

## СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ КЛАССИЧЕСКОГО ХОДА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*А. Д. Минович* (МГУ имени А. А. Кулешова)  
Науч. рук. *Ю. Ю. Кучеров*,  
преподаватель

В настоящее время лыжные гонки является высокоскоростным видом спорта. На соревновательных дистанциях спортсмены отдают предпочтение высокоскоростным техникам передвижения. Это связано в основном с тем, что в последние годы максимальная и средняя скорость прохождения дистанций увеличилась, соответственно спортсмены используют только самые скоростные виды ходов. К ним можно отнести: одновременный одношажный, попеременный двухшажный и одновременный бесшажный (даблполинг) классические ходы [1].

Проанализировав интервью спортсменов высокой квалификации, а также спортивные интернет ресурсы, онлайн трансляции, тренировки и соревнования титулованных спортсменов, мы выявили особенности в технике передвижений классическими ходами [3].

Одновременный одношажный классический ход используется спортсменами на равнинных отрезках дистанции. В основном при хорошем скольжении. Особенность техники хода состоит в том, что когда цикл движения доходит до одновременного толчка, то в этот момент спортсмен делает отталкивание ногой и взмах руки в одно время. Возникает необходимость контролировать руки и знать, где поставить палки [2].

Тело должно быть в высоком положении, прежде чем спортсмен начнет отталкивание ногой. Бедро должно быть в высоком и приподнятом положении. Это дает возможность для лучшего захвата и лучшую отправную точку для одновременного отталкивания.

Работа ногами также имеет свои отличия, их цель в том, чтобы обеспечить лучшее сцепление со снегом при каждом толчке ногой, а также поставить корпус тела в правильное положение относительно рельефа трассы. Толчок ногой должен происходить быстро во время движения.

Вектор движения отталкивания палками должен быть направлен прямо под себя. Взмах руками должен происходить одновременно с отталкиванием ногой. Постановка палок происходит прямо перед носком ботинка.

Угол палки, который создает спортсмен с локтем, должен составлять 90 градусов. Вес тела больше переносится на палки, которые создают большую силу при начальном толчке. Толчки руками должны быть длинными и расслабленными.

Работа мышцами пресса очень важна и имеет свои особенности. Мышцы пресса должны сжиматься и разжиматься при каждом толчке палками. Сгибание мускулатуры пресса и спины дает больше силы при каждом толчке ногой. Частота отталкиваний зависит от скорости наклона туловища.

В совокупности эти особенности дают хороший контроль за техникой, позволяют добиться плавной экономичности хода, а также увеличить частоту движений в цикле хода и добиться высокой средней и максимальной скорости по дистанции.

### 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.
2. **Кучеров, Ю. Ю.** Современные биомеханические тенденции техники олимпийского чемпиона Йоханнеса Клебо / Ю. Ю. Кучеров // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ-2019) : сборник научных статей / ред. кол.: А. Н. Герасевич (гл. редактор), А. А. Зданевич, А. В. Шаров, С. А. Ткаченко, И. А. Ножко, В. Г. Пархоц. – Брест : Изд-во БрГТУ, 2019. – С. 181–185.
3. **Кучеров, Ю. Ю.** Современные биомеханические тенденции техники олимпийского чемпиона Йоханнеса Клебо / Ю. Ю. Кучеров // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья [Электронный ресурс] : тез. докл. VII Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 1000-летию Бреста, Брест, 24–26 октября 2019 г. / редкол.: А. Н. Герасевич (гл. ред.), А. В. Шаров. – Брест : Изд-во БрГТУ, 2019. – С. 47.