**ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………3

Глава 1 общие сведения о подготовке лыжника-гонщика…5

* 1. Средства подготовки лыжников-гонщиков…………………………....5
	2. Физические качества лыжника-гонщика……………………………..13

Глава 2 специальные упражнения, как средство подготовки лыжника-гонщика……………………………………..16

2.1. Применение имитационных упражнений при подготовке лыжников-гонщиков………………………………………………………………………16

2.2. Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период…………………………………………………………………………19

2.3. Применение игровых методов в тренировках лыжников-гонщиков...22

заключение…………………………………………………………………24

литература……………………………………………………………….....26

приложения…………………………………………………………………28

**введение**

Всестороннее физическое развитие лыжников-гонщиков и высокий уровень здоровья обеспечиваются широким кругом средств и методов, применяемых в процессе учебной, тренировочной и спортивной работы с лыжниками. Все это является основой для дальнейшей спортивной подготовки и достижения главной цели при занятиях лыжным спортом - высоких результатов в соответствии с возрастными особенностями развивающегося организма лыжников. На базе всестороннего физического развития осуществляется специальная подготовка по лыжным гонкам. В процесс многолетней работы для достижения физического совершенства и высокого уровня развития специальных качеств, необходимых лыжнику-гонщику, очень важно обеспечить правильный выбор средств всесторонней физической и специальной подготовки и их наиболее целесообразное соотношение как на отдельных этапах (годичных циклах), так и в течение всего времени занятий лыжным спортом.

Вместе с тем всесторонняя физическая подготовка должна быть тесно связана с основным упражнением - передвижением на лыжах. Это достигается рациональным планированием средств (подводящих, общеразвивающих и имитационных упражнений) и методов подготовки в зимнее время. Бессистемное применение широкого круга упражнений в большом объеме (в том числе и в юношеском возрасте), несомненно, даст хороший оздоровительный эффект, но не обеспечит оптимальный ежегодный прирост спортивных результатов и не позволит достигнуть высоких (в соответствии со спортивными способностями каждого лыжника) результатов в возрастной период наивысших достижений.

Таким образом, важное место в учебно-тренировочном процессе лыжников-гонщиков должно занимать формирование психического состояния готовности к соревновательной и тренировочной деятельности, особенно на этапе углубленной тренировки в период значительного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. В этой связи исследование, направленное на разработку методики волевой подготовки лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки является актуальным.

Предметом исследования является: особенности подготовки лыжников-гонщиков

Объектом исследования является: подготовка лыжников-гонщиков

Цель исследования: изучить особенности подготовки лыжников-гонщиков в разные сезоны

Для решения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1.проанализировать научно-методической литературы по вопросам подготовки лыжников-гонщиков

2. определить особенности подготовки лыжников-гонщиков

3. выявить комплекс упражнения лыжников-гонщиков в разные времена года

Глава 1 общие сведения о подготовке лыжника-гонщика

**1.1 Средства подготовки лыжников-гонщиков**

В процессе многолетней подготовки лыжника для развития волевых и физических качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжника-гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений. Точный выбор упражнений при обучении и тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах. Во всех случаях подбора упражнений следует исходить из взаимодействия навыков при обучении и физических качеств при тренировке, используя их положительный перенос с одного упражнения на другое.

В лыжных гонках при подборе упражнений необходимо учитывать больший или меньший перенос навыков и качеств с различных применяемых упражнений на способы передвижения на лыжах.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

2. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широкообщеразвивающие упражнения применяются в тренировке лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для раз¬вития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

3. Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. [5]

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости. [7]

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).

2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).

3. Гребля (байдарочная, народная, академическая).

4. Плавание на средние и длинные дистанции.

5. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др. Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях. [10]

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).

2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.

3. Беговые упражнения спринтера.

4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.

2. Элементы акробатики.

3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).

2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.

2. То же на повышенной опоре.

3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.

4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.[12]

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки «прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внеш¬ними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной. Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе. Кроме этого, возможно выполнение иммитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений. Данные упражнения применяются в подготовительный период (октябрь, ноябрь). [1]

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнении могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах. Передвижение на лыжах в летнее время по заменителям снега широкого распространения не получило

Для развития физических качеств и повышения работоспособности спортсмены всех специальностей частично используют упражнения и смежных видов лыжного спорта: гонщики - упражнения слаломистов и прыгунов с трамплина, и наоборот.

Таким образом, в подготовке лыжников-гонщиков для обучения и совершенствования техники способов передвижения и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков-подростков применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач). При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности и др.

Из личного опыта могу сказать, что специальные упражнения при подготовке к соревновательному периоду имеют огромное значение. В моих тренировках широко используются лыжероллеры в бесснежный период (сентябрь, октябрь), имитационные упражнения (прыжковые, шаговые) в течение лета и осени, работа с резиновым эспандером.[8]

**1.2. Физические качества лыжника-гонщика**

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. ОФП для лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовка в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы пол¬ностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.[2]

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного ходов. (9,С.25) Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности лыжников и отдельных групп мышц.

Таким образом, специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок. В начале годичного тренировочного цикла большая часть времени отводится на ОФП.

Глава 2 специальные упражнения, как средство подготовки лыжника-гонщика

**2.1. 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. (3)

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. (3)

В положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе.

То же с резиновым амортизатором. (2)

Имитация попеременного двухшажного хода на месте. Стоя на одной ноге в положении од-ноопорного 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 придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет.

Имитация одновременного бесшажного хода. Из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища.

То же с резиновым амортизатором. (2)

То же с передвижением прыжками вперед 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 штырем 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. [4]

**2.2. 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. (1)

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 приступать 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 шоссейных дорог. (4)

То, о чем 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 попозже 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 подседа-ние (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.[12]

**2.3. 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 активного 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.[5]

**заключение**

При подготовке лыжников – гонщиков основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Различают общую и специальную техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки лыжник осваивает умение и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен в первую очередь на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов передвижения на лыжах. Все это является основой для специальной технической подготовки. Чем больше у лыжника запас двигательных навыков, тем быстрее и прочнее он овладевает современной техникой передвижения на лыжах в различных ее вариантах. Это достигается применением широкого круга самых разнообразных упражнений общеразвивающего характера и специально подготовительных упражнений, направленных на изучение элементов техники способов передвижения на лыжах. Наряду с другими упражнениями, развивающими координацию движений, особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат. Это во многом способствует обучению и дальнейшему совершенствованию техники способов передвижения на лыжах.

В процессе многолетней подготовки лыжника для развития волевых и физических качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжника-гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного примене¬ния определенных упражнений. Точный выбор упражнений при обучении и тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах. Во всех случаях подбора упражнений следует исходить из взаимодействия навыков при обучении и физических качеств при тренировке, используя их положительный перенос с одного упражнения на другое.

**литература**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт/ Учебник для институтов физической культуры.- М.: ФиС, 2000
2. Близневская В.С. «Маятниковый» необходимый в лыжном ориентировании ход. // Теория и практика физической культуры- 2004. ¬ №10. – С.44-47
3. Бутин И.М. Лыжный спорт/ Учебное пособие для педагогических училищ. - М., Просвещение, 2002
4. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное.- М.: ФиС, 2006
5. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. - М.:ФиС, 2004
6. Евстратов В.Д., Чукардин Г.Б., Сергеев Б.И. Лыжный спорт/ Учебник для институтов и техникумов физической культуры. -М.: ФиС, 2003
7. Кондратов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика.- М.: РИО ГЦОЛИФК, 2006
8. Копе К.К. Упражнения и игры лыжника.- М.: ФиС, 2000
9. Кузин B.C., Макаров А.А. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах/ Учебное пособие.- М.: РИО РГАФК, 2006
10. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры/Под общ. ред. М. -А. Аграновского. — М.: ФиС, 2001
11. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры/Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. — М,: ФиС, 2003
12. Манжосов В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков. — М.: ФиС, 2005
13. Пальчевский В.Н., Демко Н.А., Корнюшко С.В. Лыжные гонки. Новичку, мастеру, тренеру. ООО "Четыре четверти", Минск, 2006
14. Программа физического воспитания студентов вузов. — М., 2004.
15. Программа физического воспитания учащихся учебных заведений профессионально-технического образования. — М., 2005.
16. Раменская Т.И. Лыжный век России. М: Советский спорт, 2005
17. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: ФиС, 2000
18. Ростовцев В.Л., Кряжев В.Д. Анализ техники конькового хода лыжников - гонщиков //Теория и практика физической культуры, 2005,

**Приложения**

Приложение №1



Приложение №2

Приложение №3

Приложение №4

