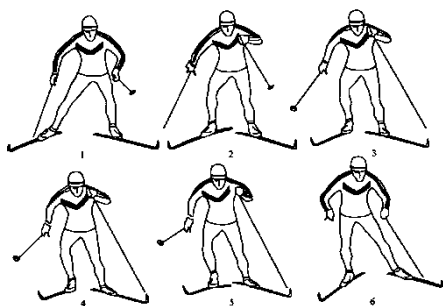




Особенности в обучении технике одновременного двушажного конькового хода

Выражение «коньковый ход» часто применяется в лыжном спорте. Это понятие пришло из конькобежного спорта. Он представляет собой — скольжение ног лыжника, напоминающее действия участника конькобежного спорта. Применяется как у начинающих спортсменов, так и у профессионалов. Коньковый ход — изначально применялся в беговых лыжах для прохождения поворотов, для подъёма в гору (подъём «ёлочкой») и как специальное подготовительное упражнение при изучении и совершенствовании техники классического попеременного двухшажного хода. Техника конькового хода не бывает идеальной, ведь у каждого человека свои особенности строения тела.

Одновременный двушажный коньковый ход пользуется большой популярностью среди спортсменов. Это упражнение, позволяющее двигаться с высокой скоростью.

Техника выполнения состоит из 2 скользящих движений ногами и одновременного маха палками. Взмах палками должен происходить на втором шаге. За один цикл профессиональные спортсмены могут достигать 11-метровой дистанции при скорости 5 км/ч.

Искусство двушажной лыжной пробежки это возобновление фаз, переходящих одна в другую:

Первая. Скольжение прямое, с одним упором на левую лыжу, с правосторонними отталкиваниями ногой. Торс бегуна наклонен к лыжне на 50 градусов. Левая нога — опорная, согнута в колене под углом 110, бедро — 90 градусов. Левая планка катится в направлении движения, нога разгибается. Происходит выпрямление колена на 30 градусов, и бедра на 50. Корпус при этом выпрямляется на 10 градусов.

Вторая. В этом моменте ход коньковый двушажный, заменяет манипуляции левой ноги. Движения становятся комбинированными. Иначе сказать, спортсмен едет на левой планке, но еще производит ею отталкивающие действия. Правая нога сначала приближается к левой, затем,

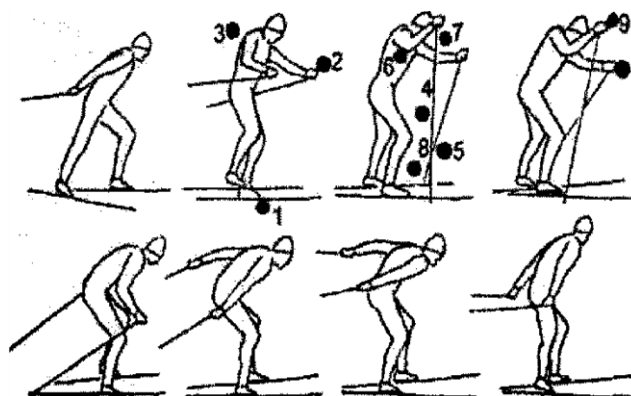
сильным маховым перемещением выбрасывается вперед, и бок. Широко расставленными в стороны палками, спортсмен энергично помогает пробежке.

Третья. Скоростная и действенная, когда задается универсальный двигательный ритм. В начале техники лыжная палка устанавливается вертикально, а левосторонняя планка делает отрыв от лыжни. Спортсмен на шаге "раз" — быстро наклоняется, с одновременным распрямлением левой ноги в коленном суставе и бедре. На другом шаге устанавливает правостороннюю лыжу под углом к курсу прокатки, с силой опираясь на правую палку.

Четвертая. В этом процессе становится понятным, эффективно катание лыжника или нет. Здесь происходит присед на "опорную" правую ногу и отталкивание ею с силой. Затем поочередное энергичное отталкивание лыжными паками. Если не получится создать требуемый темп на этом этапе, спортсмен не дотянет до финиша. Значит, ему нужно работать над своей физической кондицией. Особенно это касается тренировки ног.

Пятая фаза — это отталкивающие действия правой ноги, с поочередными толчками левой и правой лыжными палками. Руки спортсмена при этом расправлены в прямую линию.

Шестая. Здесь "ведущая" правая нога заканчивает распрямление в колене и голеностопе. Наклонение корпуса усиливается, лыжник продолжает движение прямой прокатки на обеих лыжах, плавно переводя цикл в начало первой фазы.



С каждым отталкивающим движением ног совершаются синхронные интенсивные отталкивающие движения палками, а со вторым шагом — палки "выбрасываются" вперед. Действия согласуются, и спортсмен достигает

необходимых результатов, пригибаясь и надавливая на палки телом. Так, последовательно длина прокатки на произвольной лыже возрастает, палки энергичнее устанавливаются на поверхность трассы, а наконечники разводятся более широко, чем в классической пробежке.

Главная особенность - асимметрия. Цикл упражнения состоит из 2 шагов и одного маха руками. Все действия выполняются попеременно, с разной нагрузкой на конечности, имеют разную продолжительность, скорость.

Важно! В отличие от классического, в цикле упражнений конькового нельзя допускать остановку. В процессе движения активно работают все мышцы верхних и нижних конечностей.

Основные ошибки в технике конькового хода:

1. Центр тяжести между лыж – нужно научиться переносить вес тела с одной лыжи на другую.
2. Высокое поднятие ног – корень ошибки лежит в переносе центра тяжести и работе коленей
3. Подсед – причина та же.
4. Катание на прямых ногах – ноги должны работать как пружина, устранить катанием без палок.