

# 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 двухшажного 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  
приходиться на пятке (т.е. икра-ступня не  
напряжены)

Толкаться следует вбок, а не назад.

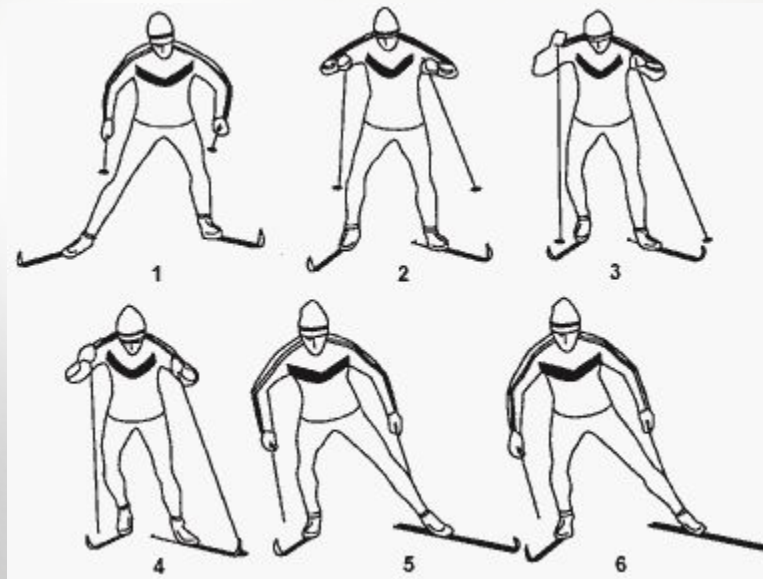




## **РАБОТА С ПАЛКАМИ**

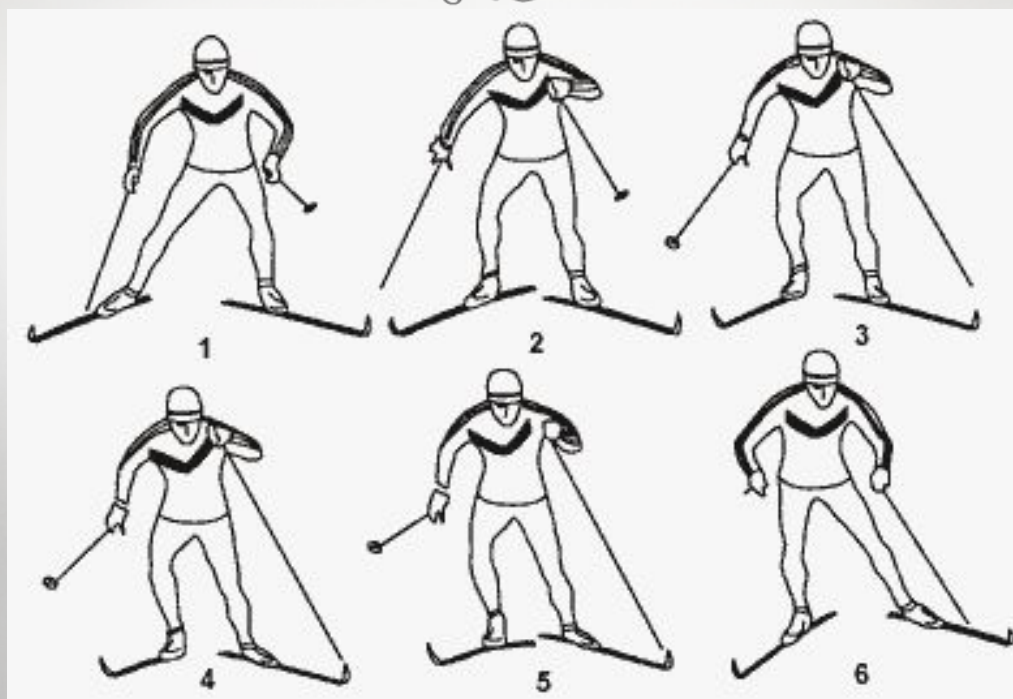
При толчке руками следует совершать наклон корпуса вперед. На палки нужно как бы упасть всем весом, а не пытаться протаскивать себя вперед одними руками.

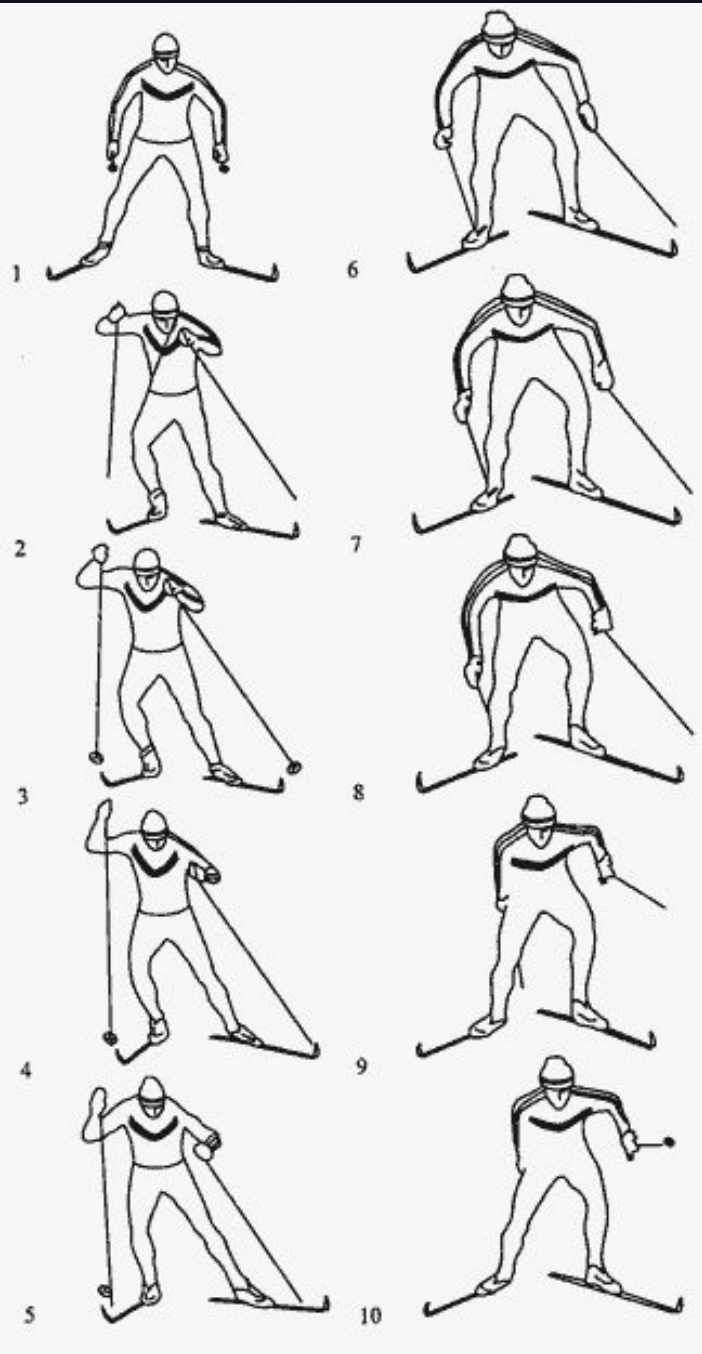
# ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД





# ПОПЕРЕМЕННЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД СО СВОБОДНЫМ СКОЛЬЖЕНИЕМ





# ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД