

Лукашевич Георгий Сергеевич

студент

Бирюков Павел Евгеньевич

студент

Кудрявцев Григорий Валерьевич

студент

ФГБОУ ВО «Российский государственный
аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»
г. Москва

ОПИСАНИЕ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Аннотация: в статье изучены и описаны базовые элементы техники в лыжных гонках, которые используют спортсмены в тренировочном процессе и соревнованиях. Авторами проанализированы литературные источники по теме.

Ключевые слова: лыжные гонки, техника, базовые элементы.

Лыжные гонки – это один из наиболее популярных зимних видов спорта, который сочетает в себе элементы физической нагрузки, стратегии и взаимодействия с окружающей природой. Исторически сложившиеся традиции лыжного спорта уходят корнями в далекое прошлое, когда лыжи использовались как средство передвижения по снегу. В современном мире лыжные гонки приобрели новые формы и популярность благодаря целому ряду соревнований, начиная от любительских заездов и заканчивая Олимпийскими играми.

Основной особенностью лыжных гонок является использование различных техник, которые позволяют спортсменам добиваться высоких результатов. Знание и понимание базовых элементов техники играет ключевую роль в достижении успеха как на профессиональном, так и на любительском уровне. Техника лыжных гонок включает в себя множество аспектов: от правильного стартового импульса до эффективной координации движений и использования силы мышц.

В данном исследовании будет рассмотрено описание базовых элементов техники лыжных гонок, таких как классический стиль и коньковый ход. Также будут выделены важные аспекты, влияющие на результативность гонщиков, включая правильную постановку ног, работу рук и дыхательные техники. Понимание этих элементов позволит не только улучшить результаты, но и сделать занятия лыжным спортом более приятными и безопасными.

Основные виды лыжных ходов

Существует множество техник передвижения на беговых лыжах, каждая из которых предназначена для преодоления различных условий, таких как подъемы, спуски, повороты и неровности. Однако ключевым элементом лыжного спорта являются различные лыжные ходы. Основные двигательные действия включают в себя отталкивания и махи руками и ногами, которые сочетаются со скольжением на лыжах.

Лыжные ходы можно разделить на две категории – классические и коньковые стили. Главное отличие между ними заключается в том, что в классическом стиле отталкивание происходит от неподвижной лыжи, что временно прерывает скольжение. В коньковом стиле отталкивание осуществляется от скользящей лыжи, что позволяет достигать более высокой скорости.

При выполнении классического стиля лыжи обычно располагаются параллельно друг другу и движутся по специально подготовленной лыжне. Классические ходы классифицируются по методам отталкивания палками: на попеременные и одновременные, а также по количеству шагов – бесшажные, одношажные, двухшажные и так далее. Во всех этих техниках, кроме бесшажных, отталкивание происходит от скользящей поверхности лыжи, обеспечивая сцепление с снегом с помощью защитной мази, ворсистой вставки – камуса или специальных насечек, расположенных под колодкой.

Теперь рассмотрим подробнее самые распространенные классические ходы.

Попеременный двухшажный классический ход – это, безусловно, наиболее известная техника в лыжном спорте. При выполнении этого хода лыжник оттал-

кивается одновременно правой ногой и левой рукой, а затем левой ногой и правой рукой. В результате лыжник поочередно скользит то на одной, то на другой лыже. Этот стиль часто обозначается как «диагональный» в зарубежной литературе из-за характерной позы спортсмена в фазе проката. Он применяется для преодоления подъемов средней и значительной крутизны.

Одновременный одношажный классический ход идеален для пологих подъемов и равнинных участков, особенно когда скольжение становится сложным. В этом случае отталкивание ногой осуществляется во время выноса рук вперед, а возврат ноги в первоначальное положение происходит параллельно с одновременным отталкиванием обеими палками. Рекомендуется чередовать отталкивания правой и левой ногами, хотя это не строгое правило.

В последние годы, с увеличением соревновательных темпов, особенно популярным стал наиболее быстрый из всех классических ходов – одновременный бесшажный, известный также как «даблполинг». При его выполнении лыжник выносит таз и руки вперед и одновременно отталкивается двумя палками, что и отражает перевод слова *doublepoling* – «двойное отталкивание». Главное преимущество этой техники состоит в том, что она не требует использования держущей мази, что значительно улучшает скольжение и ускоряет прохождение дистанции. В последние десять лет популяризировали даблполинг профессиональные лыжники-марафонцы, поскольку трассы марафонов обычно имеют простую конфигурацию, что позволяет проходить их, полагаясь на силу рук. Такая популярность этого стиля привела к тому, что Международная лыжная федерация (FIS) ввела ограничения на использование одновременных ходов на крупнейших соревнованиях, чтобы подтолкнуть спортсменов к применению держущей мази и сохранить разнообразие классической техники. В тренировочных целях для развития выносливости рук используется попеременный бесшажный классический ход, при котором ноги остаются неподвижными, а отталкивание осуществляется попеременно палками.

На крутых подъемах в соревнованиях классическим стилем часто используют технику «ёлочки». Особенность этого хода заключается в отсутствии фазы

проката – лыжи не скользят. Для лучшего сцепления с поверхностью лыжи закантовываются на внутренние ребра, а палки располагаются за лыжами. Отталкивание осуществляется одновременно противоположными ногой и рукой, аналогично попеременному двухшажному ходу. Техника «ёлочки» делится на шаговую и прыжковую: первая используется в тренажёрах для спокойного движения, а вторая – в соревнованиях, когда имеется фаза полёта.

Коньковый стиль, при котором отталкивание происходит кантом скользящей лыжи, начал активно использоваться ещё в 30-е годы XX века, однако широким распространением он обзавёлся лишь в 80-е. Это стало возможным благодаря переходу от деревянных к пластиковым лыжам и внедрению специальной техники укладки трасс, что резко увеличило скорость. Пионером данного стиля стал четырёхкратный олимпийский чемпион и семикратный чемпион мира швед Гунде Сван.

Коньковые ходы также подразделяются по способам отталкивания палками на одновременные и попеременные. Однако, в отличие от классического стиля, здесь активно используются техники, не требующие отталкивания палками. Наибольшую популярность приобрели именно одновременные ходы – одношажный и двухшажный, как для подъемов, так и для равнин.

Одновременный одношажный коньковый ход применяется на равнине и пологих склонах, особенно во время старта, обгона и финишного ускорения. Каждое отталкивание ногой сопровождается одновременным движением двумя палками, что требует точного переноса веса на скользящую лыжу. Основные разновидности одновременного двухшажного конькового хода существуют в равнинном и подъемном вариантах.

В подъемном варианте носки лыж расходятся в стороны, а отталкивание палками осуществляется через каждые два отталкивания ногами. «Ведущая» рука, соответствующая толкающейся ноге, сгибается в локте и поднимается выше уровня глаз, в то время как другая рука опускается вниз, на уровне груди. Этот ход используется для прохождения крутых подъемов, и для увеличения скорости на соревнованиях часто применяют технику «напрыгивания».

В равнинном варианте одновременного двухшажного конькового хода, который используется при высоких скоростях, угол разведения лыж становится значительно меньше, а движения рук становятся более симметричными, с увеличенной амплитудой. В первой фазе осуществляется отталкивание ногой и одновременное отталкивание палками, во второй – только ногой, в то время как руки возвращаются в исходное положение при помощи резкого маха, что способствует лучшему переносу веса.

Коньковый ход без отталкивания палками активно применяется для дальнейшего увеличения скорости, когда отталкивания палками могут замедлить движения. Руки лыжника в этот момент могут выполнять широкие движения или оставаться прижатыми к телу.

Без сомнений, существуют и другие разновидности лыжных ходов, но их применение чаще всего ограничивается специфическими условиями. Многие техники потеряли актуальность на современных трассах из-за их низкой эффективности на высоких скоростях и при хорошей подготовке лыжных маршрутов.

Список литературы

1. Ахапкин В.Н. Развитие координационных способностей студентов РГАУ МСХА, средствами СФП из бокса / В.Н. Ахапкин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 27–30. – EDN ZTJCWU

2. Никитушкин В.Г. Ранняя ориентация детей 10–13 лет в виды спорта скоростно-силовой направленности / В.Г. Никитушкин, В.Н. Ахапкин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 2. №1 (2). – С. 52–57. – EDN RTWGOL

3. Никитушкин В.Г. Модель спортивной ориентации детей 10–12 лет в скоростно-силовые виды спорта / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, В.Н. Ахапкин // Перспективы и основные направления подготовки олимпийского резерва и спорта высших достижений: сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции. – 2013. – С. 163–165. – EDN VPTHPH

4. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с. EDN QVDDIX