

КОНЬКОВЫЙ ХОД



Коньковый ход Евгения
Устюгова в мужском спринте на
10 км, 13 марта 2010 года,
Контиолахти.

ВИДЫ:

- ❖ одновременный двушажный коньковый ход,
- ❖ одновременный одношажный коньковый ход,
- ❖ полуконьковый ход,
- ❖ попеременный двушажный коньковый ход.

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

❖ Коньковый ход известен давно, но только с 80-х годов XX века коньковый ход в лыжных гонках (и в биатлоне) используется для преодоления всей дистанции на соревнованиях, где это разрешено правилами. Такому нововведению предшествовали появление пластиковых лыж и нового способа подготовки лыжных трасс. В настоящее время на соревнованиях применение классических лыжных ходов и свободных (коньковых) разделено. В положении о соревнованиях заранее оговаривается, какими ходами лыжники проходят данную дистанцию.

ЧЕМПИОНАТ МИРА В ЗЕФЕЛЬДЕ (1985)

- ❖ Хорошо зарекомендовал себя полуконьковый ход на XIV зимних Олимпийских играх в Сараево. Однако этот ход спортсмены применяли лишь на отдельных, преимущественно равнинных, участках трассы.
- ❖ Чемпионат в Зефельде вошел в историю развития лыжного спорта в связи с появлением нового вида лыжных гонок. Основным способом передвижения на них был коньковый ход. Первым чемпионом мира в этом виде лыжных гонок стал швед - Гунде Сван, продемонстрировавший высокое мастерство владения техникой коньковых ходов.



КОНЬКОВЫЙ ХОД В СССР

❖ Известно, что еще в 30-е годы в нашей стране коньковый ход применялся как специальное подготовительное упражнение при изучении и совершенствовании техники классического попеременного двушажного хода. В дальнейшем его широко использовали как подводящее упражнение при обучении одноопорному скольжению, отталкиванию ногой, при развитии умения держать равновесие и т.д. Кроме того коньковый ход применяли при изучении и совершенствовании техники поворотов переступанием как без отталкивания руками, так и с отталкиванием.



**ПОСЛЕ
ОТТАЛКИВАНИЯ
НЕОБХОДИМО
ПОЛНОСТЬЮ
ПЕРЕНЕСТИ ВЕС
ТЕЛА НА ОПОРНУЮ
НОГУ И СОВЕРШИТЬ
ПРОКАТ.**

На фото: момент окончания
толчка правой ногой и руками.

Обратите внимание -
толчковая нога выпрямлена
после толчка.



**ВСТАЛИ НА ЛЫЖУ,
ПОЛУСОГНУЛИ НОГУ,
РЕЗКО ПЕРЕНЕСЛИ
ВЕС ТЕЛА ВБОК,
ОДНОВРЕМЕННО С
РАЗГИБАНИЕМ
ТОЛЧКОВОЙ НОГИ**

Обратите внимание на постановку
ноги. Она ставится под центром
тяжести и достаточно близко к
толчковой.



**ПОДСТАВЛЯЕМ
ДРУГУЮ НОГУ,
ПЕРЕНОСЯ ВЕС НА ЕЕ
ПЯТКУ. ТЕПЕРЬ
СТАРАЕМСЯ
ПРОКАТИТЬСЯ НА
НОГЕ КАК МОЖНО
ДОЛЬШЕ.**

Скользить нужно на пятке. Лыжа не должна заваливаться на бок прокат должен быть достаточно долгий, основной вес приходится на пятку (т.е. икра-ступня не напряжены)

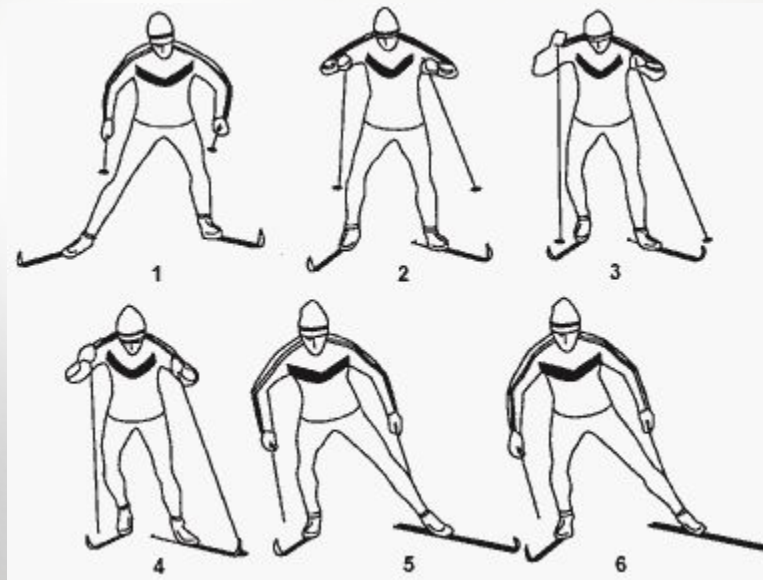
Толкаться следует вбок, а не назад.



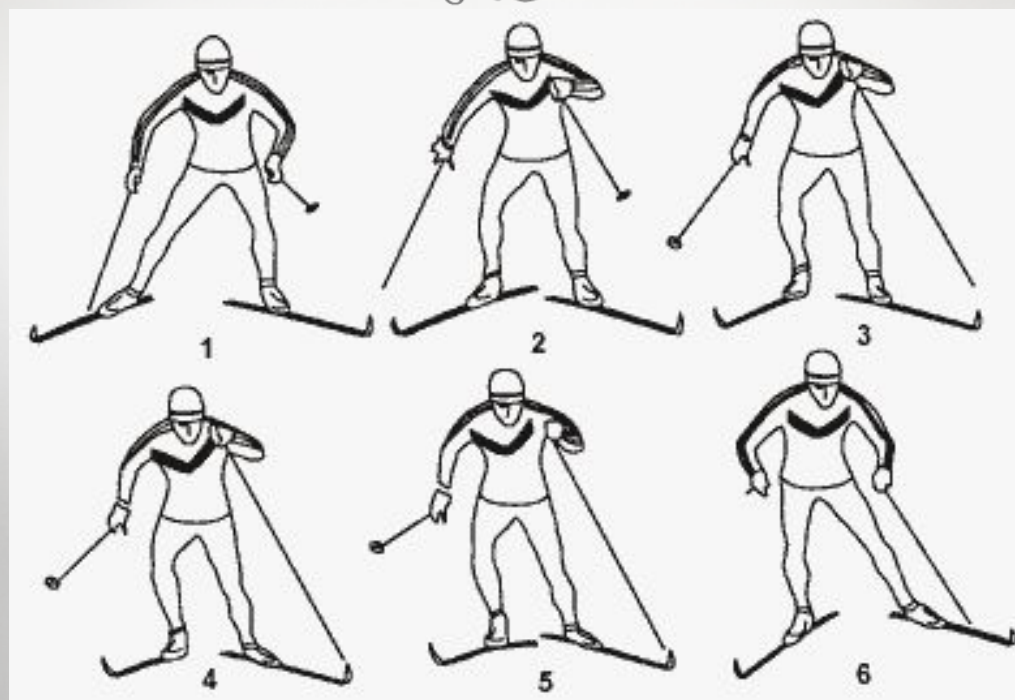
РАБОТА С ПАЛКАМИ

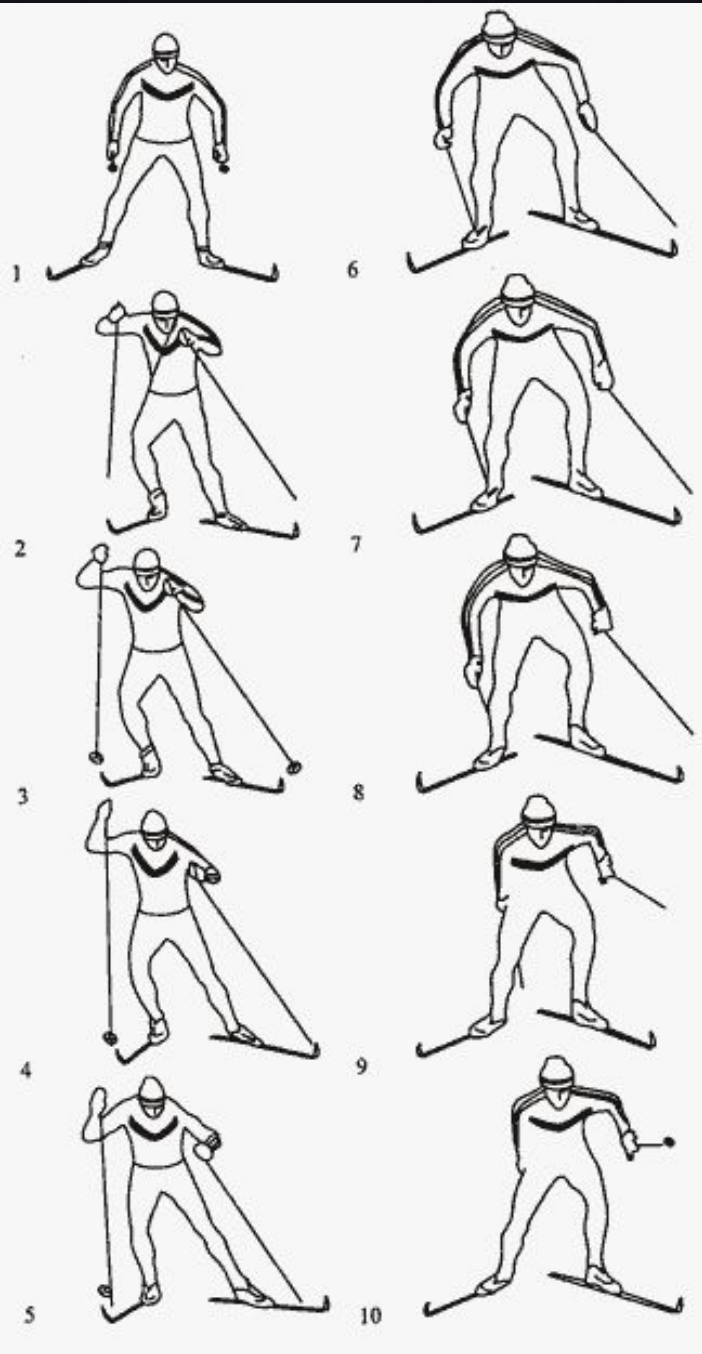
При толчке руками следует совершать наклон корпуса вперед. На палки нужно как бы упсть всем весом, а не пытаться протаскивать себя вперед одними руками.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД



ПОПЕРЕМЕННЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД СО СВОБОДНЫМ СКОЛЬЖЕНИЕМ





ОДНОВРЕМЕННЫЙ И ДВУШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД