

# ЛЫЖНАЯ ПАЛКА ИЗМЕНЯЮЩЕЙ ДЛИНЫ — КАК ТЕХНИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ПРИ ОПТИМИЗАЦИИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ЛЫЖНИКА

Т. А. Хабицев.

За последние несколько лет в литературе (Н. П. Аникин, В. Г. Ванеев; 1973; В. В. Кардюков, В. Н. Манжосов, 1973; Л. Е. Спиридонова, 1974; В. М. Байков, Б. И. Нестеров, 1976, 1980; А. Н. Ростовцев, 1977; Н. И. Кузьмин, Ю. А. Каширцев, 1978; В. Г. Девальд, 1980 и др.) предложен целый комплекс тренировочных средств (амортизаторы, тяжелые и легкие лыжероллеры, роликовые коньки, искусственная лыжня, опилочная лыжня, роликовая лыжня и тренажеры типа «бегущая лыжня»), которые применяются в подготовительном периоде при работе над совершенствованием технических навыков, устранением ошибок в технике, развитием специальных качеств лыжника.

В лаборатории биомеханики КГИФК нами была сконструирована лыжная палка изменяющейся длины, применяемая преимущественно при ходьбе на лыжах в естественных условиях по пересеченной местности.

Это новое техническое средство обеспечивает возможность регулирования оптимальной длины палки непосредственно в процессе лыжного хода с одновременным сохранением динамики движения при передвижении лыжника разными лыжными ходами.

Применение предложенной лыжной палки как для тренировочных занятий так и в соревнованиях позволит лыжнику выбрать оптимальную длину в различных рельефных условиях (в зависимости от профиля трассы) что в свою очередь скажется на скорости движения по трассе.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ