

УДК 796.921

## Особенности использования различных методов тренировки лыжниками-гонщиками 18 лет

*Ануфриев К.А., Семенова Г.И.*

*Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина, Екатеринбург, e-mail: kirillanufriev20048@gmail.com*

---

### **Аннотация.**

Данная научная статья исследует вопрос о разнообразии тренировочного процесса у лыжников-гонщиков в возрасте 18 лет. В статье проанализированы различные методы спортивной тренировки. Особое внимание уделено концепции периодизации тренировочного процесса и его разнообразию, для достижения оптимальных результатов и предотвращения перегрузок и травм.

В результате исследования было установлено, что разнообразие тренировочного процесса имеет положительное влияние на спортивные достижения лыжников-гонщиков в возрасте 18 лет. Вариация тренировок способствует улучшению физической подготовки, развитию техники и тактики спортивных маневров, а также повышению мотивации и удовлетворенности у спортсменов.

Результаты данного исследования могут быть использованы тренерами и специалистами в сфере спорта для разработки оптимальных тренировочных программ и планов тренировок для лыжников-гонщиков в возрасте 18 лет. Для будущих исследователей данная работа может служить отправной точкой для дальнейшего изучения вопроса о взаимосвязи разнообразия тренировок и спортивных достижений у спортсменов.

---

**Ключевые слова:** лыжные гонки, методика спортивной тренировки, спорт, разнообразие, физическая подготовка.

---

## Features of the use of various training methods by 18-year-old ski racers

*Anufriev K.A., Semenova G.I.*

*Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, e-mail: kirillanufriev20048@gmail.com*

---

### **Annotation.**

This scientific article explores the question of the diversity of the training process among ski racers at the age of 18. The purpose of this work was to study a variety of training methods for ski racers aged 18. The article analyzes various methods of sports training. Special attention is paid to the concept of periodization of the training process and its diversity, in order to achieve optimal results and prevent overloads and injuries.

As a result of the study, it was found that the diversity of the training process has a positive effect on the athletic achievements of ski racers at the age of 18. The variation of training helps to improve physical fitness, develop techniques and tactics of sports maneuvers, as well as increase motivation and satisfaction among athletes.

The results of this study can be used by coaches and sports professionals to develop optimal training programs and training plans for ski racers at the age of 18. For future researchers, this work can serve as a starting point for further study of the relationship between the diversity of training and athletic achievements in athletes.

---

**Keywords:** cross-country skiing, sports training methodology, sport, diversity, physical fitness.

---

### **Введение.**

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных видах зимнего спорта, привлекающим внимание многих спортсменов и болельщиков со всего мира. Лыжные гонки, в свою очередь, представляют собой одно из самых захватывающих и требовательных соревнований в рамках этой специализации. Для достижения высоких результатов в гонках

необходимо обладать не только выдающейся физической формой, но и правильно организованным тренировочным процессом.

Тренировочный процесс в современных лыжных гонках является неотъемлемым, а зачастую и наиболее важным компонентом для успеха спортсмена. Он включает в себя различные виды тренировок, такие как кардио-тренировки для развития выносливости и укрепления сердечно-сосудистой системы, силовые тренировки для укрепления мышц и повышения выносливости, а также специфические тренировки, направленные на развитие техники и навыков, необходимых для достижения максимальной эффективности на лыжной трассе. Тренировочный процесс также включает в себя отдых и восстановление, которые играют ключевую роль в формировании физической формы и предотвращении переутомления и травм. Все эти компоненты тренировочного процесса вместе способствуют повышению физической подготовленности и достижению высоких результатов в лыжных гонках.

**Цель исследования:** Изучить разнообразные методы тренировки, используемые лыжниками-гонщиками 18 лет.

На основе этой цели были сформулированы следующие **задачи:**

- Изучить данные научной и методической литературы о методах спортивной тренировки в лыжных гонках.
- Раскрыть понятие «метод спортивной тренировки».
- Определить, что развивает спортсмен при использовании различных методов тренировки.

**Материалы и методы исследования.** В работе использован метод изучения научной и методической литературы.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

В процессе тренировки в лыжных гонках при развитии физических качеств и повышении уровня функциональной подготовленности широко используются различные методы, основой которых является сочетание нагрузки и отдыха. Разнообразные варианты сочетания нагрузки и отдыха во многом определяют характер воздействия данного метода на организм лыжников.

Что же такое метод спортивной тренировки?

Метод спортивной тренировки — это способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Какие же методы спортивной тренировки используют лыжники-гонщики 18 лет?

*Равномерный метод* характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах и т.п.) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы. При равномерном методе лыжники могут передвигаться с различной (заранее

запланированной), но постоянной интенсивностью – слабой, средней, а порой и сильной (главное – сохранить ее в течение всего передвижения). Это дает возможность использовать равномерный метод для решения различных задач, но чаще всего он применяется для развития общей выносливости. [ 3 ]

*Переменный метод* заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени. Отличительной чертой этого метода является плавное изменение интенсивности – от средней и порой до околопредельной, а также отсутствие жестких ограничений времени изменения интенсивности. Планируя применение переменного метода, тренер дает лыжнику задание, указывая лишь общий километраж (время) тренировки, а также количество ускорений и их длину для прохождения с заданной интенсивностью. Начало каждого ускорения, а также их распределение по ходу дистанции лыжник определяет из собственного самочувствия, а также рельефа местности. [ 1 ]

*Повторный метод* заключается в многократном прохождении заданных отрезков с установленной интенсивностью. Этот метод можно спланировать так, чтобы он способствовал развитию специальной выносливости, – в этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается – до сильной. Повторный метод на коротких отрезках применяется в основном для развития быстроты (скорости). В этом случае интенсивность прохождения бывает предельной. [ 4 ]

*Соревновательный метод* – это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона. Он характеризуется соревновательной интенсивностью и требует от лыжника полной мобилизации всех своих возможностей. Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности лыжников, дальнейшего совершенствования техники и тактики, в воспитании специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы. Также имеют большое значение для дальнейшего совершенствования тактики лыжника-гонщика, приобретения опыта в борьбе с различными противниками и в разнообразных условиях.

*Интервальный метод* характеризуется многократным прохождением отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха. При тренировке интервальным методом лыжник передвигается непрерывно по кругу, чередуя участки со сниженной и повышенной интенсивностью. Интенсивность контролируется по частоте сердечных сокращений. В каждом занятии она бывает постоянна, но от тренировки к тренировке она может изменяться от сильной до околопредельной. Интервальный метод применяется для развития специальной выносливости. [ 2 ]

*Контрольный метод* применяется для проверки подготовленности лыжника-гонщика на различных этапах и в периодах годового цикла. В комплекс контрольных упражнений включаются различные испытания, но главное требование к ним должно заключаться в том, чтобы они отражали уровень развития всех важнейших групп мышц и других физических качеств. Вместе с тем испытания должны отражать и уровень специальной подготовленности.

[ 5 ]

#### **Вывод.**

Таким образом, изучение разнообразных методов тренировки, применяемых лыжниками-гонщиками 18 лет, позволяет получить ценные знания и навыки, необходимые для достижения высоких спортивных результатов в данной дисциплине. Изучение этих методов открывает перед спортсменами возможность тренироваться более эффективно, снижает риск получения травм и позволяет более полно раскрыть свой потенциал в профессиональном спорте. Полученные знания и опыт помогут развивать выносливость, скорость, координацию и другие необходимые навыки, что в конечном итоге повышает шансы достижения успеха в соревнованиях и спортивной карьере.

#### **Список литературы.**

- 1., Жданкина, Е. Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе : учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Екатеринбург : Издательство Урал. ун-та, 2015. — 124 с.
2. Будагаев, Д. С. Подготовка лыжников-гонщиков в соревновательном периоде с использованием анализа variability сердечного ритма / Д. С. Будагаев, В. Ю. Лебединский, А. В. Вайнер-кротов // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. — 2012. — №3. — С. 41-45.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — Москва : Издательский центр «Академия», 2013. — 480 с.
4. Ключева, Т. А. Особенности планирования тренировочного процесса лыжников-юниоров в соревновательном периоде / Т. А. Ключева, Е. Н. Филиппова // Science Time. — 2015. — №1. — С. 205-210.
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125> (дата обращения: 15.12.2023).