

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

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 ног. 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 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 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 конкретные движения 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.