

## МЕСТО ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10718

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные средства специальной физической подготовки лыжников. Обосновывается значимость имитационных упражнений для совершенствования техники лыжных ходов. Отмечена важность имитационных упражнений в бесснежный период. Рассмотрено влияние имитационных упражнений на развитие общей, силовой, скоростно-силовой выносливости. Даны рекомендации по выполнению имитационных упражнений.

**Ключевые слова:** лыжники-гонщики, имитационные упражнения, физическая подготовка, спортивная деятельность, имитация, лыжные гонки.

Правильно подобранные средства и методы физической подготовки, имеют важное значение в повышении функциональных возможностей организма лыжников-гонщиков, достижениях наивысших результатов в лыжном спорте. На протяжении многолетнего спортивного процесса лыжников реализуется подбор разных упражнений.

В спортивной практике лыжников физическая подготовка основана на развитии физических качеств, способностей координировать движения; повышении уровня функциональной подготовки, проявлении волевых качеств. В процессе всей спортивной деятельности лыжника не обойтись без общей физической и специальной подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на гармоничное развитие, достижение высокой работоспособности, развитие и укрепление основных физических качеств, укрепление здоровья.

В ОФП используются упражнения из разных видов спорта с акцентом на основные группы мышц, включаются в план работы длительные тренировки для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы; опорно-двигательного аппарата (кроссы, ходьба по пересеченной местности, езда на велосипеде, плавание, ориентирование, спортивные игры). Современные лыжные гонки требуют от спортсменов способностей переносить вы-

сокие нагрузки, быстрого восстановления, высокого функционального и профессионального уровня, соответствующего правилам, условиям данного вида спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на реализацию высокого уровня развития ведущих двигательных качеств, специфическую подготовленность всех органов и систем, физиологических и психических возможностей организма спортсменов, применительно к требованиям лыжного спорта и особенностей соревнований по лыжным гонкам. К основным средствам СФП лыжников можно отнести передвижения на лыжах в разных вариантах и условиях; специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения, способствующие изучению техники лыжных ходов; упражнения на тренажерах, приближенных к передвижению на лыжах; передвижения на лыжероллерах и роликовых коньках; имитационные упражнения (в движении, на месте, с палками и без них, с амортизаторами, эспандерами), воспроизводящие движения лыжника.

Имитация – самый доступный и эффективный способ развития функционального состояния лыжника. При выполнении этих упражнений развивается сила и выносливость тех групп мышц, которые непосредственно участвуют в передвижении на лыжах, совершенствуются процессы тех-

ники лыжных ходов. Имитационные упражнения используют для совершенствования как отдельных элементов техники, так и нескольких элементов в комплексе. Уделив необходимое время на отработку согласованных движений рук, ног, на месте и в движении, применяя имитационные упражнения, появляется возможность достигнуть наибольшего тренировочного эффекта, воздействуя на различные системы и функции организма, развивая общую, силовую, скоростно-силовую выносливость.

В тренировочном процессе широко используются разнообразные имитационные упражнения на пересеченной местности с палками и без. Имитации попеременно-двухшажного хода уделяется особое значение. Шаговая имитация выполняется в подъем широким шагом. При этом акцент делается на выпрямление толчковой ноги. Внимание обращается на отталкивание, перенос веса тела, приземление. Темп ходьбы составляет 110-130 шагов в минуту с пульсом 140-160 уд/мин.

Прыжковая имитация требует от спортсмена определенной технической подготовки и функционального состояния (уровень состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной системы, опорно-двигательного аппарата). Прыжки выполняются часто, отталкивания руками и ногами с применением силы, с энергичным выпрямлением толчковой ноги в коленном суставе. Прыжковую имитацию используют, чередуя с ходьбой, бегом. Пульс спортсмена составляет 160-180 уд/мин. Прыжковые имитационные упражнения рекомендуют выполнять повторно от 10-20 повторений. Прыжковая имитация наиболее детально передает технику лыжных ходов.

Для повышения функциональных возможностей лыжников на крутых подъемах используют беговую имитацию. Акцент делается на частоту шагов. Воспроизводится движение лыжника при отсутствии скольжения на крутых подъемах.

Имитационные упражнения являются наилучшим средством силовой, скоростно-силовой подготовки. Используя имитацию лыжных ходов со средней интенсивностью

в подъемы повторным методом, развивается сила мышц ног, рук, плечевого пояса. Повторяя эти же упражнения в соревновательном темпе, развивается быстрота. Применяя эти упражнения, чередуя с бегом на протяжении 30-40 минут, развивается скоростно-силовая выносливость. Упражнения, имитационного характера в подъемы с палками по пересеченной местности близки по функционированию на участках лыжной трассы. Имитационные упражнения в своей спортивной подготовке используют не только новички, но и профессиональные спортсмены. С помощью этих упражнений отрабатываются элементы лыжных ходов, необходимых при прохождении лыжных трасс.

Имитационные упражнения используют для совершенствования классических и коньковых ходов. Упражнения рекомендуют выполнять на месте с эспандерами, амортизаторами сериями (по времени, на количество), чередуя интенсивность. Используя в своей технической подготовке элементы конькового хода, эффективно освоить вначале простые имитационные упражнения, затем перейти к более сложным. Изучив на месте, перейти к выполнению упражнений в движении. Нельзя не учитывать полезность использования тренажерных устройств при подготовке лыжников-гонщиков.

Работа на тренажере позволяет развивать необходимые физические качества, специальные качества (скорость маха, силу отталкивания), совершенствовать технику лыжных ходов. Овладев имитационными упражнениями на месте, в движении, целесообразно перейти к использованию лыжероллеров.

Лыжероллеры являются одним из основных, универсальных средств подготовки лыжников. С помощью передвижения на лыжероллерах совершенствуется техника передвижения на лыжах. Используется в основном целостное выполнение разных ходов. Одним из основных средств развития скоростно-силовых качеств являются лыжероллеры, они позволяют воспроизводить точные движения лыжника. Лыжероллеры дают возможность многократного повторения двигательных дейст-

вий. Концентрация занятий с лыжероллерной подготовкой позволяет планомерно подвести организм спортсменов к соревновательному периоду. Передвижения на лыжероллерах развивают общую и специальную выносливость.

Эффективно использовать попеременные, одновременные имитационные оттачивания руками (отрезки до 100 метров с повторением до 8 раз). Передвижения классическими, коньковыми ходами (отрезки до 200 метров с повторением до 5 раз). Рельеф дистанции варьируется. Для эффективности тренировочного процесса рекомендуют использовать повторный метод. Ускорения выполнять по 10-20 секунд с отдыхом от 3 до 5 минут (5-10 повторений). Скорость передвижения на лыжероллерах максимально приближена к скорости скольжения на лыжах.

В бесснежный период самой эффективной работой над техникой лыжных ходов считается имитация в разных вариантах, передвижение на лыжероллерах. Имитационным упражнениям отводится большая часть в тренировочном процессе. Сочетание разных форм СФП, связь с технической, тактической, специальной психической подготовкой, позволит добиться высокой работоспособности. Непрерывный рост результатов, спортивных достижений требуют расширения научных теорий, новых методов, средств, форм работы, точного планирования объема, интенсивности нагрузки для пика высшей спортивной формы. Без имитационных упражнений в лыжном спорте невозможно достичь высоких результатов.

#### Библиографический список

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 2000.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
3. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное. – М.: ФиС, 2006.
4. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 2004.
5. Кузин В.С., Макаров А.А. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах: Учебное пособие. – М.: РИО РГАФК, 2006.
6. Манжосов В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков. – М.: ФиС, 2005.
7. Раминская Т. И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.

#### THE PLACE OF SIMULATION EXERCISES IN THE PHYSICAL PREPARATION OF ATHLETES

**O.A. Sbitneva, senior lecturer**

**Pryanishnikov Perm state agrarian and technological university  
(Russia, Perm)**

**Abstract.** *The article deals with the main means of special physical training of skiers. The importance of simulation exercises for improving the technique of ski runs is substantiated. The importance of simulation exercises in the snow-free period is noted. The influence of simulation exercises on the development of General, strength, speed-strength endurance is considered. Recommendations for the implementation of simulation exercises are given.*

**Keywords:** *skiers-racers, simulation exercises, physical training, sports activity, imitation, cross-country skiing.*