Статья на тему:

«Обучение учащихся старших классов технике лыжных коньковых ходов»

Виды коньковых ходов

В соответствии с принятой терминологией известные в настоящее время коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую частную классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;

- одновременный двухшажный коньковый ход (на равнине, в подъём);

- одновременный одношажный коньковый ход;

- попеременный двухшажный коньковый ход;

- коньковый ход без отталкивания рукам (с махами руками, без махов рук).

Применение того или иного конькового хода, как и в традиционных классических ходах, определяется рельефом местности, условиями скольжения, продолжительностью работы, уровнем подготовленности лыжника.

Приступать к изучению коньковых способов передвижения на лыжах следует после овладения основами классических ходов (Евстратов, Чукардин). Освоив технику этих ходов, можно при изучении коньковых ходов использовать умение отталкиваться руками (рукой) и отчасти умение согласовывать работу рук и ног.

Методическая последовательность обучения

Приступать к изучению коньковых способов передвижения на лыжах следует после овладения основами классических ходов: попеременно двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного (стартового варианта) и двухшажного (школьного варианта). Освоив технику этих ходов, можно при изучении коньковых ходов использовать умение отталкиваться руками и отчасти умение согласовывать работу рук и ног.

Техника коньковых ходов изучается в такой последовательности: полуконьковый, коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов рук), одновременно двухшажный, одношажный, и попеременный коньковые ходы. При анализе фазовой структуры коньковых ходов целесообразно, с позиции практического применения, придерживаться максимально возможной и обоснованной аналогии с классическими ходами. Если в классических ходах при толчке ногой лыжа останавливается, то во всех коньковых ходах отталкивание выполняется скользящей лыжей (скользящим упором), и период стояния, следовательно, отсутствует. Все элементы хода выполняются только в периоде скольжения Отсюда и главная задача преподавателя при обучении занимающихся коньковым ходам – научить их отталкиваться этим способом.

Задачи, средства и методы обучения

Полуконьковый ход

Задача 1. Научить отталкиваться ногой ее отведением и сгибанием.

Средства:

1. Имитация и. п. для начала выведения

 маховой ноги вперед в сторону. Стоя на месте, обозначить скольжение на почти выпрямленной левой ноге, туловище слегка наклонить вперед, кисти рук поднять на уровень головы, ботинок слегка согнутой в коленном суставе правой ноги подвести к левому, а пяточную часть правой лыжи завести скрестно над скользящей левой.

2. Из  и.п.  к  упр.  1  одновременно  с  наклоном  туловища  вперед  и

обозначением отталкивания руками выведение маховой (правой) ноги вперед

-в сторону на выпад (угол отведения носка лыжи от направления

 движения —16 — 24°) и возвращение ее в и. п.

3. То же, но со сгибанием маховой (правой) ноги в тазобедренном,

коленном и голеностопном суставах при выведении ее вперед

- сторону на выпад и постепенное перенесение части массы тела лыжника с опорной ноги симитацией отталкивания руками (наклон туловища 30

— 35°).

4. Из и. п. к упр. 1 активное отталкивание нижней лыжей при спуске

наискось.

5. Отталкивание ногой отведением ее при спуске прямо под уклон 2

-3° на равнине.

Методические указания

При  выполнении упражнений  добиваться  точности  принятия  и.  п.

Отталкивание ногой отведением имитировать без лыжных палок, стоя на

правой  и  левой  лыже.  Массу  тела  переносить  на  толчковую  ногу  не

полностью. При выполнении упр. 4 и 5 опорную ногу сгибать и отталкивание

другой  ногой,  скользящей  на  внутреннем  канте,  заканчивать  полным

отведением  и  активным  разгибанием  ее  в  тазобедренном,  коленном  и

голеностопном суставах. Упр. 4 и 5 выполнять на хорошей лыжне.

Задача 2. Научить занимающихся сочетать отталкивание ногой с

работой рук.

Средства:

1. Повторение приведенного ранее упр.

2.Полуконьковый ход под уклон 2 — 3°, на равнине в медленном темпе без активного отталкивания руками.То же с активным отталкиванием руками.

Методические указания

Упр. 2 и 3 сначала выполнять на лыжне, проложенной на косогоре

(уклон 2 — 3°). Контролировать начало отталкивания руками с отведением

маховой ноги вперед в сторону на выпад. И. п. для начала работы рук —

 руки вынесены вперед-вверх на уровне плеч, глаз (в зависимости от длины палок), угол в локтевых суставах —90 — 100°. Палки ставить на снег под углом 70 — 80°. Отталкивание руками начинать с активного наклона туловища, руки сохраняют удерживающее положение (суставы блокированы). При наклоне туловища на 30 —35° отталкиваться руками, разгибая их в плечевых и локтевых суставах, кисти рук проходят на уровне коленного сустава.

Задача 3. Совершенствовать технику хода в целом.

Средства:

1: Передвижение полуконьковым ходом с различной интенсивностью

под уклон, на равнине, в пологий подъем.

2. То же со сменой через каждые 8 —10 циклов толчковой ноги (левая,

правая, левая и т. д.),

3. Чередование конькового и одновременного бесшажного ходов при

повторном  прохождении  отрезков  100 —150  м  с  соревновательной

скоростью, с ведением хронометража.

Методические указания

Добиваться  сохранения  ритма  передвижения  при  смене  толчковой

ноги. Данные хронометража прохождения отрезков доводить до сведения

занимающихся.  Целесообразно  включить  передвижение  полу  коньковым

ходом с чрезмерно длинными (выше плеч) лыжными палками и определить

оптимальную длину палок для каждого занимающегося.

Коньковый ход без отталкивания руками

Этим ходом, являющимся подводящим упражнением, занимающиеся

овладевают  при  изучении  отталкивания  скользящим  упором.  При

совершенствовании  техники  этого  хода  необходимо  научить

военнослужащих  передвигаться  в  низкой  стойке  с  махами  и  без  махов

руками (в группировке) и с большой скоростью (5 —8 м/с).

Методические указания

Вначале совершенствуют коньковый ход с махами руками, обращая

внимание на законченность толчков скользящим упором и на длительность

скольжения на опорной ноге. Научившись устойчиво сохранять равновесие

при скольжении на одной лыже, можно переходить к совершенствованию

техники  конькового  хода  без  махов  руками,  предварительно  научившись

правильно  группироваться  на  месте.  Начинать  совершенствовать  ход  на

пологом  склоне  (2 — 4°),  постепенно  переходить  на  все  более  крутые

склоны. Использовать ход для поддержания высокой скорости на площадке

выката после спуска.

Одновременный двухшажный коньковый ход

Задача 1. Добиться согласованности работы ног и рук.

Средства:

1.  Имитация  одновременного  двухшажного  конькового  хода  по разделениям на два счета из и. п., при котором обозначено скольжение на

левой (правой) лыже. Стойка на левой (правой) согнутой ноге с отведенным в

сторону на угол 16 —24° носком лыжи.

Другая нога подтянута к опорной,

носок лыжи также повернут в сторону на тот же угол, кисти рук на уровне

бедра  левой  (правой)  ноги.  Туловище  наклонено  вперед.  Н

а  счет  «И»

оттолкнуться левой (правой) ногой, вынести другую ногу махом вперед

в сторону, постепенно перенести на нее массу тела и одновременно вынести

полусогнутые руки вперед (обозначить скольжение на одной лыже). На счет «раз» обозначить отталкивание руками, оттолкнуться правой (левой) ногой и

плавно перенести массу тела на левую (правую) лыжу (руки сзади).

2. То же при движении под уклон 2 — 3°.

3. То же слитно.

4. То же на равнине, на пологом (2 —6°) подъеме.

Методические указания

Выполняя упр. 1 и 2, вначале ход имитировать без палок. Палки ставить в снег (кольцами к себе) не одновременно: несколько раньше ставить на

снег палку, одноименную толчковой ноге (в данном случае левую).

Задача 2. Совершенствовать технику хода.

Средство.  Передвижение  одновременным  двухшажным  коньковым

ходом на подъемах различной длины и крутизны и с разной скоростью.

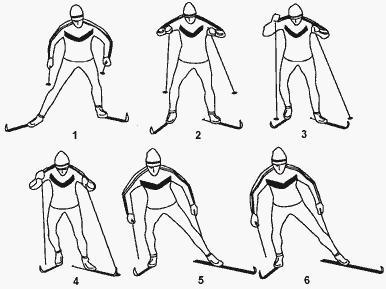
Методические указания

Начинать осваивать ход следует с овладения отталкиванием левой и

правой ногами. Угол отведения носка лыжи от направления передвижения

спортсмена при отталкивании ногой и угол кантования лыжи изменять с

учетом крутизны подъема и жесткости трассы.



**Источник: https://vkr.pspu.ru/uploads/8020/Bayandin\_vkr.PDF**