

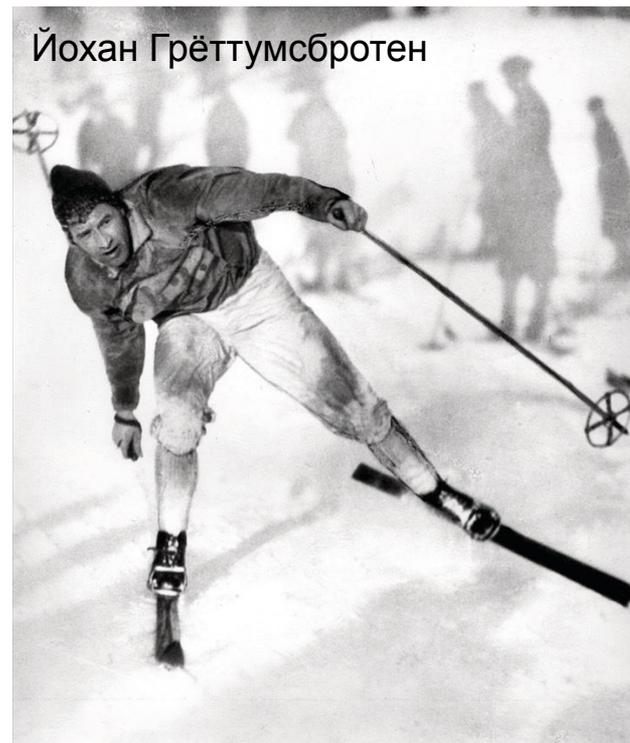
# “Знакомство с коньковым ходом” 6 класс

Парфенова Ольга Владимировна  
ГБОУ СОШ №515  
учитель физической культуры



# История конькового хода.

КОНЬКОВЫЙ ХОД ПРИМЕНЯЛСЯ В  
ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ ЕЩЕ В 1930 ГОДУ  
ФИНСКИМ ЛЫЖНИКОМ  
МАРТИ ЛАППАЛАЙНЕНОМ  
И НОРВЕЖСКИМ ЛЫЖНИКОМ  
ЙОХАНОМ ГРЁТТУМСБРОТЕНОМ.





В 60-е годы коньковый ход применялся в спортивном ориентировании на лыжах, а затем начал использоваться в гонках на длинные дистанции (лыжных марафонах) в Скандинавии. Первым применил коньковый ход по одним источникам на Кубке мира по лыжным гонкам в 1981-82 годах американский спортсмен Билл Кох, занявший в частности благодаря новой технике первое место в том сезоне. Новая техника была быстро подхвачена другими спортсменами. Чемпионат мира по лыжным гонкам, проводившийся в 1985-м году в Зеефельде, был первым, где большинство спортсменов использовали коньковый ход. В мае 1986-го года Международная федерация лыжного спорта официально разделила соревнования по лыжным гонкам, начиная с 1986—1987 зимнего сезона, на гонки классическим стилем и на гонки свободным стилем. Соревнования по биатлону и лыжному двоеборью было решено проводить только свободным стилем.



**ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ УТВЕРЖДАЮТ,  
ЧТО ПЕРВЫМ КОНЬКОВЫЙ ХОД НА  
КРУПНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ СТАЛ  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЫДАЮЩИЙСЯ  
ШВЕДСКИЙ ЛЫЖНИК ГУНДЕ СВАН**





Лучшим на  
Олимпийских Играх в  
Пхёнчхане из  
российских лыжников  
был Денис Спицов.



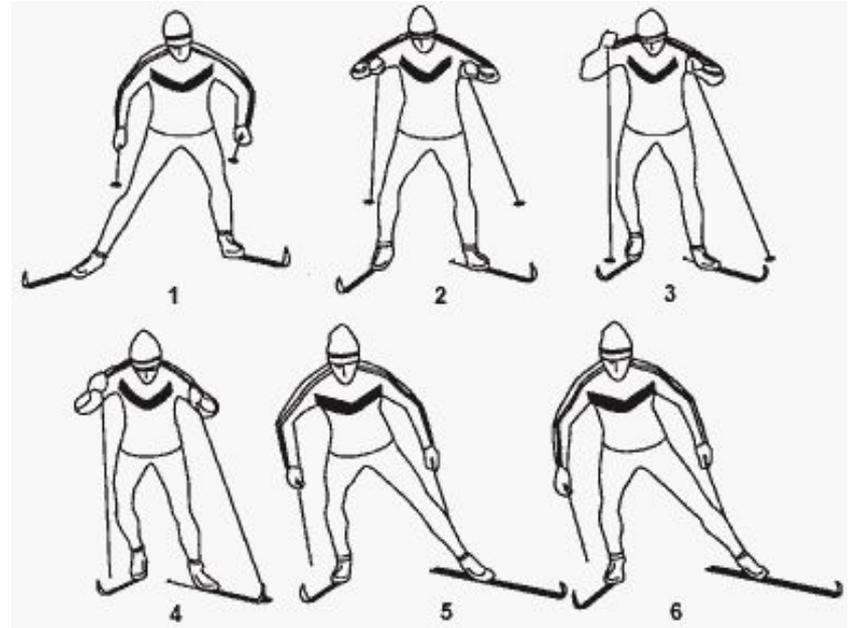


## Виды коньковых ходов:

- ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД,
- ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД,
- ПОЛУКОНЬКОВЫЙ ХОД,
- ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД.

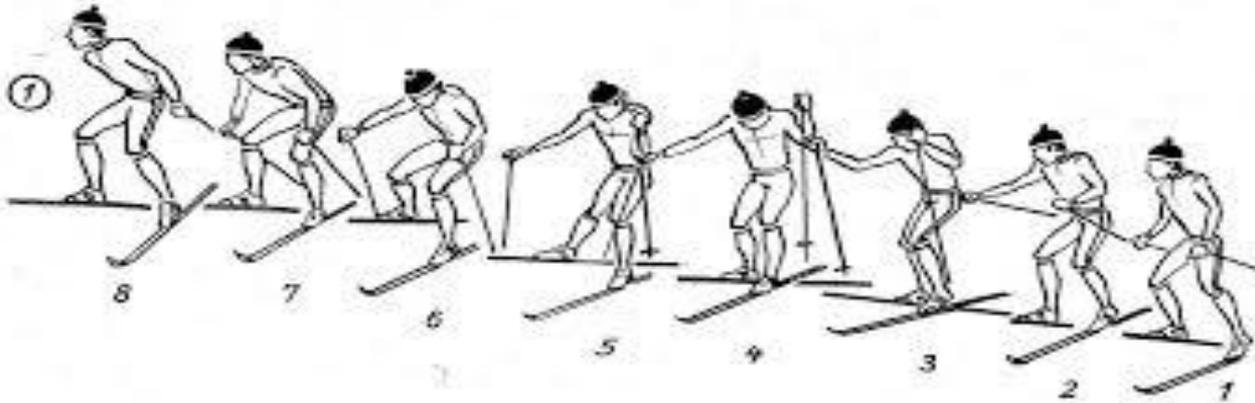
# Одновременный двухшажный ход

В цикл включается два коньковых шага и одновременное отталкивание палками.



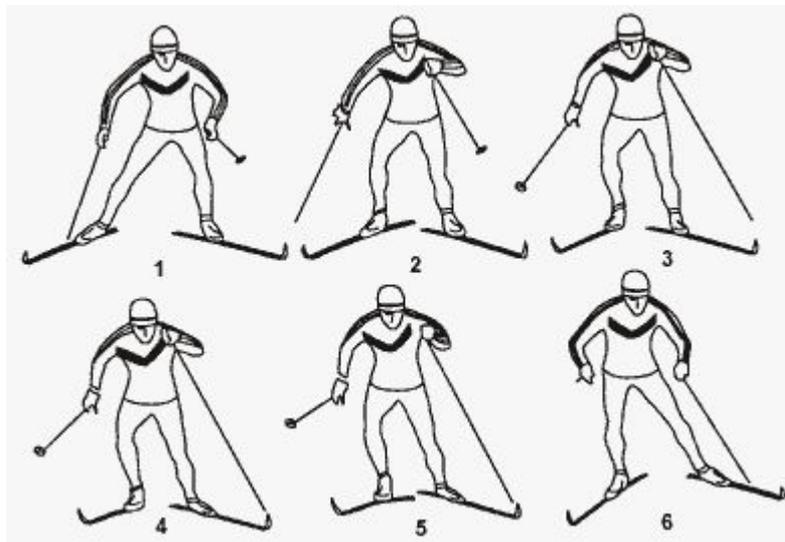
# Одновременный полуконьковый ход

ХОД СОСТОИТ ИЗ ОДНОВРЕМЕННОГО ОТТАЛКИВАНИЯ РУКАМИ, ОТТАЛКИВАНИЯ НОГАЙ СКОЛЬЗЯЩИМ УПОРОМ И СВОБОДНОГО ОДНООПОРНОГО СКОЛЬЖЕНИЯ.



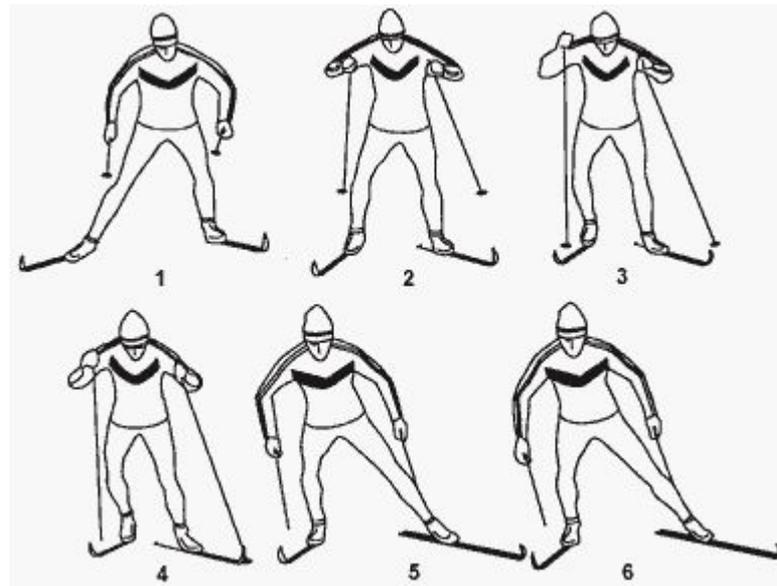
# Попеременный ход

Попеременный коньковый ход характеризуется попеременной работой рук. Цикл его состоит из поочередного отталкивания правой и левой рукой с последовательными отталкиваниями левой и правой ногой.



# Одновременный одношажный ход

СОСТОИТ ИЗ ПОВТОРЕНИЙ ДВУХ СКОльзяЩИХ  
КОНЬКОВЫХ ШАГОВ И ДВУХ ОДНОВРЕМЕННЫХ  
ОТТАЛКИВАНИЙ РУКАМИ. ОДНОВРЕМЕННЫЙ МАХ И  
ТОЛЧОК РУКАМИ ВЫПОЛНЯЮТ НА КАЖДЫЙ ШАГ.



# Инвентарь для конькового хода.

## Ботинки.

- Модели должны быть высокими, и как минимум закрывать щиколотку, поскольку это помогает избежать травм и повреждений.
- Также от травм защищает и повышенная жесткость моделей.





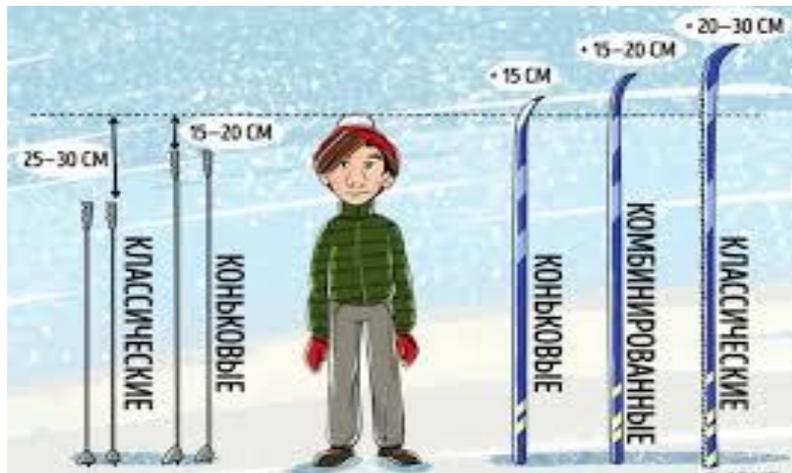
## Лыжи.

Для вычисления размера лыж необходимо приобретать лыжи, которые примерно на 10-15 сантиметров больше в длину, чем рост человека.

## Палки

Стандартная рекомендация для подбора палок под коньковый ход: рост – 15-20 см = длина палки.

Рост лыжника измеряется в ботинках.





# Советы и предостережения

- Чтобы катание не принесло лишних травм и повреждений, необходимо правильно подобрать высокие ботинки с повышенной жесткостью и правильно выбрать лыжи.
- Лучше не переоценивать свои способности, и первое время кататься на пологих площадках, а не на больших спусках.
- Для конькового хода, огромное значение играет хорошее равновесие, поэтому его можно разрабатывать, используя гимнастические упражнения, например, ласточку.
- Лучший способ обучиться катанию коньковым ходом, это на практике взяться за освоение всех принципов и нюансов. После первых упражнений на координацию, повороты и спуски, коньковый ход покажется не таким уж и сложным