

Тренер-преподаватель отделения по  
лыжным гонкам МУ ДО «ДЮСШ»  
Ракеева Н.В.

### **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, гораздо легче овладеть 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 включают в каждое тренировочное занятие. Отводим 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 ног 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.

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

От простых имитационных упражнений (1, 2, 3-е) постепенно переходим к более сложным (8, 9, 10-е). Вначале включаем в занятие не более 2-3 имитационных упражнений. Когда они будут освоены, выполняем 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 начинаем разучивать с обычной ходьбы широким шагом. Ногую выносим вперед более выпрямленной с ускорением. Во время шага-выпада толчковую ногу полностью выпрямляем в колене. Пятку толчковой ноги как можно позже отрываем от земли. Туловище наклоняем на 45-50°. Сначала шаговую имитацию выполняем без палок, а освоив технику движения ногами, берем палки.

Ставить палку энергично с большим наклоном вперед. Втыкать ее в землю штырем назад с сильным нажимом.

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

Необходимо добиваться 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.