

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВИД СПОРТА!

Лыжные гонки – это профессиональный и массовый вид спорта. С каждым годом популярность лыж возрастает. Катание на лыжах на свежем воздухе среди белизны, занесенной снегом земли, тренирует не только тело, но и дух. Во время прогулок на лыжах мысли в голове упорядочиваются, появляется чувство свободы. Можно скользить и ни о чем не думать, а можно думать о следующем шаге по снегу, о следующем шаге в жизни. Лыжи – как чистый лист бумаги, который лежит перед вами и ждет, чтобы его исписали. Снег белый, воздух чистый. Это время и место, где рождаются новые идеи, планы и решения. Занятия лыжными гонками, постановка спортивных целей и их достижение, повышают самооценку человека, что помогает в других сферах жизни.

Лыжный спорт полезен для здоровья, он оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, укрепляя её, травмы в нем случаются редко, нагрузка на суставы умеренная. Здесь нет резких эргономически атипичных нагрузок, как в велосипедном спорте или опасности растяжения или разрыва мышечного волокна, как, допустим, в футболе, где требуется быстрый и мощный удар. Занимаясь лыжами, вы проводите время на свежем, прохладном и свободном от вредных примесей воздухе. В лыжах, как и в плавании, работает все тело, развиваются все группы мышц. Нагрузку можно подобрать для любого человека – любого возраста, любого уровня подготовки, с учетом собственных пожеланий. Лыжные нагрузки сжигают много калорий, помогают организму освободиться от лишнего жира и приводят в норму уровень холестерина. Таким образом, если вы хотите похудеть, занятия лыжным спортом повысят ваши шансы на устойчивую потерю веса.

Лыжные гонки – это также борьба с собой, своими слабостями, ограничениями, страхами, нежеланиями. Проблемы, боль, сомнения – всё растворяется в размеренном ритме движения. Во время работы вырабатывается чудесный наркотик – эндорфин, который вселяет в вас гордость, наполняет душу счастьем и прогоняет неуверенность и боль. Неважно, что показывает секундомер. Это победа. Победа над собой, или, лучше сказать, для себя!

Здоровый ребенок – это комплексная государственная задача и проблема не только медицинская, но и психолого-педагогическая. Здоровый ребенок – главная проблема ближайшего и отдаленного будущего нашей страны, т.к. весь потенциал и экономический и творческий, все перспективы социального и экономического развития, высокого уровня жизни, науки и культуры – все это является итогом уровня достигнутого здоровья детьми, физической и интеллектуальной их работоспособности. Поэтому, одним из важных направлений «строительства» детского здоровья является физическая культура и спорт.

Для приобщения маленьких детей к лыжным видам спорта беговые лыжи подходят лучше всего. Принуждать ребенка кататься на лыжах не следует. Ребенок сам должен проявлять к ним интерес. Желая вдохновить детей на занятия лыжными гонками, нельзя допускать, чтобы им стало скучно. Заманчивая цель, увлекательные и разнообразные активные игры помогают детям быстро забыть о сырости, холодных ногах и красных носках. Если же ребенку нравится кататься на лыжах, то можно и нужно развивать его любовь – прежде всего надо разрешить ему эту забаву. Наступит время, и ребенок сам захочет совершенствоваться – улучшить технику и повысить выносливость. Когда этот момент настанет, имеет смысл приступить к соответствующим его возрасту тренировкам, записав его в спортивную лыжную секцию.

Летние тренировки – счастье лыжников в бесснежный период!

Используя уникальные климатические условия учащиеся отделения лыжных гонок г.Алдана встают на лыжи раньше всех в Российской Федерации (первые числа октября) и заканчивают лыжный сезон- самыми последними (начало мая). Для того, чтобы на протяжении **длительного лыжного сезона** у детей постоянно поддерживать высокую работоспособность в конкретном виде спорта – нужно заниматься этим видом спорта часто и много. Любая спортивная подготовка должна включать тренировки, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, подвижности, гибкости и координации, а так же технических навыков. Для роста тренированности необходимо, чтобы тренировочная нагрузка немного превосходила обычные

способности организма. Но, несмотря на всю важность специальной тренировки необходимо помнить, что, постоянно работая и забывая про игру, можно превратиться из жизнерадостного спортсмена в унылого. Поэтому нужно сохранять баланс между специальной подготовкой и разнообразием, которое будет способствовать восстановлению, психологической свежести и предотвращению травм спортсменов.

При построении тренировочного процесса в бесснежный период подготовки, дополнительно к основному виду деятельности (лыжероллеры, кроссовая подготовка, специальные силовые и технические тренировки), я использую велосипед, плавание, бег в воде и по песку (при наличии условий – в основном на УТС на выезде), различные спортивные и подвижные игры, **северную ходьбу (имитацию) и ролики с палками.**



(Северная ходьба – это комбинация трех способов передвижения – передвижения на лыжах, ходьбы и бега. Лыжники называют её лыжной имитацией).

Инвентарь. В северной ходьбе используются лыжные палки, которые немного короче классических. Устройство темляка и рукоятки такие же, как и у лыжных палок. Палки для ходьбы должны быть оснащены наконечниками, которые хорошо втыкаются в грунт. Длина палок для имитации определяется по формуле: $\text{рост} \times 0,7$. Начинающие лыжники могут выбрать

палки покороче. Для ходьбы желательно использовать кроссовки, подошва которых сконструирована таким образом, чтобы ступня при ходьбе перекачивалась с пятки на носок. А так же очень важна хорошая амортизации в области пятки и рифленая подошва для оптимального сцепления с грунтом.

По сравнению с бегом у северной ходьбы есть ряд преимуществ. Во-первых, за счет использования лыжных палок суставы и позвоночник получают меньшую нагрузку; во-вторых, нагрузка более полноценна – одновременно тренируются как нижняя, так и верхняя части тела. Эта ходьба идеальна для развития выносливости, которая необходима на длинных дистанциях, или для тренировки силовых и спринтерских качеств за счет прыжкового шага (прыжковая имитация).

Ходить с палками можно как на равнинной местности, так и на пересеченной – на горных и лесных тропах, даже при отсутствии какой-либо физической подготовки. Просто вначале нужно ходить медленно, а затем постепенно повышать темп и нагрузку в целом. Все положительные воздействия, оказываемые на мышцы и сердечно-сосудистую систему при ходьбе с палками, схожи с таковыми при катании на лыжах. Для тех, кто хочет сбросить пару килограмм, хорошей новостью будет узнать, что северная ходьба гарантирует эффективное сжигание жира.



ТЕХНИКА. Движения такие же, как при ходьбе, но благодаря дополнительному отталкиванию палками шаги могут быть более широкими. Когда нога становится на пятку, следует немного сгибать ногу в колене, что бы снизить ударную нагрузку. Затем выполняется перекаат с пятки на носок. Верхняя часть туловища слегка

наклонена вперед. Движения рук и, соответственно, палок такие же, как и в попеременном классическом ходе. Все движения должны быть свободными. При правильном выполнении попеременного хода правая палка касается опоры одновременно с левой ногой и наоборот, палки не должны ставиться впереди выкидываемой вперед ноги. В северной ходьбе, так же как и в попеременном классическом ходе, существует фаза отталкивания и фаза шага. Вместо фазы скольжения, которая при ходьбе, естественно, отсутствует, говорят о фазе проталкивания.

Фаза отталкивания. Чуть согнутая правая рука выносится вперед, палка втыкается в землю позади пятки левой ноги. Левая кисть находится позади бедра. В момент отталкивания правой палкой левая рука распрямляется. В конце фазы отталкивания правая нога готовится к выпад, стопа вытянута. Стопа впереди стоящей левой ноги начинает новый шаг. Центр тяжести переносится с правой ноги на левую.

Переход из фазы отталкивания к фазе шага. Правая рука вместе с палкой отводится назад. Как только кисть правой руки оказывается позади бедра, начинается проталкивание правой палкой. Левая рука с палкой выносится вперед. Вес тела перенесен на левую ногу и правую палку.

Фаза шага. Проталкивание палкой завершено, правая рука полностью выпрямлена позади туловища. Заключительная часть отталкивания рукой выполняется за счет разжимания ладони в темляке. Затем чуть согнутая левая рука вместе с палкой выносится вперед. При этом рука поднимается не так высоко, как в лыжах. С постановкой палки на опору чуть позади пятки описанная последовательность движений начинается снова. Левая нога полностью выпрямляется, завершая фазу толчка. Новый шаг начинается с постановки правой ноги на пятку. После чего вес тела переносится с левой ноги на правую.



Одно из нововведений в тренировочном процессе – тренировки на роликах с палками.

Ролики стали реальной альтернативой лыжероллерам. Катаясь на роликах с палками, можно преодолевать более крутые подъемы, чем катаясь без палок. Выполнять более крутые виражи, быстрее тормозить. В целом, нагрузка при передвижении на роликах с палками распределяется по телу более равномерно, чем при передвижении без палок.



Инвентарь. Я рекомендую использовать роликовые коньки с четырьмя колесами, тормозными колодками и алюминиевой рамой. Голенища ботинок не должны быть слишком жесткими. Важное значение имеют защитные принадлежности, особенно для спортсменов, начинающих осваивать ролики. Необходимо в занятиях использовать наколенники, налокотники,

перчатки и шлем. Инвентарь должен быть в идеальном состоянии, кроме того, я рекомендую тренироваться только по сухому асфальту. Палки, как и в северной ходьбе, помогают разгрузить суставы и позвоночник, однако главная их функция – дополнительное отталкивание руками и возможность легко преодолевать крутые подъемы. На палках должны быть установлены летние наконечники из твердого металла, обеспечивающие более уверенное отталкивание на асфальте и других дорожных покрытиях. Длина палок для роллеров подбирается по формуле $\text{рост} \times 0,9$.

ТЕХНИКА.

Движения в коньковом ходе на роликах идентичны коньковым движениям на лыжах. На роликах с палками можно использовать все коньковые способы передвижения и даже оттачивать некоторые нюансы. Но нужно следить за своими движениями и не приучать себя к роллерной технике – на лыжах она не работает!

И.п. – основная стойка лыжника, центр тяжести слегка смещен вперед, вес перенесён на скользящую ногу. В момент постановки палок на опору, ноги согнуты в коленях, туловище наклоняется вперёд. После чего начинается отталкивание палками и скользящей ногой.

После отведения палок за бедра и одновременного завершения толчка ногой, начинается фаза скольжения на другой ноге.

Туловище снова распрямляется. Центр тяжести переносится с толчковой ноги на скользящую.

Энергичные махи руками способствуют быстрому распрямлению туловища и, тем самым, придают ускорение поступательному движению и продлевают фазу скольжения. Теперь спортсмен снова находится в и.п. и готов выполнить отталкивание, но уже с другой ноги.



Торможение. Торможение осуществляется тормозной колодкой одного из роликов путем поднятия носка ступни вверх. А что бы сохранить нужное направление движения, придется прикладывать определенные усилия.

Существует еще один способ торможения – Т-stop, при котором один из роликов ставится перпендикулярно ходу движения и торможение осуществляется боковой стороной колес.



Прохождение поворотов. Способ, используемый для прохождения поворотов на роликах, известен лыжникам как переступание. Внешняя нога за счет дополнительного отталкивания придает ускорение движению, а внутренняя поворачивается носком в сторону поворота. На роликах это сделать намного легче, чем на лыжах. Повороты также можно преодолевать на параллельных роликах, Однако этот метод не рекомендуется использовать новичкам. Поворот для этой техники должен быть достаточно широким. В то же время

сцепление роликовых коньков с поверхностью несколько выше, чем у лыж. Важно проходить вираж на согнутых ногах и с большим давлением на внешний ролик.

Правила для тренировок на роликах и лыжероллерах.

- тренируйтесь только на качественных роликах или лыжероллерах;
- всегда надевайте шлем и защитные принадлежности;
- тщательно изучите трассу, прежде чем выходить на тренировку;
- не катайтесь на дорогах с интенсивным движением, тренироваться нужно на специальных лыжероллерных трассах;
- перед тренировкой на роликах и лыжероллерах проверьте, на месте ли все шурупы и гайки, чаще подтягивайте их.

Примерный двух-недельный план-схема для лыжников-гонщиков 11-12 лет на летнем этапе подготовительного периода.

1 день – I- техническая тренировка на лыжероллерах или роликах - на легком рельефе без палок (40'-1ч) + ОФП II- кросс + спортивные игры + СФП(3'5'8') + многоскоки 10px20м (6 видов) + пресс 2-3 упражнения.

2 день –I - велосипед 1ч + круговая тренировка ОФП-10' + спортивные игры. II- **БАНЯ**

3 день – **отдых.**

4 день – I- кросс с шаговой имитацией лыжных ходов (северная ходьба)- 40'-1ч + круговая тренировка ОФП (20\40)-10' + растяжка. II-техническая тренировка на лыжероллерах (классика) - 40'-30' с элементами силовой тренировки + спортивные игры.

5 день – I - развитие выносливости - (кросс-поход 5'× 10') 40' - 1час15'+ спортивные игры с ОФП. II - Велосипед 30' + СФП (2'3'5') снизу + прыжки 10 p×20м (коньковые виды) + 3- 4 упражнения на спину + спортивные игры.

6 день – **отдых.**

7 день – I – лыжероллеры или ролики 50% без палок + 50% одновременные хода - 40'- 1ч. II- кросс (15'-20') + круговая тренировка ОФП (20\40) 5-7 ` x 2 серии, между сериями 200-300м восстановительного бега + спортивные игры 30'.

8 день – I – кросс 20-30' + ОФП с камнями 2-3 серии, между сериями 200-300 м восстановительного бега + спортивные игры 30'. II - техническая тренировка на роликах (40'-30') с элементами силовой тренировки + спортивные игры.

9 день – I- Комплексная тренировка: кросс 30' + лыжероллеры (классика) 40' + велосипед 30' II-**БАНЯ**

10 день – **отдых.**

11 день – I - кросс с шаговой имитацией лыжных ходов (северная ходьба) - 40'-1ч + круговая тренировка ОФП 10-15' + спортивные игры. II- кросс + спортивные игры + СФП (3'5'8') + многоскоки + пресс 2-3 упражнения.

12 день – I – равномерная тренировка на лыжероллерах или роликах (в середине сделать 2 силовые серии) 1-1ч20' + ОФП 10-15' + растяжка. II- кросс 15'-20' + СФП (3'5'8') +

многоскоки 10р×20м + пресс, между сериями 200-300м восстановительного бега + спортивные игры 30'.

13 день – **отдых.**

Средства восстановления.

Немаловажную роль в тренировочном процессе играют восстановительные процедуры. Это важная составляющая всего процесса подготовки. Спортсмены и тренеры часто недооценивают важность восстановления и, как следствие, пренебрегают им. Порой они думают, что для хорошего восстановления достаточно хорошо выспаться ночью и сделать хороший перерыв между тренировками. При этом считается неважным, что именно спортсмен делает во время этого перерыва. А ведь восстановление – это активное возвращение в норму мышц и физиологических функций организма, которые были нарушены во время тренировки. В своей работе я использую целый комплекс **восстановительных мероприятий**:

1. смена деятельности учащихся (активный отдых, игры, различные спортивно-развлекательные мероприятия, такие как: «Тропа сокровищ», «Туристическая эстафета», «Комический футбол» и др.)
2. плавание в бассейне (один раз в неделю)
3. использование сауны (один-два раза в неделю перед днем отдыха).

Это все дает положительные результаты в быстром восстановлении спортсменов после тяжелых тренировочных и соревновательных нагрузок.