

**СОВРЕМЕННЫЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ТЕНДЕНЦИИ
ТЕХНИКИ ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА ЙОХАННЕСА КЛЭБО
Кучеров Ю.Ю.**

*Могилёвский государственный университет имени А.А. Кулешова,
Могилев, Беларусь*

Цель – изучение особенностей передвижения и анализ биомеханических показателей техники конькового хода олимпийского чемпиона И. Клебо.

Методы. Изучение документации соревновательной деятельности, видеоанализ и расчет биомеханических параметров.

Результаты. Коньковая техника значительно изменилась благодаря олимпийскому чемпиону Йоханнесу Клебо с 2017 года. Эффективность его техники изменила взгляд на техническую подготовку лучших лыжников мира. Эта тенденция связана в основном с положением тела во время передвижения, углами наклона рук и ног, постановки палок. Длительность цикла у лучших лыжников почти не изменилось, но значительно изменился процент времени цикла, в котором мышцы лыжника работают коротко и сжато, в основном находясь в статодинамическом режиме нагрузки. Эффективность техники зависит от антропометрических параметров тела, массы тела, роста и структуры мышц. В эффективности техники значимую роль играют углы и рычаги постановки палок и постановки лыж под различным углом при коньковом ходе в гору и на равнине, что дает

более длительное и быстрое скольжение, без основного сопротивления веса и угла подъема трассы.

Выводы. Анализ кинематических показателей конькового хода олимпийского чемпиона И. Клебо позволил сформулировать следующие современные биомеханические тенденции конькового хода:

- 1-я тенденция основана на положении тела спортсмена во время постановки рук и ног во время движения;
- 2-я тенденция характеризует длительность цикла, в котором мышцы лыжника работают в статодинамическом режиме нагрузки;
- 3-я тенденция заключается в эффективности техники, которая зависит от антропометрических параметров тела;
- 4-я тенденция состоит в сохранении прямого скольжения и меньшего сопротивления в подъём и на равнине;
- 5-я тенденция характеризует вынос рук и постановку под определённым углом с минимальными затратами усилий и меньшей нагрузкой на основные группы мышц;
- 6-я тенденция характеризует определенную постановку палок и определенный хват кисти с задействованием определенных групп мышц.