

Коньковые лыжные ходы, методика обучения в старшей



Работу выполнил учитель
физкультуры
МОУ «СОШ с. Теликовка
Духовницкого района
Саратовской области»
Булыкин А.А.

Одним из важнейших средств физического воспитания с целью гармоничного развития и оздоровления детей школьного возраста является лыжная подготовка. При передвижении на лыжах в работу вовлекаются все основные группы мышц рук, ног и туловища, что оказывает положительное влияние на организм. Ходьба и бег на лыжах благотворно воздействуют на сердечно сосудистую, дыхательную и нервную системы учащихся. Регулярные занятия способствуют развитию у школьников таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, гибкость и др.

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1 по 11 классы. На уроках лыжной подготовки решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.



Коньковый ход, как подводящее упражнение к изучению поворотов переступанием или совершенствованию отталкивания в скользящем шаге, известен очень давно и нашел применение в практике работы по лыжному спорту.

Однако в связи с появлением пластиковых лыж и более тщательной подготовкой лыжных трасс он стал применяться как способ передвижения на лыжах. Значительное улучшение условий скольжения, широкие укатанные трассы позволяют развивать коньковыми ходами более высокую скорость передвижения по сравнению с другими ходами.

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.

Различают следующие варианты передвижения коньковыми ходами: полуконьковый одновременный ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.



Инвентарь для КЛХ

- Важнейшими моментами при освоении техники конькового хода является наличие удобной обуви, тщательно подобранных креплений, лыж, лыжных палок и тренировка на пологих склонах с направленностью на отработку загрузки-разгрузки ног.
- При коньковом ходе лыжники пользуются палками на 10-30 см длиннее, чем обычные. Это дает возможность значительно увеличить рабочий путь и время действия силы, приложенной к ним. Длинные палки помогают избежать попадания острия на внутреннюю сторону лыжни, выбрать оптимальный угол приложения силы в первый опорный момент отталкивания палками. Позволяют лыжнику поднять и выдвинуть бедро вперед при преодолении подъема.
- Принципиально важно выбрать правильные, приспособленные к коньковому скольжению лыжи. Они подбираются по длине: она должна на 10-15 сантиметров превышать рост спортсмена. У лыж слегка закругленная носовая часть. Обязательным условием их пригодности является повышенная жесткость. Кроме того, на боковой поверхности лыж должен быть кант, причем не нарушенный.
- Ботинки для конькового хода изготавливаются также специализированными - из расчета интенсивных механических нагрузок и требования повышенной жесткости крепления для КЛХ. Они достаточно высокие и снабжены специальной манжетой, фиксирующей ногу.
- Крепления для конькового хода - также высокотехнологичны и сертифицированы. Профессионалам наиболее подходят крепежные системы SNS (разработки французской компании Salomon) и NNN (от норвежской компании Rottefella)

Инвентарь для КЛХ



Техника КЛХ

Действия лыжника при передвижении данными способами несколько напоминают движения конькобежца - отсюда и пошло название хода.

Отталкиваясь внутренним ребром одной из лыж назад-в сторону (скользящий упор), лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, и движения повторяются с другой ноги, отталкивание выполняется со скользящей лыжи. В отличие от классических ходов остановки лыжи в циклах хода нет. При передвижении этим ходом активно работают и руки, отталкивание происходит одновременно или попеременно в согласовании с ритмом работы ног. Возможны варианты и без отталкивания руками (с махами рук и без них).

На ровных участках трассы толчок руками чаще всего выполняется одновременно, а на подъемах - в зависимости от крутизны (одновременно или попеременно). Полуконьковый ход (отталкивание многократно одной из ног, другая скользит прямолинейно) применяется чаще при прохождении поворота по пологой дуге (толчок выполняется наружной лыжей).

Методика обучения КЛХ

Приступать к изучению коньковых способов передвижения на лыжах следует после овладения основами классических ходов: одновременного бесшажного, попеременного двухшажного, одновременных одношажного (скоростной вариант) и двухшажного.

Освоив технику этих ходов, можно при изучении коньковых ходов использовать умение отталкиваться руками (рукой) и отчасти умение согласовывать работу рук и ног.

Основное отличие коньковых ходов — это отталкивание скользящим упором. Отсюда и главная задача преподавателя при обучении занимающихся коньковым ходом — научить их отталкиваться этим способом. Для этого можно использовать подводящие упражнения, включаемые в «школу лыжника». Их следует выполнять и непосредственно перед изучением коньковых ходов.

Подводящие упражнения

При освоении отталкивания скользящим упором в качестве подводящих можно использовать такие упражнения:

- поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50—60 см);
- то же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела;
- то же, но при спуске под уклон $2—3^\circ$ и с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыж от направления движения на угол до 24° ;
- преодоление пологого подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей с ребра;
- активное отталкивание лыжей вниз отведением при спуске наискось (вправо и влево);
- то же с выполнением поворота переступанием к склону;
- выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы;
- выполнение поворота переступанием на укатанной ровной площадке при движении по кругу вначале в одну сторону, затем в другую;
- то же при движении по восьмерке (равнина, пологий спуск);
- передвижение коньковым ходом (без отталкивания руками) под уклон $2—3^\circ$, на равнине, в пологий ($2—3^\circ$) подъем со значительным (акцентированным) сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах и различным углом отведения ($10—24^\circ$) носка толчковой и скользящей лыж в сторону от направления движения.

Порядок изучения техники

Техника коньковых ходов изучается в такой последовательности:

1. полуконьковый;
2. коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов ими);
3. одновременные двухшажный;
4. одношажный и попеременный коньковые ходы.



Методические указания

Упражнения выполнять на хорошо укатанной равнинной площадке и пологом склоне. Чтобы отталкивание скользящим упором было эффективным, при скольжении необходимо подготовиться к толчку (согнуть опорную ногу, т. е. сгруппироваться) и активно начать его (усилить давление на весь внутренний свод стопы ботинка, включая и пяточную часть). Массу тела с лыжи на лыжу переносить постепенно.

Все упражнения выполнять вначале без отталкивания руками. По мере овладения толчками ног скользящим упором при каждом переступании одновременно отталкиваться руками.

При передвижении коньковым ходом увеличивать сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, наклонять туловище под углом около 50° , пробуя различные варианты отведения носка толчковой и скользящей лыж в сторону. Отталкиваться ногами, активно разгибая их в голеностопном, тазобедренном и коленном суставах, начинать выпрямлять туловище. Маховую (бывшую толчковую) ногу подтягивать к опорной плавно, удерживая лыжу под тем же углом к направлению движения, какой был при отталкивании ею. При подведении стопы к опорной ноге пятку лыжи удерживать скрестно над скользящей.

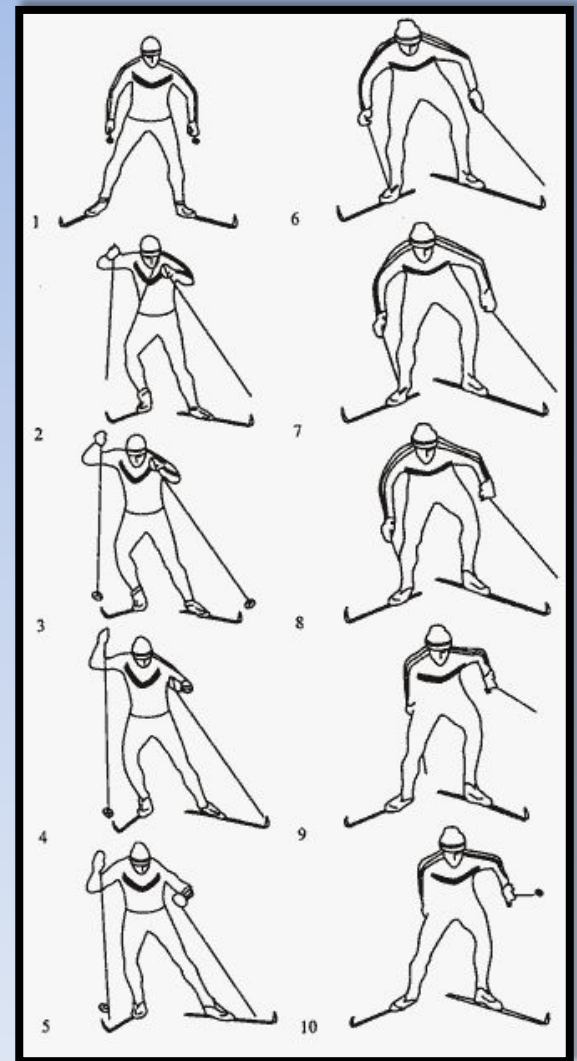
Одновременный двухшажный КОНЬКОВЫЙ ХОД

Одновременный двухшажный коньковый ход — самый распространенный и эффективный среди современных коньковых ходов.

Применяется как на равнинных участках лыжных трасс, так и при преодолении подъемов. Иногда используется и при передвижении под уклон.

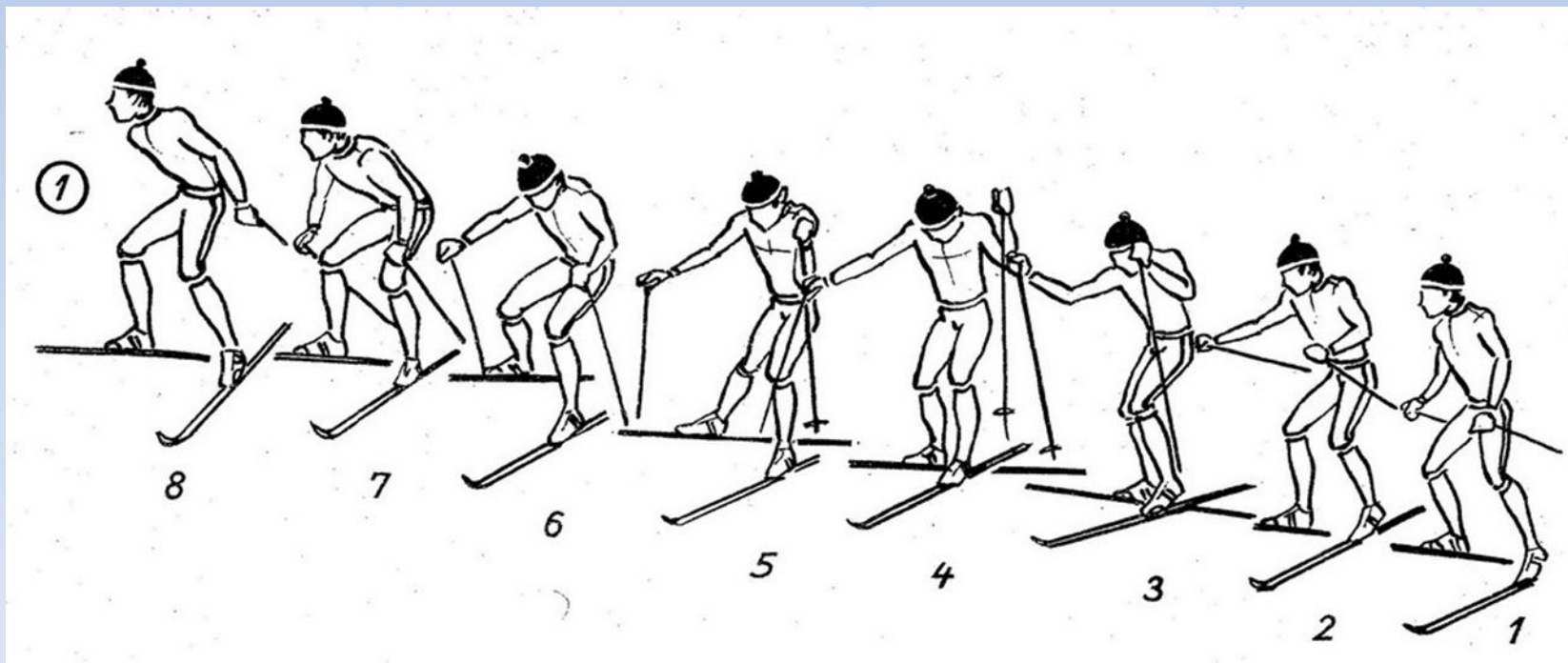
Основа двухшажного конькового хода — попеременное двустороннее скользящее отталкивание лыжами. Движения ног лыжника при этом напоминают движения конькобежца.

Цикл одновременного двухшажного конькового хода состоит из двух направленных вперед в сторону шагов и одного одновременного отталкивания палками.



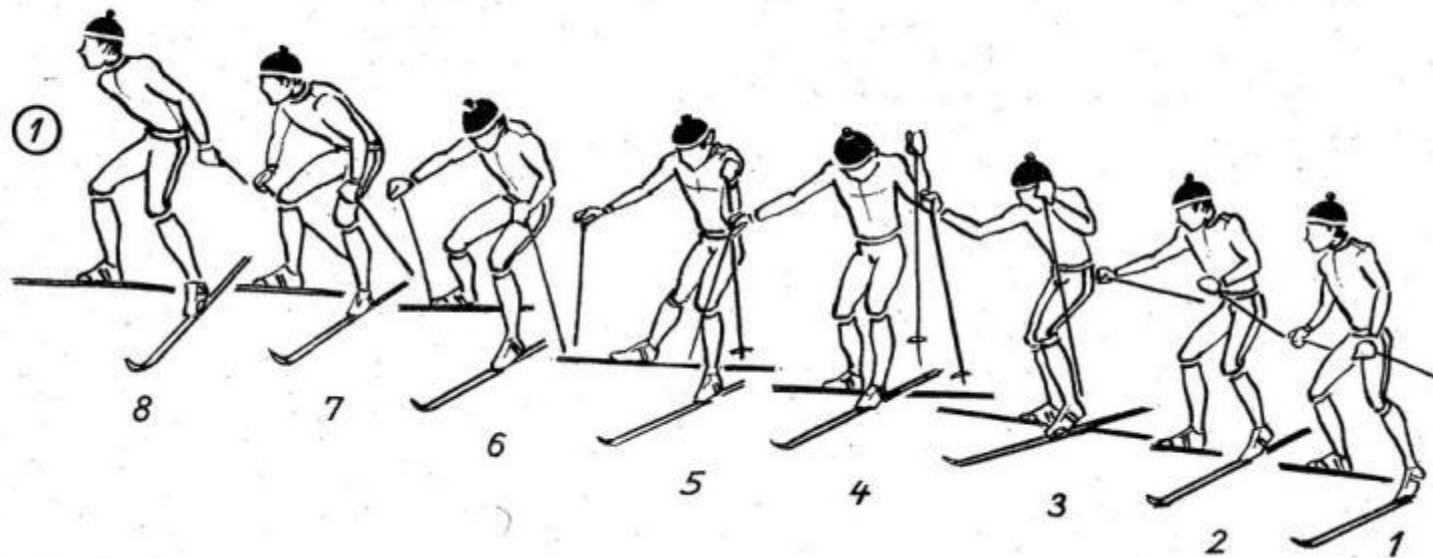
Техника и цикл одновременного двухшажного хода

Лыжник идет в пологий подъем одновременным двухшажным коньковым ходом. Он закончил толчок левой ногой, руки начинают вынос палок вперед, туловище выпрямляется, масса тела переносится на правую лыжу (рис. 1.1) левая нога подносится к правой, продолжается вынос палок, начинается скользящее отталкивание правой ногой при сведенных пятках маховой и толчковой ног (рис. 1. 2). начинается шаг левой (рис. 1. 3). Лыжник заканчивает отталкивание правой ногой под углом в сторону, делает шаг левой и скользит на левой лыже, палки выносятся вперед и ставятся на снег (рис. 1, 4).



После сильного отталкивания палками и скольжения на левой лыже (рис. 1, 5) правая нога слегка поднимается над снегом и подносится к левой (рис. 1, 6). Сразу же проводится толчок левой ногой скользящим жимовым движением в сторону-вперед. Продолжается мощное одновременное отталкивание палками, усиленное наклоном туловища (рис. 1, 7). Правую лыжу гонщик ставит на снег скользящим движением, развернув ее носком в сторону на внутреннее ребро. Чем круче подъем, тем шире разворачивается носок лыжи (рис. 1, 8). Продолжается шаг правой ногой. С окончанием толчка палками и полным выпрямлением толчковой левой ноги заканчивается цикл хода и начинается новый.

Таким образом, на первый скользящий шаг приходится вынос палок вперед, на второй — отталкивание руками. Первый скользящий шаг короче второго. Так что двухшажный коньковый ход несколько асимметричен. При выносе палок вперед та рука, которая выносит палку со стороны выходящей вперед ноги, поднимается выше. Это не является ошибкой.



РАЗУЧИВАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО ДВУХШАЖНОГО КОНЬКОВОГО ХОДА

Обучение коньковому ходу проходит на ровной, широкой, хорошо укатанной учебной площадке, но снег не должен быть леденистым. Небольшой верхний слой снега должен быть разворошен, чтобы лыжник мог оттолкнуться ребром лыжи.

Разучивание одновременного двухшажного конькового хода лучше начинать без палок. Лыжники катаются на лыжах, как на коньках— стараясь разворачивать лыжи носками в стороны.

Отталкиваться нужно то одной, то другой ногой, внутренним ребром скользящей в сторону лыжи, стараясь полностью разгибать толчковую ногу в колене и больше скользить на другой — опорной.

Важно следить за тем, чтобы при начале отталкивания пятки маховой и толчковой ног были сведены и новый скользящий шаг начинался из этого положения.

Широкое разведение ступней перед началом толчка — грубая ошибка.

Имитация хода

Для более успешного овладения коньковым ходом перед его изучением на снегу целесообразно проимитировать все движения без лыж.

Имитация выполняется как шаговая, так и прыжковая. Шаги (прыжки) выполняются вперед - в сторону с низкой (стелющейся) траекторией движений. При этом следует обратить внимание на отталкивание всей стопой (боковой - внутренней частью), а не носком. Носок маховой ноги обязательно разворачивается чуть вперед - в сторону.



ОБУЧЕНИЕ КОНЬКОВОМУ ХОДУ БЕЗ ОТТАЛКИВАНИЯ РУКАМИ

Этим ходом, являющимся подводящим упражнением, занимающиеся овладевают при изучении отталкивания скользящим упором. При совершенствовании техники этого хода необходимо научить занимающихся 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 также для поддержания высокой скорости на площадке выката после спуска.

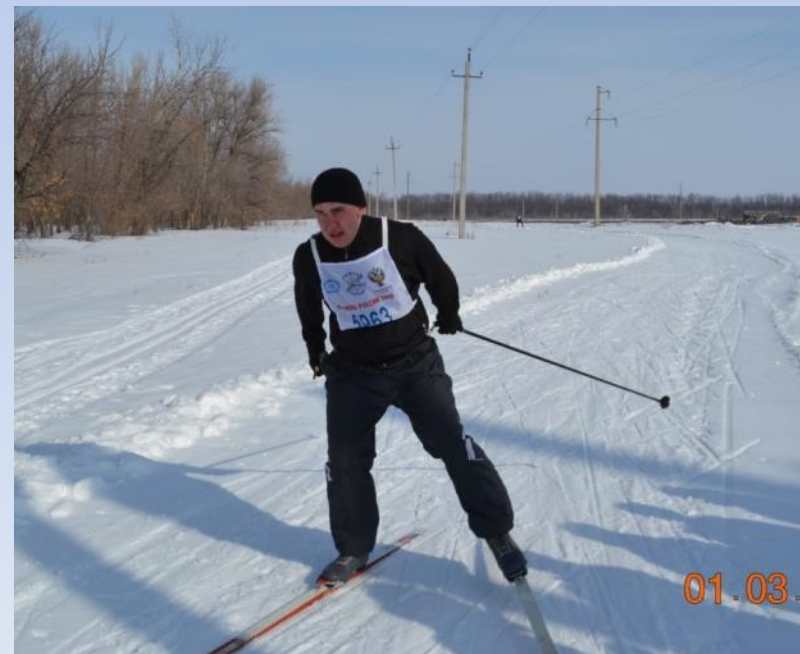
ОБУЧЕНИЕ КОНЬКОВОМУ ХОДУ БЕЗ ОТТАЛКИВАНИЯ РУКАМИ

Сначала при передвижении по лыжне, проложенной по дуге, пробуют оттолкнуться внутренним ребром наружной (по отношению к дуге поворота) лыжи.

Постепенно угол отведения лыжи в сторону увеличивается. Лучше, если первые попытки будут выполняться под пологий уклон или на выкате после спуска со склона средней крутизны. Главное заключается в том, чтобы предварительно набрать скорость (со спуска) или выполнить движения в облегченных условиях (под пологий уклон). Основное внимание обращается на отталкивание ребром лыжи вперед - в сторону.

Затем переходят к изучению конькового хода в целом, отталкиваясь поочередно правой и левой ногой. При первых попытках угол отведения носка лыжи не должен быть велик; учащиеся как бы поддерживают скорость, набранную при "разбеге". Главное при этих первых попытках - обратить внимание на координацию движений и отталкивание внутренним ребром лыжи

После освоения передвижения без палок пробуют передвигаться с палками. Сначала с одновременными толчками палками (так легче освоить координацию движений), а затем с попеременными отталкиваниями. При отталкивании следует обратить внимание также на небольшой наклон и разворот туловища в сторону движения. При этом следует обратить внимание на отталкивание всей стопой (боковой - внутренней частью), а не носком. Носок маховой ноги обязательно разворачивается чуть вперед - в сторону. В отличие от конькобежцев лыжники выполняют движения в более высокой посадке (наклон туловища значительно меньше).



УВЕЛИЧЕНИЕ ДЛИНЫ ШАГА

Для увеличения длины скользящих шагов и отработки проката на лыже лучше передвигаться под небольшой уклон. Освоив коньковый ход без палок, следует повторить одновременный бесшажный ход, а затем постараться соединить эти упражнения: вместе с одним коньковым отталкиванием ногой делается сильное одновременное отталкивание палками, а вместе с другим — их вынос. Так намечается согласование движений в ходе.

Далее, продолжая отрабатывать согласование движений, добиваются сильного отталкивания палками с наклоном и нажимом на них туловищем. Постепенно увеличивается длина проката на каждой лыже, палки ставятся на снег более активно и штыри разводятся шире, чем в классических ходах. Однако кисти рук не следует разводить шире плеч. Палки ставятся параллельно друг другу.

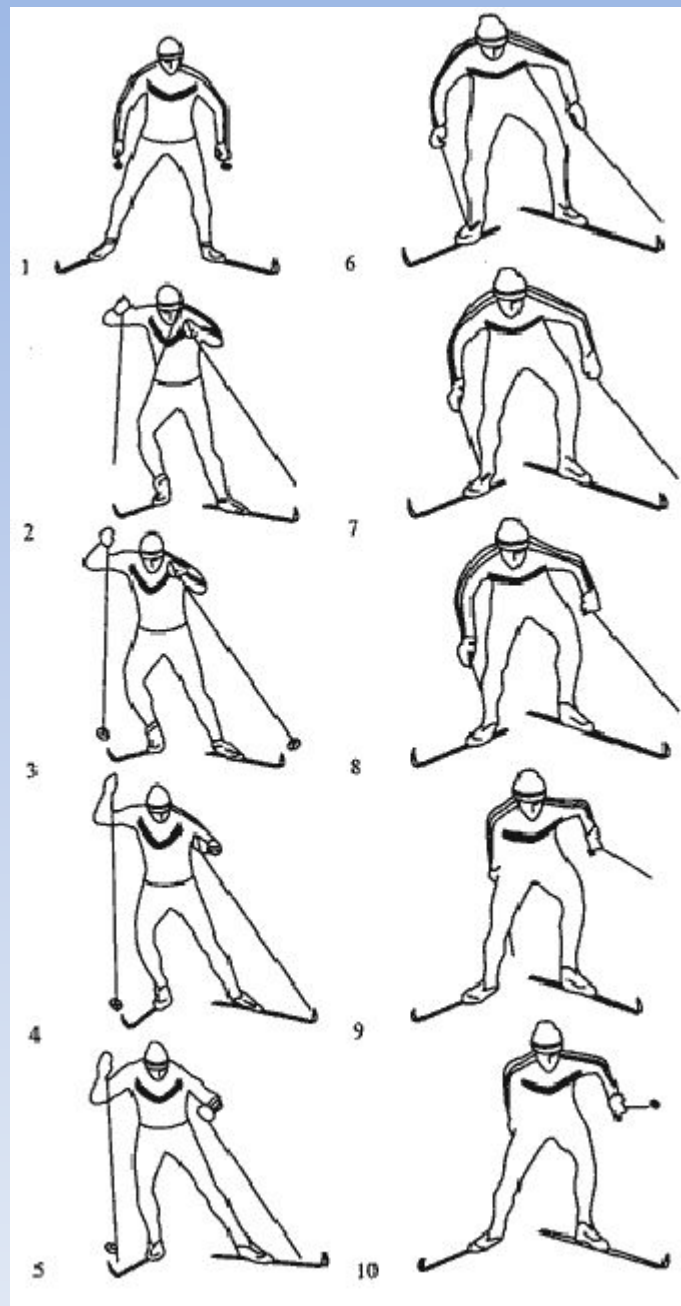
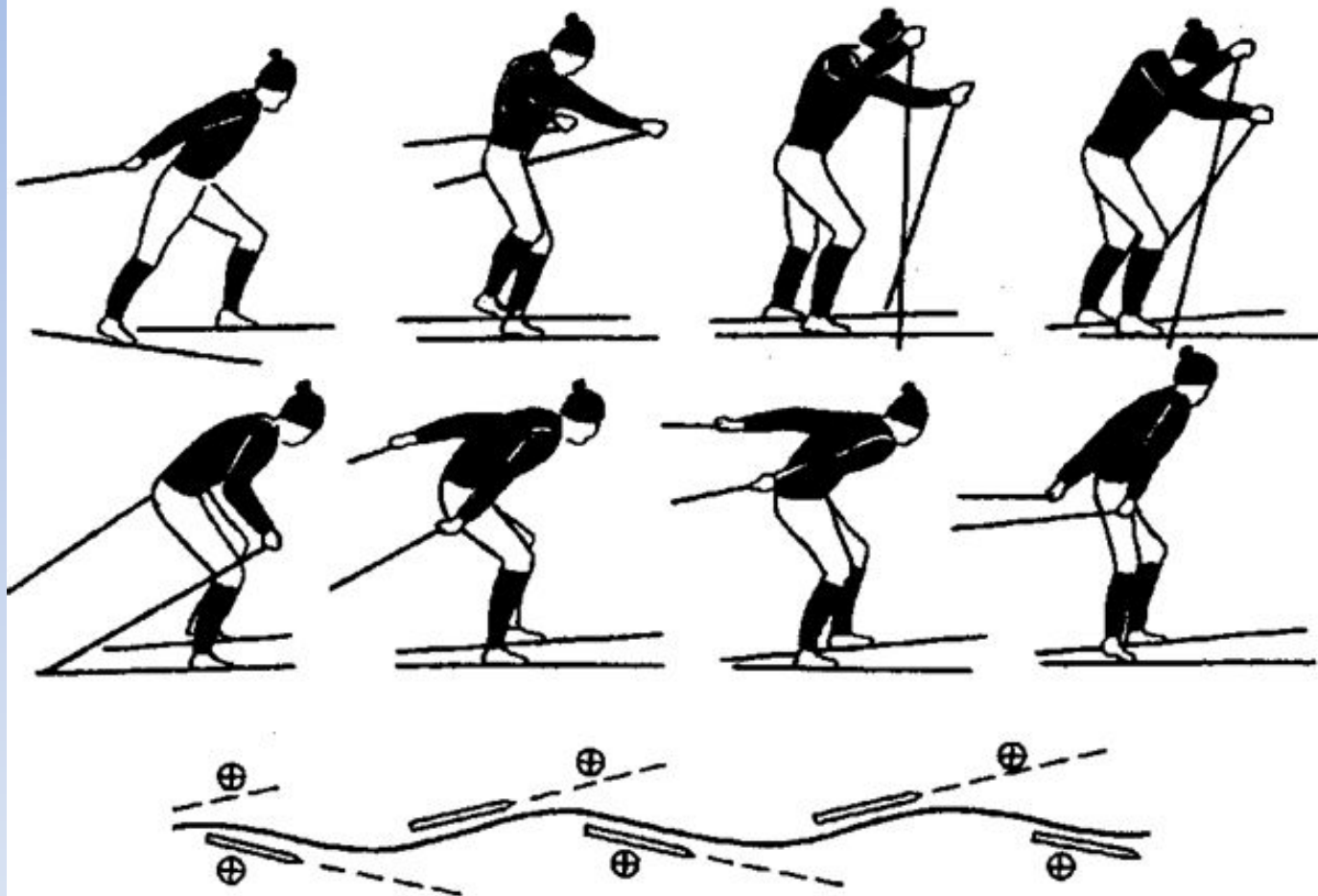


Схема движения рук и ног

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД



УСЛОВИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ

Вначале ход совершенствуется на пологом уклоне, затем на равнине и лишь после уверенного выполнения его в этих условиях переходят на тягуны и подъемы. Использование конькового хода для преодоления подъемов требует от лыжника не только хорошей техники, но и прекрасной физической подготовки, особенно скоростно-силовой.

Коньковый ход в подъем отличается от передвижения этим ходом по равнине лишь в отдельных элементах: чем круче подъем, тем шире разводятся носки лыж, скользящий шаг становится короче, палки ставятся на снег раньше и усилие на них увеличивается, отталкивание ими продолжается до линии бедер, с увеличением крутизны подъема меньше смыкаются пятки перед отталкиванием.

Для разучивания конькового хода в подъем выбирают пологий тягун, который преодолевают с хода, после набора скорости на равнине. Постепенно угол подъема увеличивают. Упражнение повторяют многократно. Длина подъема вначале небольшая, позже она увеличивается.

С ростом технической подготовленности и силовых качеств лыжника повышается и скорость преодоления подъемов.

Распространенные ошибки

Коньковая техника становится неэффективной или же ее эффективность значительно снижается в следующих случаях:

- при слишком низком наклоне вперед при выполнении скользящих шагов не происходит полной нагрузки собственного тела на лыжню;
- при слишком низком наклоне тела во время отталкивания может возникнуть такая реакция, как разворот корпуса вбок;
- постановка опорной лыжни не под себя, а немного назад также приводит к маленькой загрузке лыжни собственным весом.

Существуют и другие ошибки в процессе бега на лыжах коньковым способом, но все они, так или иначе, связаны с двумя моментами.

Первый из них – это **низкий наклон корпуса**, который, ко всеобщему заблуждению, не приносит развития скорости. Наклон не должен превышать 45 градусов. В таком случае техника эффективна.

Вторая ошибка – **нахождение ноги в момент отталкивания не под собой, а немного сзади**, то есть до пересечения с вертикальной осью тела. Обе эти ошибки приводят либо к заносам в разные стороны, либо к неполной загрузке лыжи собственным весом.

Литература

- КОНЬКОВЫЙ ХОД НА ЛЫЖАХ. ТЕХНИКА КОНЬКОВОГО ХОДА- http://www.syl.ru/article/185014/new_konkoviy-hod-na-lyjah-tehnika-konkovogo-hoda
- ТЕХНИКА КОНЬКОВОГО ХОДА НА ЛЫЖАХ. ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ КОНЬКОВОГО ХОДА - http://www.syl.ru/article/193368/new_tehnika-konkovogo-hoda-na-lyjah-oshibki-v-tehnike-konkovogo-hoda
http://www.syl.ru/article/193368/new_tehnika-konkovogo-hoda-na-lyjah-oshibki-v-tehnike-konkovogo-hoda
- Как научиться коньковому ходу на лыжах-
<http://www.kakprosto.ru/kak-10326-kak-nauchitsya-konkovomu-hodu-na-lyzhah>
- Техника конькового хода на лыжах
Источник: http://www.lifejourney.club/gornolyzhnye-kurorty/soveti_gornolijnikam/ski/tehnika-konkovogo-xoda.html



Спасибо за внимание