

Фахрутдинов Эмиль Рустамович,

студент;

научный руководитель – Герасимов Николай Петрович,

доцент кафедры гуманитарных и социальных дисциплин,

Набережночелнинский филиал,

Казанский национальный исследовательский технический

университет им. А. Н. Туполева (КАИ),

г. Набережные Челны, Республика Татарстан, Россия

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОГО ОДНОШАЖНОГО КОНЬКОВОГО ХОДА В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

В статье рассматриваются вопросы технической подготовки квалифицированных лыжников, проанализированы особенности совершенствования коньковых ходов. Также представлена и описана техника одновременного одношажного конькового хода. Одновременный одношажный коньковый ход требует от лыжника хорошей координации движений и развитого чувства равновесия.

Ключевые слова: одновременный одношажный коньковый ход, анализ движений, техника, стартовый вариант, скоростной вариант.

Одновременный одношажный коньковый лыжный ход – это коньковый ход на каждый шаг. При этом ходе – наиболее сложная координация движений, так как в каждом скользящем шаге разгибание толчковой ноги сопровождается наклоном туловища и отталкиванием руками. Лыжник, хорошо владеющий техникой одновременного одношажного конькового хода, развивает высокую скорость на подъемах, равнинных участках трассы, пологих спусках, а также при разгоне (ускорении). Однако этот ход, как никакой другой, требует хорошей физической подготовленности спортсмена.

Применение его в соревновательных условиях требует высочайшего уровня атлетической подготовки. Кроме того, данный ход – наиболее сложный в координационном отношении. Он применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-12° [3, с. 102].

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов. Каждый шаг включает в себя отталкивание ногой (правой или левой), одновременное отталкивание руками с последующим одноопорным скольжением. Если сказать проще, то одновременный толчок палками осуществляется здесь под каждую ногу. На равнинных участках лыжник, используя данный ход, прокатывается от 6 до 15 м, а на подъемах, в зависимости от их крутизны – от 4 до 10 м. Темп хода – 30-50 циклов в минуту.

Фаза 1, которая начинается с окончания отталкивания правой ногой и до постановки палок на снег левая (опорная) нога в начале скольжения сильно согнута: в коленном суставе – 99, тазобедренном – 97, голеностопном – 71.

В процессе скольжения на плоско поставленной по направлению движения левой лыже под углом 17° происходит плавное разгибание в этих суставах. Руки при этом выносятся вперед и, дойдя по высоте до уровня плеч, ставятся на снег. Локти явно отведены в стороны. В этот же момент правая (маховая) нога медленно подтягивается к левой и готовится к броску постановке лыжи на снег под тем же углом, что был и у левой – 17.

Фаза 2 фиксирует явный наклон туловища вперед с навалом на палки и отталкивание ими и одновременно левой ногой. При этом правая нога продолжает активный вынос вперед и готовится, в свою очередь, стать теперь уже не маховой, а опорной.

Фаза 3 (заключительная) – окончание отталкивания левой ногой и постановка правой лыжи на снег (см. рис. 1).

Этими действиями заканчивается первая половина одновременного одношажного конькового хода. Движения во второй половине цикла аналогичны [2, с. 45].

Техника одновременного одношажного хода на лыжах специфична и требует особых умений, навыков, физической подготовки и специального инвентаря. Добиться высоких спортивных результатов в современных лыжных гонках и биатлоне новичку невозможно без квалифицированной методической помощи опытного тренера. Для спортсмена важна скоростная выносливость,

общая координация, силовые характеристики. Квалифицированные лыжники находятся в специальном тренаже круглогодично, используя в бесснежное время года роллеры.

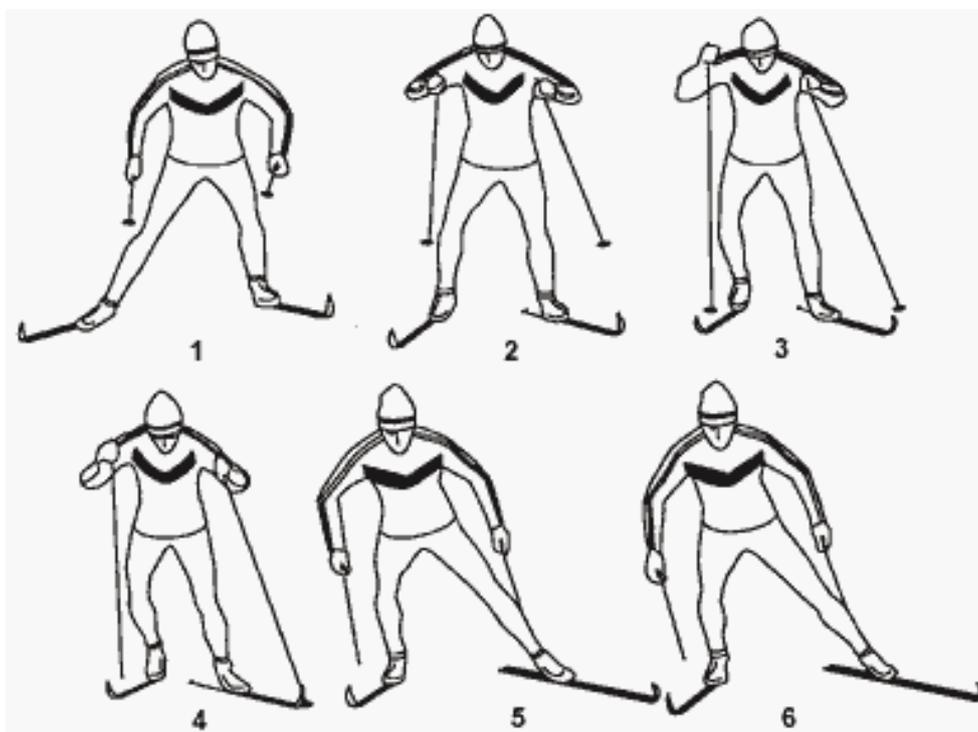


Рисунок 1 – Одновременный одношажный коньковый ход

Кроме спортивных личностных качеств, лыжнику-гонщику необходим еще и специальный инвентарь, рассчитанный на адекватную коньковому стилю скольжения на лыжах механическую нагрузку. Лыжи, ботинки, спортивные крепления, спортивные палки – весь этот инвентарь подбирается индивидуально и соизмеримо индивидуальным особенностям спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гурский А.В. Педагогическая концепция управления системой двигательных действий лыжников-гонщиков: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / А.В. Гурский. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 51.
2. Гурский А.В. Совершенствование технического мастерства одновременного одношажного конькового лыжного хода / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков: материалы II научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам. – Смоленск: СГАФКСиТ, 2010. – С. 70-88.
3. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.