжника-гонщика.

При подготовке лыжника-гонщика требуется учитывать такие составляющие как: морально-волевая подготовка, психологическая, физическая, техническая и тактическая виды подготовки.

При подготовке лыжника-гонщика все эти виды объединяются в единый тренировочный процесс. Целью которой является формирование всесторонней развитой личности. Данные виды подготовки эффективно реализуются в ходе постоянной и самоотверженной работы с применением дидактических принципов и закономерностей, а также опираясь на основные принципы организации тренировочного процесса.

Спортивная подготовка лыжника — это специально организованный процесс подготовки спортсмена, направленный на достижение высоких результатов. Получить высокие результаты возможно только преодолев путь от начинающего спортсмена до мастера спорта. Этот путь, как правило, занимает период от семи до восьми лет постоянной методичной подготовки. Процесс подготовки спортсменов в лыжных гонках имеет сложную систему, в которой соединяются следующие составные части: обучение, воспитание, тренировка. При правильном планировании тренировочного процесса лыжники быстрее достигают свой уровень успешности, но у спортсменов разной квалификации все характеристики заметно отличаются [1].

Ведущей целью подготовки в лыжном спорте является формирование способности спортсмена достигать высокие результаты и совершенствовать спортивное мастерство. В процессе постоянной подготовки спортсмена вся его деятельность напрямую направлена на достижение высоких результатов в лыжном спорте. Это и есть основное отличие подготовки спортсменов в лыжном спорте от других видов занятий на лыжах, где спортсмен решает другие задачи и достигает другие цели. При подборе методов и методик подготовки спортсменов требуется учитывать их возраст, базовую и физическую подготовку, конкретные задачи, индивидуальные особенности и недостатки [2].

В ходе физической подготовки в лыжных гонках необходимо рационально применять общефизическую (ОФП) и специальную (СФП) подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс формирования у человека всесторонних физических качеств, не характерных для того или иного вида спорта, но являются фактором успеха в спортивной деятельности. Под воздействием ОФП происходит улучшение функциональных возможностей организма, внутренних органов и систем, адаптация организма к различным физическим нагрузкам.

Целью ОФП является всестороннее развитие и совершенствование основных физических качеств, таких как: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс формирования у человека физических качеств характерных данному виду спорта. Целью этой подготовки является развитие физических качеств, знаний, умений и навыков, характерных для данного вида спорта.

Таким образом существуют средства для достижения поставленных целей: имитационное упражнение, занятие на роликовых коньках, тренажерах, подбор специальных подготовительных упражнений, необходимых для изучения техники и способов передвижения на лыжах. Главным фактором достижений высоких результатов в лыжных гонках выступает выносливость. Под выносливостью подразумевается выносливость организма в течение длительного времени выполнять физическую активность, при этом сохраняя работоспособность и не подвергаясь сильному утомлению.

В лыжных гонках выделяют следующие виды выносливости: общая, специальная, скоростная, силовая, скоростно-силовая. Общая выносливость характеризуется способностью организма в течение продолжительного времени выполнять умеренную работу при участии большого количества мышц. Это приводит к активизации сердечно-сосудистой деятельности и дыхательной системы.

Для развития общей выносливости необходимо использовать циклические упражнения, среди которых ходьба, легкий бег, гребля, плавание и др.

Специальная выносливость определяется как способность организма длительное время выполнять интенсивную нагрузку в интенсивных условиях с активизацией всех систем организма. Для развития специальной выносливости в лыжных гонках применяется передвижение на лыжероллерах, коньках, крышки, бег на лыжах. Данный тип выносливости совмещает в себе скоростную, силовую и скоростно-силовую виды выносливости.

Скоростная выносливость определяется как вид выносливости при котором организм работает с максимальной интенсивностью. Для ее развития применяется ускорение на длинной дистанции. Под силовой выносливостью требуется понимать способность организма продолжительное время выполнять работу с определенным уровнем физического усилия, но без потери работоспособности. Силовую выносливость развивают при помощи упражнений с отягощениями, статическими упражнениями, с работой до отказа, в большом диапазоне повторений с быстрым темпом. Скоростно-силовая выносливость определяется взаимосвязью силы с выносливостью и предназначено для формирования стабильности функциональных возможностей в лыжных гонках. Для развития скоростно-силовой выносливости применяются прыжки, плавание, упражнения с собственным весом, выполнение упражнения в затрудненных и осложненных условиях [4].

Для успешной подготовки лыжников необходимо уделить пристальное внимание развитию сил. Сила — это возможность мышц выполнять физическую нагрузку преодолевая внешнее сопротивление. В процессе передвижения на лыжах в организме напрягается большинство мышечных групп. Для эффективного развития мускулатуры применяются упражнения, в которых происходит работа с отягощениями, используя сопротивление партнера, прыжки, упражнения на брусьях, перекладинах, кольцах, бег с отягощением.

Вместе с выносливостью и силой важно учитывать такую характеристику лыжника как быстрота.

Быстрота — это возможность организма спортсмена за короткий промежуток времени с высокой скоростью выполнить то или иное движение без утомления. На быстроту передвижений влияют: гибкость суставов, эластичность мышц, сила, волевые качества. техника лыжных ходов. Для развития быстроты требуется применять в тренировочном процессе ускорение на расстояние до ста метров, как на ровном участке местности, так и на местности с изменением рельефа. Развивать быстроту можно также используя ускорение в тренировочном кругу применяя различный ход [5].

При физической подготовке в лыжных гонках важное внимание уделяется гибкости мышц и подвижности суставов для эффективного овладения различных лыжных ходов, техник передвижения на лыжах. Хорошо развитая гибкость мышц и подвижность суставов у лыжников предотвращает падение при потере равновесия дает возможность успешно справляться с различными видами спусков, подъемов, поворотов. В процессе выполнения упражнений с большой амплитудой развивается эластичность мышц, происходит укрепление суставов и сухожилий. В результате чего снижается уровень травматизма во время тренировок и соревнований. Для развития гибкости применяются упражнения на растягивание мышц с внедрением большой амплитуды, с отягощением или без, с постепенным увеличением нагрузки [5].

Координационное качество — требуется для наиболее быстрого овладения новыми движениями, активируют двигательную деятельность в экстренных ситуациях, позволяет приспособиться к постоянно меняющимся внешним и внутренним условиям среды. Для лыжника ловкость тесно взаимосвязана с навыками ориентирования в пространстве, владением своим телом в любых ситуациях. Характерными упражнениями для формирования и развития ловкости являются: подвижные игры, бег, эстафеты, бег с препятствиями, прыжки, упражнения на скорость и точность. Учитывая недостаточную двигательную активность лыжные гонки выступают важным элементом физической культуры и спорта. Лыжные гонки являются циклическим видом спорта, который развивает функциональные возможности организма, его физические качества. Уровень физической подготовки является основным показателем и базовой характеристикой в совершенствовании и развитии других физических качеств. Количество применения упражнений УФП и СФП напрямую зависит от уровня подготовки и квалификации лыжников. Чем выше уровень УФП и СФП, тем больше времени можно уделять для совершенствования техники лыжных ходов. Лыжнику невозможно достичь высоких результатов без гармоничного разностороннего и физического развития.

Литература: Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки: приказ Министерства спорта РФ от 14.03.2013 г. № 111 [Электронный ресурс] // URL: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70297758/. — Дата обращения 10.01.2020. Бальсевич В. К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи диссоциации — М.: ФиС, 2010. — 425 с. Власов, А. Е. Развитие массового спорта в современной России: монография / А. Е. Власов, Ю. А. Зеленков, И. В. Солнцев. — Москва: Проспект, 2018. — 128 с. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. — М.: Спутник +, 2016. — 104 c. Потапов, В. Н. Физическая подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации с использованием средств искусственной гипоксической тренировки / В. Н. Потапов, Д. О. Малеев // Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 3. — С. 74–77.