

## **Средства специальных упражнений в совершенствовании техники лыжных ходов**

**1.Имитационные упражнения без инвентаря-** помогают исправить имеющиеся ошибки и создать условия для совершенствования техники. Их задачи:

1. понять сущность и причины своих ошибок в технике и их значение;
2. научиться определять правильность своих движений;
3. овладеть правильным выполнением тех элементов движений, которые они выполняли с ошибками;
4. укрепить соответствующие группы мышц для более совершенного выполнения техники ходов.

Имитационные упражнения для одновременных ходов применяются в учебно-тренировочном уроке наряду с другими средствами подготовки в рациональном сочетании с ними. Неправильно проводить отдельные занятия, используя только одни имитационные упражнения. Эти упражнения ни в коем случае не заменяют собою других средств, а только дополняют их.

Упражнения, имитирующие лыжные ходы, помогают ознакомиться с движениями при передвижении на лыжах— положением туловища, головы, выносом палок, отталкиванием и приставкой ноги.

**2.Специализированная ходьба** воспроизводит движения лыжника при плохих условиях скольжения, когда отсутствует прокат, т.е. она имитирует ступающий шаг. В ходьбе основную нагрузку несут мышцы ног, т.к. этот вид упражнений применяется обычно без использования лыжных палок. Характеризуется отсутствием полета. С помощью специализированной ходьбы в подъемы совершенствуют очень важную деталь техники лыжного хода - подгребающее движение опорной ногой. Кроме того, она является хорошим средством отработки частоты движений. За одну тренировку в конце подготовительного периода лыжники младших разрядов должны уметь пройти специализированной ходьбой до 5 км. Частота шагов - 120-140 в мин. скорость передвижения должна составлять от 2,6 до 3,1 м/с. Общий объем тренировочной нагрузки, выполненной в специализированной ходьбе за подготовительный период, для лыжников младших разрядов составляет до 90 км. Специализированную ходьбу следует начинать применять раньше других видов имитации.

**3. Шаговая имитация** также воспроизводит движения лыжника при плохих условиях скольжения, когда наблюдается незначительный прокат [29]. Она в отличие от специализированной ходьбы делается за счет акцентированного разгибания ноги в коленном суставе после предварительного подседания и отталкивания руками. Присутствия незначительного полета (в пределах 15-30 см). Темп ходьбы в шаговой имитации составляет от 110 до 130 шагов в мин. Скорость передвижения - 2,4-3 м/с.

**4. Прыжковая имитация** предъявляет повышенные требования к сердечно-сосудистой, дыхательной системам организма, а также к костно-связочному аппарату. Поэтому без предварительной подготовки приступать к прыжковой имитации. Надо строго дозировать объем прыжковой имитации. У лыжников младших разрядов в конце подготовительного периода объем тренировочной нагрузки в прыжковой имитации достигает 3 км в одно занятие, а в течение месяца составляет 25-30 км.

**5. Беговая имитация с палками-** применяется на крутых подъемах и способствует повышению функциональных возможностей лыжников. Она воспроизводит движения лыжника при отсутствии скольжения на крутых подъемах, когда ему необходимо поддерживать или увеличить скорость путем учащения беговых шагов. Это упражнение целесообразно применять на втором этапе подготовительного периода в сочетании с прыжковой имитацией. Беговая имитация может составлять 1/3 - 1/4 общего объема имитации на этом этапе.

Имитационные упражнения, проводимые в подготовительном периоде, способствуют правильному пониманию техники, более глубокому усвоению и закреплению основных элементов лыжных ходов, а также способствуют развитию силы и выносливости соответствующих мышц.

Итак, тренировки с использованием имитации направлены в основном на развитие функциональных возможностей спортсменов. Тем не менее, подбирая рациональные скорости передвижения и рельеф местности, можно одновременно управлять процессом технического совершенствования лыжников.

**6. Лыжероллеры-** Применение упражнений на лыжероллерах представляет собой более высокую ступень летней подготовки лыжника-гонщика. До того, как лыжник не овладеет имитационной ходьбой и скользящим бегом, на лыжероллеры становиться нецелесообразно.

Такое средство тренировки, как лыжероллеры является универсальным. Тренировочную нагрузку, выполняемую на лыжероллерах, по мере роста спортивного мастерства увеличивают. У спортсменов взрослых разрядов разрядов она составляет до 10-15% общего объема циклической тренировочной нагрузки. В одном занятии спортсмены проходят на лыжероллерах до 15-20 км, а за весь подготовительный период - от 150 до 300 км. Скорость передвижения на лыжероллерах в подъем средней крутизны

(5-7град) составляет от 3,2 до 3,8 м/с. Темп передвижения колеблется от 45 до 60 циклов в мин.

Лыжероллеры и роликовые коньки целесообразно применять для развития преимущественно вегетативных функций и совершенствования отдельных элементов техники передвижения на лыжах.

**7. СФП-** специальная скоростно-силовая подготовка лыжника. Проводится как правило по типу круговой тренировки.. И используется во все периоды круглогодичного цикла.

