

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА ГОНЩИКА

Гемадинов Фарух Бахруллоевич,

студент Электромеханического факультета,

Сергеев Евгений Алексеевич,

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация. В нашей работе представлена техника передвижения на лыжах. Наиболее рациональная система движения для конкретных условий и уровня физической подготовки спортсмена, которая обеспечивает высокий спортивный результат при наименьших затратах энергии. Передвижение на лыжах во время тренировок и соревнований проходит в различных условиях рельефа местности, состояния лыжни, при непрерывно меняющихся условиях скольжения и сцепления лыж со снегом. Именно поэтому достижение высокого спортивного мастерства возможно только при настойчивой, круглогодичной работе над техникой способов передвижения в течение целого ряда лет.

Ключевые слова. Двухопорное скольжение, отрыв пятки, техника передвижения, резерв, следствие ошибок, мышца, упражнения, сустав.

Abstract. Technique of skiing is the most efficient traffic system for specific conditions and physical fitness of the athlete, which provides a high athletic performance at the lowest cost of energy. Skiing during training and competitions held in various conditions of terrain, condition of ski run, for the constantly changing conditions of slip and stick of the ski with the snow. This is why the achievement of high sports mastery is possible only with persistent, year-round work on the technique of travel methods for a number of years.

Index terms: Two-post slide, separation of the heel, the technique of movement, reserve, consequence of errors, muscle, exercises, joint.

Необходимость работы для спортсменов и педагогов подтверждена многократно на конференциях тренеров страны, так, как и членов сборной команды РФ приходится переучивать правильной технике, фазам ходов и их способов, анализом кино- видеоматериала с различных Первенств РФ, Чемпионатов Мира, Олимпийских игр и т.д [3].

Целью нашей работы является систематизация материалов научных исследований по технической подготовке лыжников, и рекомендуемые средства контроля техники ходов.

Относительная стабилизация средств и методов спортивной тренировки, объемов и интенсивности учебно-тренировочной работы, использование средств восстановления и их широкая доступность, одинаковый спортивный инвентарь многих лыжников-гонщиков резко ограничили резервы скорости. В настоящее время благодаря усилиям ученых, тренеров и спортсменов сложилась система требований к технике ходов и методике совершенствования технических действий спортсменов.

Одним из основных резервов скорости лыжника-гонщика становится рациональная техника способов передвижения, которая предполагает ее стабильность и вариативность, эффективность и экономичность, использование индивидуальных особенностей физического развития спортсмена [2].

По нашему мнению, знание следствий ошибок в технической подготовке мобилизует спортсмена и тренера на их исправление, меняет подход к этому разделу спортивной тренировки в основных и специальных упражнениях. Способность контролировать технику движений через мышечные ощущения и внешние признаки ускоряет процесс обучения и совершенствования техники ходов. Существует три вида техники лыжных ходов:

I. Двухопорное скольжение - ранняя загрузка маховой ноги частью веса тела. Причина - плохое равновесие или неверно усвоенное движение.

Следствие:

1) Возрастает нагрузка на маховую ногу в период скольжения, выполняется лишняя работа в период относительного отдыха.

2) Ранний перенос веса тела на маховую ногу лишает спортсмена способности оттолкнуться мощно,

следовательно - приобретаемая скорость значительно ниже возможностей спортсмена.

II. Отрыв пятки в момент подседания (подготовки к толчку) - 3-я и 4-я фазы скользящего шага.

Следствие:

1) Голеностопный сустав исключается из работы и уменьшает силу толчка ногой в зависимости от степени ошибки.

2) Отталкивание происходит под более острым углом, почти вдоль лыжни и поэтому происходит «отдача» проскальзывание лыжи. Лыжникам с этой ошибкой в технике работы ног приходится смазывать лыжи более толстым слоем мази и увеличивать площадь смазки.

Это отрицательно влияет на скольжение лыж на спусках, в фазах скольжения, в одновременных ходах и не используются эластичные свойства мышц, которые значительно усиливают отталкивание без расхода нервной и мышечной энергии, обеспечивают экономичность передвижения. Очень часто эта ошибка совпадает с ранней загрузкой маховой ноги и из-за малой подвижности голеностопного сустава [1].

Опыт работы по подбору и подготовке лыж спортсменов к соревнованиям, по кадровый просмотр кино и видеосъемки техники сильнейших спортсменов страны и Мира позволяют сделать вывод, что проскальзывание лыж является следствием ранней загрузки маховой ноги и отрыва пятки в момент подседания. Спортсмены оправдывают эти ошибки только ошибкой в смазке лыж. Выход из ситуации в расположении веса тела на толчковой ноге при оптимальном подседании с прижатой пяткой, что обеспечивает максимальное давление на лыжу сверху вниз в момент своевременного разгибания голеностопного сустава, исключает проскальзывание лыжи [3].

Положение окончания подседания с прижатой пяткой контролируется ощущением растянутости мышц голени и приложением усилий в первой трети толчка в пятку толчковой ноги. Тренером-преподавателем расположение веса тела на толчковой ноге контролируется вертикалью голени маховой ноги в процессе отталкивания при оптимальном подседании и прижатой пяткой в момент максимального подседания [1].

Идеальным упражнением для ликвидации перечисленных ошибок будет имитация приставными шагами (исходное и конечное положение - окончание II фазы скользящего шага), это же - на роллерах и лыжах на малой и средней скорости.

III. Накрывание стопы коленом в момент окончания толчка ногой - окончания 5 фазы скользящего шага - на подъемах малой и средней крутизны. Ошибка, как правило, является следствием ранней загрузки маховой ноги весом тела.

Следствие:

1) Потеряна длина шага на 10 -20 см в зависимости от степени ошибки. (Умножить на 120 шагов в минуту)

2) Необходимость выпрямления опорной ноги в период скольжения обязывает лыжника выполнять большую лишнюю работу.

3). Выпрямление опорной ноги из этого положения увеличивает вертикальное давление на лыжу примерно в полтора раза по отношению к весу спортсмена, что вызывает значительное торможение.

Способы контроля над техникой работы маховой ноги в окончании 5 фазы:

1) В момент окончания толчка ногой (конец 5 фазы) спортсмен должен ощущать прием веса тела на пятку маховой ноги.

2) Тренер- преподаватель оценивает технику по вертикали голени маховой ноги по отношению к площади скольжения (к лыже) на подъемах малой и средней крутизны.

В процессе обучения требовать примерно вертикальное к линии горизонта положение голени маховой ноги в момент прохождения ее около опорной и до окончания 5 фазы, что обеспечивает расположение веса тела на толчковой ноге и условия для мощного отталкивания. На подъемах большой крутизны вертикаль голени маховой ноги по отношению к лыже достигается позднее, т.е. в момент окончания толчка ногой. Перечисленные ошибки являются главными в технике работы ног на подъемах малой и средней крутизны и в одновременных классических ходах [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Попеременный двухшажный ход. Техника попеременного двухшажного лыжного хода - Илья Филатов, 2012. -197 с.

2. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учеб. -метод. пособие. –Иркутск: ИрГУПС, 2009. –60 с.

3. Беговые лыжи для всех – Стивен Гаскил; Издательство «Тулома» 2007. - 197с

MODERN PROBLEMS OF TRAINING SKIER RACER

*Gemadinov Farukh Bahrulloevich,
Elektromehnicheskogo student faculty,
Eugene A. Sergeev,
Ural State University of Railway Transport
Yekaterinburg city*