

Артурззаман Рустам,

Башаров Ралиф Ринатович,

Научный руководитель Герасимов Николай Петрович,

доцент кафедры гуманитарных и социальных дисциплин,

Казанский национальный исследовательский технический университет

им. А. Н. Туполева-КАИ, Набережночелнинский филиал,

г. Набережные Челны, Россия

КОНЬКОВЫЙ ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД

Аннотация. В статье проведено исследование метода и приемов конькового одновременного одношажного хода (КООХ). Его применение лыжниками в процессе лыжных соревнований, а также его значение в достижении скоростных результатов.

Ключевые слова: лыжные гонки, одношажного ход, методика, техники катания на лыжах.

Введение: Одновременный одношажный ход является одним из наиболее часто используемых и популярных среди профессионалов. Такой ход позволяет развить очень высокую скорость скользящего движения – до 9 м/с. Главная особенность КООХ состоит в том, что одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг. Этот признак и лег в основу закрепившегося на практике названия «коньковый одновременный одношажный ход». С правильными техническими характеристиками он позволяет развивать высокую скорость на ровных участках трассы, хорошее ускорение на старте и финише [1, с. 46]. Вместе с тем, КООХ требует от лыжника скоростно-силовую подготовку, развитие равновесия, владение своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой то правой, то левой толчковой ноги [3, с. 25].

КООХ - это цикл, состоящий из двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками. Согласно классификации, принятой комитетом по лыжным гонкам, это еще один вариант одновременного двухшажного хода [1, с. 50]. К достоинствам одновременного одношажного конькового хода относятся менее выраженные асимметрия и асинхронность двигательных действий, что особенно эффективно в условиях дальнейшего роста соревновательных скоростей [3, с. 25].

Актуальность: этот метод сейчас широко распространен среди лыжников. Лыжник, имеющий большой опыт в технике одновременного одношажного хода, развивает высокую скорость на подъемах, ровных участках трассы, вдоль склонов, а также во время стартового ускорения [2].

Цель исследования: изучить технику выполнения, провести сравнительный анализ конькового одновременного одношажного хода с другими коньковыми ходами и выявить преимущества данного хода.

Содержание исследования: в ходе анализа техники выполнения хода выяснилось: в этом ходе палки ставятся на снег одномоментно, симметрично и под острым углом. Наклон туловища усиливает эффективность отталкивания руками, которое заканчивается разгибанием их в плечевых и локтевых суставах. В этот момент рука и палка составляют прямую линию. [3, с. 26]. В данном скольжении одновременно с отталкиванием руками выполняется еще один очень важный элемент – подседание на толчковой ноге, это и является отличительной чертой и обязательным элементом в технике КООХ. Начало толчка ногой совпадает с окончанием отталкивания руками. Этими двигательными действиями заканчивается половина цикла. С отрывом толчковой ноги от опоры начинается свободное скольжение и подготовка лыжника к выполнению второго шага в цикле хода. В каждом шаге носки обеих лыж разведены в стороны под углом 25-50 градусов (Рис. 1).

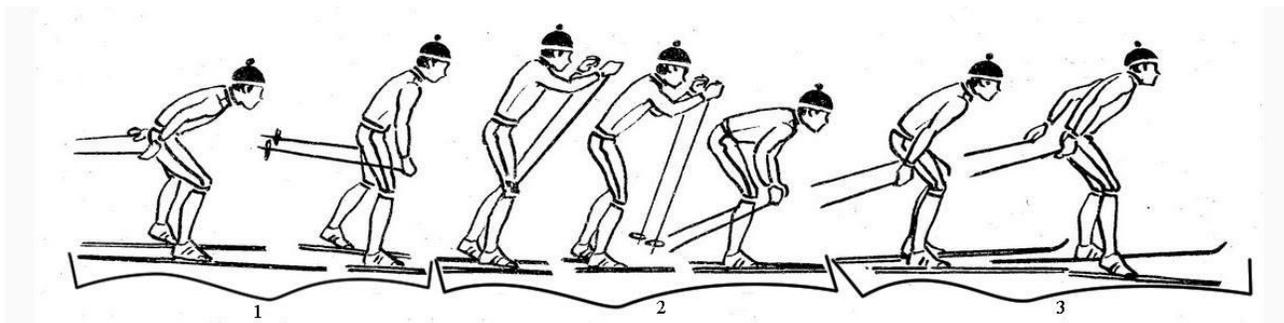


Рис 1. Коньковый одновременный одношажный ход.

Коньковый одновременный одношажный ход можно разделить на три фазы: свободное скольжение, скольжение с отталкиванием руками, скольжение с отталкиванием ног. Они составляют половину цикла (таб. 1).

Таблица 1.

Фазы конькового одновременного одношажного хода

Номер фазы	Название фазы	Граничный момент начала фазы
I	Свободное скольжение	Отрыв лыжи от опоры
II	Скольжение с отталкиванием руками	Постановка палок на опору
III	Скольжение с отталкиванием ногой	Отрыв палок от опоры

В хороших условиях скольжения на равнине средняя длина шага у мужчин в одновременном коньковом — 7-8 м. На подъеме 5° длина шага ведущих лыжников — 4-5 м; на подъеме 10° она равна 2,7-3,2 м. При движении в коньковом одновременном ходе в зависимости от скорости и рельефа трассы длина цикла составляет 5-15 м, а время 1-2 с. Для сравнения используем технику конькового одновременно двухшажного хода (КОДХ). В КОДХ в зависимости от скорости и рельефа трассы общая длина цикла (оба шага) варьирует от 3-4 до 8-9 м, продолжительность от 0,8-1,0 с до 1,6-2,0 с [1, с. 45 и 49]. Следовательно, КООХ является более быстрым способом передвижения на лыжах.

Заключение: В результате изучения техники КООХ были сделаны следующие **выводы:**

1. Данный способ передвижения на лыжах является наиболее сложным по координации движений.

2. Применение конькового одновременного одношажного хода в соревновательных условиях требует высочайшего уровня атлетической подготовки

3. Коньковый одновременный одношажный ход – самый скоростной вид конькового хода. Данный способ является основным для достижения быстрого ускорения на старте, а также при обгоне соперника и для финального ускорения на финише.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гардагина Л.Г. *Техника лыжных ходов.* – М.: Институт управления и информационных технологий, 2013.
2. *Одновременный одношажный ход (методика обучения) [Электронный ресурс].* – URL : <https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyi-odnoshazhnyi-khod-metodika-obucheniya/>
3. Ф.Г. Газизов, Р.Ш. Маликов, *Лыжный спорт всё о коньковом ходе: Учебное пособие.* – Казанский федеральный университет, 2018
4. *Ski technique, Institute of Management and Information Technology, Kf. "Physical education". D.P. L.G. Gardagina, 2013*
5. *F.G.Gazizov, R.Sh. Malikov, Skiing is all about ice skating: a manual.* – Kazan Federal University, 2018