

ВАРИАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ КОНЬКОВОГО ХОДА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ю. Ю. Кучеров (МГУ имени А. А. Кулешова)
Науч. рук. *В. И. Загrevский*,
д-р пед. наук, профессор

Технику передвижения одновременным двухшажным ходом в гору (подъемный вариант), спортсмены высокой квалификации считают самой сложной, так как добиться максимальной эффективности от этой техники в соревновательных условиях очень трудно.

Главной задачей при совершенствовании этой техники является поиск моторики и ритма. Это, пожалуй, две самые важные вещи, на которых нужно сосредоточиться. Есть много разных способов найти свой ритм и моторику. Тем не менее, есть одна особенность, которая является основой для ритма и моторики. Это углы, которые спортсмен создает своими лодыжками – это лучший способ создать силу, которая продвигает спортсмена дальше в подъем [2].

Для овладения и совершенствования этой техникой спортсмену нужно иметь хорошую координацию движений. Одновременный двухшажный ход можно поделить на две части: первая часть – это когда весь вес тела наклоняется на одну сторону, вторая часть – это переход с одной стороны на другую, эти две части соединены друг с другом [1].

Важно иметь в виду принцип «нос-носок-колени». Этот принцип должен помочь спортсмену принять правильное положение, особенно верхней части тела. Важно, чтобы вес тела приходился непосредственно на каждую ногу. Это делает движение более мощным. Углы в лодыжках также важны. Нужно иметь не-

большой угол между лодыжкой и коленом. Движение становится более мощным из-за работы, которую выполняет спортсмен до того, как перенесет вес тела. Необходимо расположить ноги под собой и близко к телу. Это облегчает начало движения цикла. Также важно продвигаться дальше в гору, делая более длинные шаги [1].

При толчке палками важно держать локти ближе к палкам, это приведет бедро в правильное положение. Бедро должно двигаться немного вбок, чтобы верхняя часть тела не вращалась и корпус тела оставался стабильным. Важно использовать мышцы пресса при переносе веса тела.

Постановка палок должна быть в том же направлении, что и остальная часть движения. Вращение (цикл работы руки) рук обуславливает 2,5 скорость и частоту во время толчка. Это является важной частью спринта в гору одновременным двухшажным ходом. Важно настроить частоту отталкиваний под уклон подъема, тем самым установить нужный ритм движений. Если подъем не крутой, то у спортсмена есть больше времени, чтобы скользить на каждой лыже и наоборот.

Подводя итог сказанному, следует выделить главное: вариативность техники зависит от угловых характеристик движений лыжника-гонщика. Угол обеспечивает силу, которая должна быть приложена в направлении, что и остальная часть движения. Тело спортсмена должно двигаться не из стороны в сторону, а вперед. Тем самым направляя весь вектор движений только вперед, сохраняя всю эффективность техники.

Литература

1. **Кучеров, Ю. Ю.** Об актуальности использования информационно-технических средств в создании биомеханической модели индивидуальной техники лыжников-гонщиков / Ю. Ю. Кучеров // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. статей (материалы VI Междунар. науч.-техн. конф.), Минск, 22–23 окт. 2020 г. / БНТУ; редкол.: И.В. Бельский (гл. ред.), В. Е. Васюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БНТУ – С 30–34.
2. **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.