

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ С ПОМОЩЬЮ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

А. А. Кучерова

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,  
кафедра теории и методики физического воспитания)

*В статье рассматривается значимость координационных способностей для лыжников-гонщиков, а также представлен комплекс упражнений по воспитанию координационных способностей у лыжников-гонщиков с помощью гимнастических упражнений.*

Координация – это один из важнейших навыков, которые необходимы лыжнику. Ее развитием стоит заниматься с детских лет, так как именно в этот период отдача от занятий будет максимальной. Координация как физическое качество для лыжника-гонщика является основой для формирования техники у начинающих лыжников и стабилизации техники у высококвалифицированных лыжников. В практике в основном используются упражнения для развития координации, заимствованные из других видов спорта, например, из спортивной гимнастики. Так как эти упражнения являются доступными для использования, с широким применением гимнастического инвентаря и оборудования, в настоящее время они пользуются популярностью тренеров и спортсменов в Норвегии. Норвежские специалисты используют в своих методиках широкий арсенал упражнений из гимнастики и фитнеса, тем самым внося разнообразие средств в физическую подготовку лыжника-гонщика. Данный аспект является актуальным с точки зрения психологической разрядки. В нашем исследовании мы проанализировали широкий спектр упражнений с интернет-ресурсов, объясняющих деятельность знаменитых спортсменов мира, и выбрали для комплекса упражнения, которые отличаются доступностью и специфичностью в плане стабилизации техники и развития координационной устойчивости [1].

Комплекс гимнастических упражнений для развития координации и стабилизации у лыжников-гонщиков.

1. Ходьба на гимнастическом бревне прямо и вперед спиной.
2. Прыжки на гимнастическом бревне на одной ноге прямо и вперед спиной, руки на поясе.
3. Коньковая имитация боком на гимнастическом бревне. (Упражнение на развитие стабилизации).

Исходное положение стоя на одной ноге (нога немного согнута в коленном суставе), руки на поясе. Выполняется выпад в сторону с небольшим подседанием, центр тяжести переносится на левую ногу, медленно подставляем правую ногу и продолжаем, далее выполняем упражнение в другую сторону.

4. Наскоки одной ногой на низкое гимнастическое бревно. Выполняем наскок на гимнастическое низкое бревно на одну ногу, и выполняем прыжок прямо и вперед спиной, далее делаем соскок и продолжаем упражнение с противоположной ноги.

5. Коньковая имитация с подключением одновременной работой рук. Для этого упражнения нам понадобится низкое гимнастическое бревно и гимнастический мат толщиной 50 см (гимнастический мат должен быть расположен сбоку от низкого гимнастического бревна на расстоянии 1 м. Исходное положение стоя на правой ноге, руки вверх. Выполняем выпад в сторону на гимнастический мат, не отрывая противоположную ногу от бревна, руки сзади. Продолжаем выполнять упражнение, затем меняем исходное положение на противоположную ногу.

6. Коньковая имитация боком, руки на поясе (упражнение на развитие стабилизации). Упражнение выполняется на гимнастических мягких модулях (5 модулей). Исходное положение стоя на гимнастическом модуле, выполняем длинный прыжок в сторону (с обеих сторон гимнастических модулей обязательно должны стоять страхующие).

7. Прыжки на одной ноге на гимнастических мягких модулях (упражнение на развитие стабилизации). Исходное положение стоя на одной ноге, руки на поясе. Выполняем прыжки в сторону. (с обеих сторон гимнастических модулей обязательно должны стоять страхующие).

8. Перекаты на гимнастическом модуле «полукруг». Исходное положение стоя на гимнастическом модуле «полукруг» на ровной поверхности, руки на поясе, страхующий придерживает гимнастический модуль с двух сторон. Выполняются перекаты в правую и левую сторону.

9. Коньковая имитация перекатами на гимнастическом модуле «полукруг» с подключением одновременной работы рук (страхующий придерживает гимнастический модуль с двух сторон).

10. Выпады в сторону (имитация конькового хода) с помощью петель TRX (подвесной тренинг). Для этого упражнения подвешиваем петли TRX на верхнюю жердь разновысоких брусьев, на месте соскока с верхней жерди кладем гимнастический устойчивый мат толщиной 50–100 см. Исходное положение стоя, одна нога в петлях TRX, вторая на гимнастическом мате, руки на поясе. Выполняем выпады в сторону ногой, находящейся в петлях TRX, затем меняем сторону выполнения упражнения. Данное упражнение выполнять с помощью страхующего.

11. Имитация конькового хода на низких напольных гимнастических брусках. Исходное положение – стойка с небольшим подседанием на одной ноге на гимнастической жерди, руки на поясе. Выполняем имитационные шаги конькового хода в сторону, переступая с одной гимнастической жерди на параллельную с передвижением вперед. После того, как вы сделали шаг в сторону с передвижением вперед, постараться задержаться на 2 секунды на одной ноге.

12. Имитация классического попеременного хода с подключением попеременной работы рук на низком гимнастическом бревне (после приобретения уверенности можно перейти к выполнению данного упражнения на высоком гимнастическом бревне).

13. Имитация классического хода на гимнастических модулях. Исходное положение стоя на гимнастическом модуле, руки на поясе. Выполняем прыжок вперед одной ногой, при приземлении подставляется вторая нога. Следующий прыжок выполняется с противоположной ноги.

Комплекс гимнастических упражнений на развитие координации и стабилизации для лыжников-гонщиков разработан для повышения уверенности и снятия психологической нагрузки во время тренировки как на лыжах, так и на лыжероллерах. Лыжник с плохо развитой координацией тратит больше энергии: сложные участки лыжной трассы преодолеваются с большим напряжением и концентрацией внимания. Развитые мышцы-стабилизаторы позволяют передвигаться более технично и уверенно проходить крутые спуски с поворотами, а также различные неровные участки лыжной трассы. Технично – значит экономично, а это прямое влияние на конечный результат соревнований. Развитый вестибулярный аппарат позволяет лучше чувствовать положение тела в пространстве, а это также влияет на техничность и уверенность передвижений [1].

#### Литература

1. Кучерова, А. В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде : монография / А. В. Кучерова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – 224 с.: ил.