ВВЕДЕНИЕ

Лыжный спорт – популярный спорт не только в смысле спорта высших достижений, но и в бытовом, прикладном значении. Разумеется, мы подразумеваем именно отечественные реалии – наша страна имеет самое что ни на есть благоприятное географическое положение и многие её регионы находятся в климатических зонах максимально комфортных и приспособленных для занятия лыжным спортом.

Лыжи – и в «большом» спорте, и как развлечение – популярны среди людей. Тем не менее, этот спорт традиционно относят к высокотехничным, требующим высокой степени физической подготовки, владения техникой, и, конечно же, он требует определённый уровень инвентарного оснащения – по этим причинам, а также по причине определённой сезонности, он по умолчанию не может быть популярнее таких массовых («дворовых») видов спорта, каким является, к примеру, футбол.

Тем не менее, лыжный спорт и его различные виды весьма популярны в России. Это и определяет ***актуальность*** темы данного реферата – физическая подготовка спортсменов на примере лыжных гонок. Следует отметить, что в тему вынесен конкретный вид лыжного спорта – гоночный. Сделано это не только по причине его доминирования относительно некоторых других видов (зачастую весьма экзотических и малоизвестных, не являющимися олимпийскими – экстремальные, с луком (вместо винтовок) и проч.), но также и по причине его большей универсальности и наличия в этом виде лыжного спорта всех основных компонентов спортивных тренировок с лыжами.

**Главной целью реферата** представляется необходимость собрать воедино все главенствующие, наиболее профессиональные рекомендации, касающиеся не только подготовки профессиональных лыжников, но и использование лыж в качестве инструмента разностороннего физического развития молодых людей.

В связи с этим необходимо выделить **следующие задачи**:

* Определение способов физической подготовки спортсменов, позволяющих добиваться наиболее гармоничного и естественного физического развития;
* Характеристика основных методов в физической подготовке спортсменов, основным видом профессиональной деятельности которых является один из видов лыжного спорта, а конкретно лыжные гонки.

Для достижения поставленных целей и задач были использованы следующие **методические и профессиональные источники** – книги, монографии, статьи:

* «Лыжная подготовка: Методика» Антонова и Кузнецовой;
* «Физическая культура и спорт» Аксерольда, Данилова и Осипова;
* «Лыжный спорт» Аграновского.

А также ряд других источников, приведённых в разделе «Список информационных источников».

При написании реферата были использованы **методы эмпирического и сравнительного анализа,** проведено ознакомление с ведущими, ключевыми источниками по рассматриваемой теме физической подготовки спортсменов на примере лыжных гонок.