

Ефремов Александр Васильевич

тренер-преподаватель

МАУДО «СШ «Патвар»

пгт Ибреси, Чувашская Республика

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ В ЧУВАШИИ: РАВНИННЫЙ ЛАНДШАФТ КАК ТРАМПЛИН К ВЫСОТАМ МАСТЕРСТВА

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы особенностей подготовки лыжников-гонщиков в условиях равнинного рельефа Чувашской Республики. Проведён анализ методических подходов к организации тренировочного процесса, компенсирующих отсутствие естественного горного рельефа за счёт акцента на силовую и скоростную работу, имитационные упражнения, лыжероллерную подготовку и совершенствование технического мастерства. Особое внимание уделено инфраструктурным преобразованиям региона: в ноябре 2025 года введена в эксплуатацию лыжероллерная трасса высшей категории (протяжённость 3969 м, оснащение системой искусственного оснежения и электронным стрельбищем), позволившая организовать круглогодичный тренировочный цикл. Сделан вывод о том, что равнинные условия при грамотном методическом обеспечении и развитой инфраструктуре не являются препятствием для подготовки спортсменов высокого класса.*

***Ключевые слова:** лыжный спорт, спорт, равнинный ландшафт, лыжники-гонщики, силовые качества, скоростные качества.*

Чувашская Республика, регион с многовековыми спортивными традициями, успешно развивает лыжные гонки, превращая географическую особенность – равнинный рельеф – из потенциального ограничения в уникальную площадку для отработки специфического мастерства. Подготовка спортсменов в этих условиях представляет собой комплексную систему, опирающуюся на адаптированные методики, современную инфраструктуру и целевые государственные программы.

Адаптивная методика: преодолевая вызовы равнины.

Отсутствие выраженных подъёмов и спусков требует от тренерского состава Чувашии особого подхода. Ключевой задачей становится развитие качеств, которые на горных трассах тренируются естественным образом.

1. Акцент на силовую и скоростную выносливость. Для компенсации недостатка естественных перепадов высот активно применяется специализированный силовой тренинг. В подготовку включаются следующие упражнения.

Упражнения с отягощениями и собственным весом: приседания, выпады, отжимания, подтягивания, работа с гантелями, гирями и резиновыми амортизаторами для развития мышц ног, корпуса и критически важного для лыжника плечевого пояса.

Интервальная работа на равнине: ускорения на лыжероллерах, в беге и имитации для развития «взрывной» силы и поддержания высокой скорости на протяжённых ровных участках.

2. Искусственное моделирование соревновательных нагрузок. В арсенале чувашских специалистов – методы создания специфического утомления, аналогичного горным трассам.

Имитация подъёмов: интенсивная работа с палками в подъём, в том числе на специальных тренажёрах.

Лыжероллерные тренировки на специально спроектированных трассах с искусственным рельефом, которые стали основным инструментом подготовки в бесснежный период.

3. Культ технического мастерства. На равнине гонка часто выигрывается за счёт экономичности и чистоты каждого движения. Поэтому в Чувашии особое внимание уделяется оттачиванию техники лыжных ходов, эффективности отталкивания и координации, что позволяет минимизировать энергозатраты при поддержании высокой скорости.

Система круглогодичной подготовки: от теории к практике.

Подготовка лыжника-гонщика в Чувашии – это чётко выстроенный круглогодичный цикл, интегрирующий все компоненты спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка (ОФП). Включает кроссовый бег, плавание, велоспорт, спортивные игры (футбол, баскетбол). Эти средства развивают общую выносливость, координацию и ловкость.

Специальная физическая подготовка (СФП). Направлена на развитие качеств, специфичных для лыжных гонок. Основные средства: Имитационные упражнения на месте и в движении. Передвижение на лыжероллерах (классическим и коньковым ходом).

Комплексы силовых упражнений с акцентом на мышцы-стабилизаторы и «толчковую» группу.

Техническая и тактическая подготовка. Отрабатывается сначала на лыжероллерах, а с выпадением снега – на специализированных трассах. В Чебоксарах создана сеть лыжных трасс различной протяжённости (от 1 до 10 км), что позволяет моделировать разнообразные гоночные ситуации.

Психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств, умения бороться с монотонностью нагрузки на равнине и концентрироваться на длинных дистанциях.

Инфраструктурный прорыв и системная поддержка.

Успехи в подготовке спортсменов были бы невозможны без масштабного развития спортивной базы и государственной политики, направленной на популяризацию лыжного спорта.

Ключевым событием стало торжественное открытие в ноябре 2025 года современной лыжероллерной трассы длиной почти 4 км в Центре зимних видов спорта Чебоксар. Этот комплекс, оснащённый освещением, видеонаблюдением и системой искусственного оснежения, позволяет проводить тренировки и соревнования круглый год и соответствует высшей категории требований для проведения всероссийских стартов.

Перспективы и устойчивое развитие.

Чувашия демонстрирует эффективную модель развития лыжных гонок в условиях равнинной местности. Успешное проведение всероссийских соревнований подтверждает готовность региона к приёму стартов самого высокого

уровня. Открытие новой трассы и планируемые масштабные мероприятия, включая старты по летнему биатлону, делают республику привлекательным центром для проведения сборов и соревнований.

Таким образом, Чувашская Республика создала устойчивую экосистему для подготовки лыжников-гонщиков, где равнинный рельеф перестал быть ограничением. Через адаптацию методик, инвестиции в инфраструктуру и системную работу с детьми и тренерами регион не только укрепляет свои позиции на всероссийской спортивной арене, но и вносит вклад в сохранение и развитие российских традиций лыжного спорта, исторически сильного именно в гонках по равнинной местности.

Список литературы

1. Исаев А.П. Локально-региональная мышечная выносливость в системе подготовки и адаптации бегунов и лыжников-гонщиков в условиях равнины и среднегорья: монография / А.П. Исаев, В.В. Эрлих, В.Б. Ежов. – Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2014. – 286 с. EDN UGYNYR

2. Головкин П.В. Методика подготовки лыжников-гонщиков с учетом рельефа местности: метод. разраб. для студентов и слушателей ФПК Акад. / П.В. Головкин. – М., 1993. – 28 с.

3. Лыжероллерная трасса призвана стать мощным драйвером развития лыжных видов спорта в Чувашии // ГТРК Чувашия. – 2025. – 31 дек. – URL: <https://chgtrk.ru/novosti/sport/lyjherollernaya-trassa-prizvana-stat-moshchnym-drayverom-razvitiya-lyjnyh-vidov-sporta-v-chuvashii/> (дата обращения: 11.02.2026).

4. Олег Николаев: Новая лыжероллерная трасса в Чувашии станет площадкой для проведения всероссийских чемпионатов // zivvestnik.ru. – 2025. – 14 нояб. – URL: http://www.zivvestnik.ru/news/oleg_nikolaev_novaja_lyzherollernaja_trassa_v_chuvashii_stanet_ploshhadkoj_dlja_provedeniya_vserossijskikh_chempionatov/ (дата обращения: 11.02.2026).