

Специальные упражнения, как средство подготовки лыжника-гонщика

Применение имитационных упражнений при подготовке лыжников-гонщиков. Летом овладеть основами техники лыжных ходов можно с помощью имитационных упражнений. Имитационные упражнения и имитация лыжных ходов - это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом.

Для чего нужны эти упражнения? Зачем нужно летом упражняться в лыжных ходах? Освоив эти упражнения, отработав до автоматизма движения, похожие на передвижение на лыжах, ты гораздо легче овладеешь лыжными ходами на снегу. Имитация помогает значительно быстрее освоить технику лыжного хода. Имитационными упражнениями можно отрабатывать посадку лыжника, движения рук в попеременном и одновременном ходах (на месте и при ходьбе), движения ног в попеременном двухшажном ходе, согласование движений рук и ног на месте и в движении, согласование движений рук и ног при торможении и поворотах и т.п.

Имитационные упражнения включай в каждое тренировочное занятие. Отводи им 10-15 минут в начале или в конце тренировки. Упражнений, которые имитируют отдельные элементы лыжных ходов, много, но чаще всего лыжники применяют следующие в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах.

В положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе, то же с резиновым амортизатором.

Имитация попеременного двухшажного хода на месте. Стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.

Имитация отталкивания ногой с выпадом. Из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги

тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед- вверх и придаёт общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлёт.

Имитация одновременного бесшажного хода. Из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища. То же с резиновым амортизатором. То же с передвижением прыжками вперёд на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками.

То же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед. Опорой для палок может служить любой достаточно мягкий грунт, угол между стеной и полом в помещении, а. на грунте угол между опорой и тяжелым предметом на ней (камень, бревно, пень).

Упражнение выполняется двумя способами: однократно (лыжник отталкивается от опоры и возвращается в исходное положение, повторяя это движение заданное количество раз) и многократно (лыжник отталкивается, пробегает вперед, вновь отталкивается и снова бежит вперед все время в одном направлении).

Имитация одновременного одношажного хода на месте. При выносе рук вперед нога отводится назад; с приставлением ноги туловище наклоняется с одновременным движением полусогнутых рук вниз-назад.

Каждое упражнение выполняй от нескольких секунд до нескольких минут. Чем труднее упражнение, тем больше потребуется времени для его освоения. Пытайся ясно представить себе то движение, которое собираешься сделать. Если оно дается с трудом, попробуй рассказать вслух, как ты собираешься его выполнить.

От простых имитационных упражнений (1, 2, 3-е) постепенно переходи к более сложным (8, 9, 10-е). Вначале включай в занятие не более 2-3 имитационных упражнений. Когда они будут освоены, выполняй до 5-6 в одной тренировке.

Наиболее полезны имитационные упражнения в движении: шаговая и прыжковая имитация попеременного двухшажного и одновременного ходов.

Шаговую имитацию попеременного двухшажного хода начинай разучивать с обычной ходьбы широким шагом. Ногу выноси вперед более выпрямленной с ускорением. Во время шага-выпада толчковую ногу полностью выпрямляй в колене. Пятку толчковой ноги как можно позже отрывай от земли. Туловище наклони на 45-50°. Сначала шаговую имитацию выполняй без палок, а освоив технику движения ногами, возьми палки.

Ставь палку энергично с большим наклоном вперед. Втыкай ее в землю штырём назад с сильным нажимом.

Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода выглядит так. Постепенно учащая шаги, перейди на легкие прыжки вперед. Посильнее отталкивайся ногами и руками. Прыжок направляй параллельно земле, меньше вверх, так, как будто перепрыгиваешь через лужу. Энергично выпрямляй толчковую ногу в колене. Движения должны напоминать скользящий ход в подъем.

Добивайся легкости и быстроты выполнения упражнений.

Прыжковая имитация попеременного хода утомляет больше, чем бег или передвижение на лыжероллерах. Вот почему ее применяют в тренировке осторожно, начиная с коротких отрезков (20-30 м), в сочетании с ходьбой и бегом по дистанции. Продолжительность тренировки с имитацией в движении обычно небольшая. Для младших ребят - 10-15 минут, для старших - 25-30. При этом все время нужно контролировать пульс, особенно в конце подъемов.

Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период. В настоящее время все лыжники, начиная от членов сборной команды страны и кончая учащимися лыжных отделений детско-юношеских спортивных школ, летом и осенью около половины тренировочного времени проводят в упражнениях на лыжероллерах.

Лыжероллеры помогают лучше освоить технику лыжных ходов и подготовить мышцы к передвижению на лыжах зимой, развивают общую и специальную (лыжную) выносливость. Лыжероллеры очень напоминают самокат, но без рулевой стойки и руля. Они имеют тормозящее устройство, не

позволяющее лыже катиться назад при отталкивании ногой. Лыжероллеры тяжелее лыж. Научиться держать равновесие на них труднее. В настоящее время выпускаются лыжероллеры для классических и коньковых ходов.

Техника передвижения на лыжероллерах та же, что и на лыжах, но ошибки могут возникнуть чаще всего из-за большого веса лыжероллеров, отсутствия трения скольжений и направляющей лыжни. Тренируясь на лыжероллерах, нужно постоянно контролировать технику передвижения. Особенно при утомлении.

Начинать освоение техники лыжных ходов на лыжероллерах нужно так же, как и на лыжах: с подготовительных упражнений, без палок, не спеша. Следить за прокатом на одной лыже, за равновесием. Добившись устойчивого равновесия и уверенности при передвижении без палок, можно приступить к отработке лыжных ходов.

Все движения лыжных ходов на лыжероллерах совершенствуются также и с помощью тех же упражнений, что и на лыжах. Встречаются те же, что и при передвижении на лыжах, ошибки. Естественно, что и способы их исправления одни и те же. Ошибки, чтобы они не закрепились, следует исправлять немедленно.

Навыки лыжных ходов, освоенные на лыжероллерах, очень пригодятся, когда ты станешь на лыжи. Требуется лишь небольшая доработка зимой.

Тренироваться на лыжероллерах (после овладения ими) легче, чем имитировать лыжные ходы, поэтому продолжительность занятий может быть больше.

На лыжероллерах вначале проводят тренировки в слабом, а позднее в среднем темпе. Ближе к осени можно переходить к переменным тренировкам, ускоряя движение на отрезках различной длины.

Тренироваться на лыжероллерах можно на асфальтированных дорожках лесопарков или на трассах, закрытых от автомобильного движения. Ни в коем случае нельзя выезжать на лыжероллерах на проезжую часть улиц и шоссе дорог.

То, о что мы говорили, касалось классических ходов. А теперь об имитационных упражнениях для освоения конькового стиля. Упражнения, которые мы рекомендуем, следующие.

Исходное положение - полу присед. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выполняя упражнение, стремитесь, чтобы маховая нога приставлялась как можно позже. Выпрямляя опорную ногу полностью, старайтесь поозже оторвать ее от земли.

Из и.п. «броска», т.е. начала отталкивания правой ногой, выполнить шаг-выпад в левую сторону. Перенести тяжесть тела на левую ногу; вернуться в и.п. Имейте в виду, что наклон туловища и голени одинаков. Ставя левую ногу на опору, не выводите ее из-под туловища. Старайтесь смещать плечи и таз в сторону одновременно. Длину шагов и темп движения увеличивайте постепенно. Это же упражнение делайте с палками.

И.п. - имитация начала отталкивания палками. Подседание на опорной ноге и отталкивание с перемещением тела в сторону-вперед. В этом упражнении надо сосредоточить вес тела на опорной ноге, а маховая - чуть приподнята над землей и расположена вплотную к опорной. После подседания и отталкивания расстояние между стопами ног - 90-100 см. Перенесите тяжесть тела на маховую ногу. То же самое повторите в другую сторону, не забывая при этом о работе рук. Это же упражнение выполняйте с палками.

Имитация полуконькового хода на месте без переноса тяжести тела на толчковую ногу. Вес тела сосредоточен на толчковой ноге. При отталкивании руками выполнять полноценное подседание (амплитуда колебания в коленном суставе 30-50°) и иметь 35-55° наклон туловища. Вторая нога отводится в сторону.

Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием. При выполнении учтите следующие требования. Выполнив шаг-выпад в сторону, перенесите вес тела на толчковую ногу, согнув ее в коленном суставе и не

отрывая при этом опорную ногу. После отталкивания ногой, вернитесь в и.п. Мах руками вперед надо начинать только по окончании отталкивания ногой.

Имитация одновременного одношажного хода на месте. Делая шаг-выпад (длина 80-120 см) в сторону с одновременным выполнением отталкивания руками, перенесите вес тела на маховую ногу.

Имитация одновременного двухшажного хода в движении. С первым шагом-выпадом (длина 80-120 см) в сторону сделайте мах руками, а со вторым - проимитируйте отталкивание ими. Когда добьетесь хорошей координации без палок, сделайте то же самое с палками.

Имитация одновременного одношажного хода на лыжероллерах. Не расшифровывая конкретных движений спортсмена, скажем, что лыжероллеры - наиболее эффективное и универсальное средство как в технической, так и специальной подготовке лыжника. Оно позволяет совершенствовать все способы передвижений коньковым стилем. И, конечно, вы должны помнить, что конструкция их несколько отличается от аналогичных классических [4].

Применение игровых методов в тренировках лыжников-гонщиков. **Игровой метод** тренировки направлен на развитие координации движений, быстроты, выносливости. Этот метод оказывает общее воздействие на организм спортсмена и представляет собой занятия, которые заполнены элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, ручной мяч и др.). Этот метод используется на протяжении всего годового цикла, но более всего в подготовительном периоде [18].

Этот способ, разрешает необычайно каждому лыжнику периодически оперативно проверять средства физические беспредельные возможности. Преподаватель исходя их условий и присутствия оборудования имеет возможность безошибочно составлять достаточно различные ансамбли, используя огромное многообразие средств тренировки. Объем игровых тренировок В зависимости от задач способ круговой тренировки разрешает нетерпеливо планировать занятия с блестяще большой нагрузкой, в высоком темпе и с наибольшим числом повторений, а еще и с немного малой нагрузкой,

в немного оптимальном темпе и с вполне малым числом повторений. Игровой способ тренировки используется для воспитания двигательной координации. Объем игровых тренировок (баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон) ориентируется как правило задачами момента подготовки.

Спортивные игры возможно срочно применять будто для достаточно активных развлечений в разгрузочных циклах, все-таки и с целью нагрузки. Нужно исключительно добросовестно учитывать, что невозможно, к примеру, игру в футбол инстинктивно превращать в ведущее занятие, все-таки будто это сильное средство подготовки довольно утомляет. Разносторонняя или же общеразвивающая тренинг направлена на образование у спортсмена необычайно отдельного свойства при помощи одного какого-либо упражнения. От круговой тренировки многоплановая выделяется этим она направлена на значительное развитие порядком определенного отстающего свойства, к примеру эластичности, равновесия, несметные силы мышечных групп. Как в круговой, все-таки и в общеразвивающей тренировках применяются ациклические упражнения.