

**АДАПТАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
К СОВРЕМЕННЫМ УСЛОВИЯМ БОРЬБЫ
НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ**

Ю. Ю. Кучеров

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье рассматриваются вопросы, связанные с актуальной проблемой технической подготовки лыжников-гонщиков. Раскрывается ее узконаправленный, специализированный статус, акцентируется биомеханическое основание этого процесса в спортивной тренировке. Обосновывается, почему за счет технико-тактической подготовки спортсмен повышает скорость передвижения по дистанции и улучшает свои результаты. Актуализируется взаимосвязь физической и технической подготовки, как наиболее эффективного направления улучшения качества тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

Кардинальные изменения в материально-технической базе, такие как эволюция лыжного инвентаря с изменением технических характеристик, включающих улучшение скользящей поверхности, облегчение веса, улучшение структуры, повышение аэродинамических характеристик, – новые подходы в подготовке лыж для участия в соревнованиях. Происходят изменения и в подготовке лыжных трасс с использованием новой улучшенной техники. Все это дает большой толчок к росту результатов спортсменов и создает дополнительные сложности для перестройки и адаптации техники к современным условиям борьбы на международной арене среди лыжников-гонщиков.

Все больше молодых спортсменов в возрасте от 18 до 25 лет адаптируются к этим условиям борьбы за счет индивидуализации технических навыков, повышения работоспособности и за счет экономичности техники и ее эффективности.

Техническое мастерство лыжника гонщика – это один из важных компонентов, из которых складывается спортивный результат. Техника движений состоит из двух понятий: эффективности и экономичности. В лыжных гонках эти понятия основные в техническом мастерстве, без этих двух составляющих не будет достигнут конечный результат. Под конечным результатом в лыжных гонках мы подразумеваем среднюю и максимальную скорость передвижения по дистанции. Причем эффективность техники должна быть на первом этапе в достижении конечного результата.

Скорость передвижения – основной фактор, влияющий на результат лыжника-гонщика. Если скорость передвижения растет за счет эволюции лыжного инвентаря, а техническая подготовка спортсмена недостаточно адаптирована к нынешним условиям борьбы, то спортсмен не справляется со скоростью передвижения, в этом случае биомеханическая модель лыжника начинает терять эффективность выполнения соревновательного упражнения. Этот момент наблюдается у лыжников-гонщиков высокой квалификации в возрасте от 18 до 23 лет, когда происходит фиксация и укоренение технических навыков.

Второй момент, когда спортсмен достиг высоких результатов, зафиксировал свое техническое мастерство на определенном этапе и не может адаптироваться к новому этапу эволюции лыжного инвентаря, к увеличению скорости лыж, и продолжает передвигаться по дистанции со средней скоростью, которая не нарушает его техническую модель передвижения, что не позволяет реализовать весь потенциал эволюции лыжного инвентаря.

Мы можем наблюдать и третий момент, когда спортсмен в каждом сезоне адаптирует свои технические навыки к данному инвентарю, и за

счет технико-тактической подготовки улучшает свои результаты в повышении средней и максимальной скорости передвижения по дистанции.

Ряд исследований, проводимых на динамографической платформе, позволили дополнить систему новыми динамическими характеристиками движений, которые стали основой естественных движений лыжника-гонщика.

Анализ этих динамических характеристик дал толчок новым исследованиям в области изучения технического мастерства и анализа динамики движений.

Мы предполагаем, что для успешной адаптации технических навыков к современным условиям борьбы нужно брать за основу биомеханическую систему движений лыжника-гонщика, который успешно адаптировался в возрасте от 18 до 25 лет и продолжает показывать высокую скорость и эффективность технического мастерства на дистанции различными ходами передвижения и на различных участках трассы.

Здесь также следует сослаться на высказывание А.Г. Гурского: «Регулярное сопоставление текущего состояния исследуемых характеристик с предполагаемой моделью позволяет получить ответ на основной вопрос управления, и в правильном ли направлении мы движемся. В связи с этим можно говорить о первостепенной значимости разработки модельного уровня развития параметров объекта, выход на которые приведет к достижению цели, в нашем случае скорости передвижения» [1, с. 41].

При исследовании технической подготовки и влиянии ее на эффективность нужно учитывать зависимость «техническое мастерство – результат», которая адаптируется и развивается постепенно с течением времени. Этот процесс должен соответствовать уровню технического мастерства и степени его реализации.

«Скорость передвижения лыжника-гонщика определяется показателями длины скользящего шага и его частоты или темпа движений. Управление в тренировочном процессе зачастую идет именно через такие глобальные характеристики, как длина и частота шагов. Необходимо отметить, что для циклических локомоций принцип соотношения данных характеристик будет характерен. Как правило, при возрастании скорости передвижения на начальных этапах идет увеличение длины шага, затем частоты, причем эта тенденция характерна и при росте спортивного мастерства» [1, с. 30-31].

Кинематические параметры позволяют более качественно определить сходство выбираемого для тренировочного процесса упражнения с

основным соревновательным двигательным действием. Также начинают применяться способы исследований, позволяющие выявлять силовые и временные показатели, характеризующие степень прилагаемых усилий мышц ног спортсмена в определенном способе передвижения на лыжах и усилий движений рук [2, с. 35].

Следует применять специально-подготовительные упражнения, которые соответствуют уровню физической подготовленности спортсмена, заранее формируя определенные параметры телосложения методом статодинамических упражнений.

Прогресс в технической подготовке зависит от физической подготовки, в большинстве случаев недостаточная адаптация технической подготовки у лыжников-гонщиков объясняется слабым уровнем развития физических качеств, так как некоторые элементы техники требуют достаточной силы определенных групп мышц, которые нужно развивать с помощью специально разработанных комплексов упражнения [3].

Список использованной литературы

1. Гурский, А. В. Педагогическая концепция управления системой двигательных действий лыжников-гонщиков: дис ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Гурский. – Санкт-Петербург, 2016. – 379 с.
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.
3. Кучеров, Ю. Ю. Современные биомеханические тенденции техники олимпийского чемпиона Йоханнеса Клэбо / 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, Е. Г. Пархоц. – Брест: Изд-во БрГТУ, 2019. – С. 181–185.