

# **Методика обучения коньковому ходу.**

- **деревянные лыжи заменили на пластиковые - более легкие, прочные, эластичные и самое главное скоростные.**
- **механический способ подготовки лыжных трасс специальными машинами-снегоходами разной конструкции, что привело к заметному повышению их скоростных качеств.**
- **совершенствование конструкции лыж, палок, лыжных ботинок, креплений, обеспечило благоприятную базу для применения коньковых ходов.**

# Классификация коньковых ходов (в зависимости от работы рук и количества шагов в цикле хода):

- **одновременный полуконьковый ход;**
- **коньковый ход без отталкивания руками (с махами руками, без махов рук);**
- **одновременный двухшажный коньковый ход (на равнине, в подъём);**
- **одновременный одношажный коньковый ход;**
- **попеременный двухшажный коньковый ход.**

# Рис. 1

## Одновременный полуконьковый ход



фаза I

5



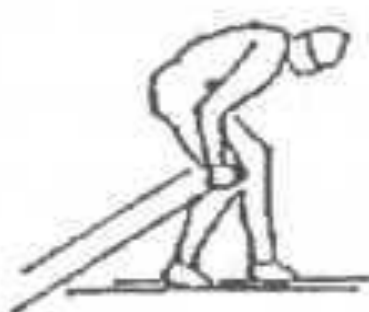
6



7



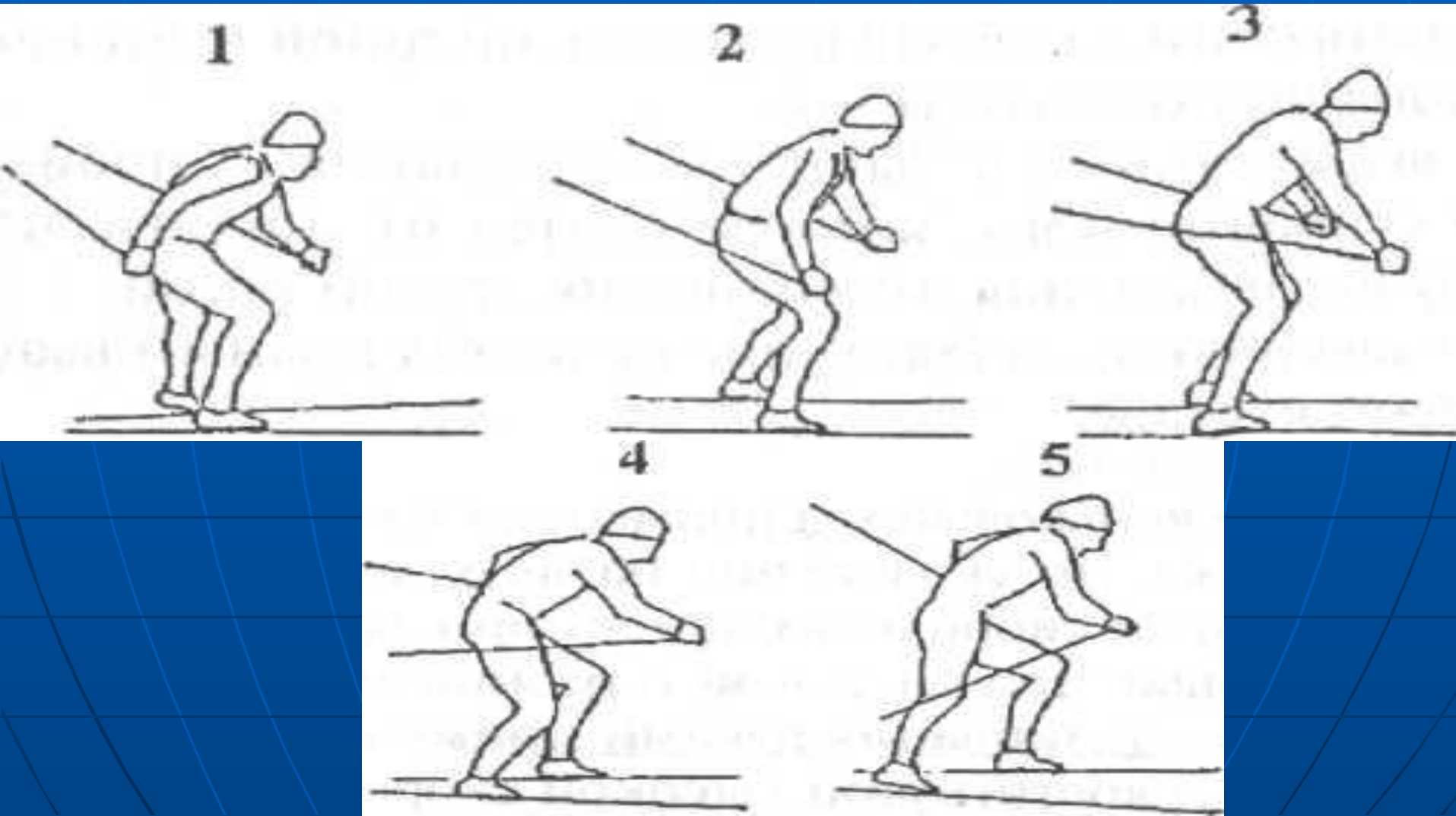
8



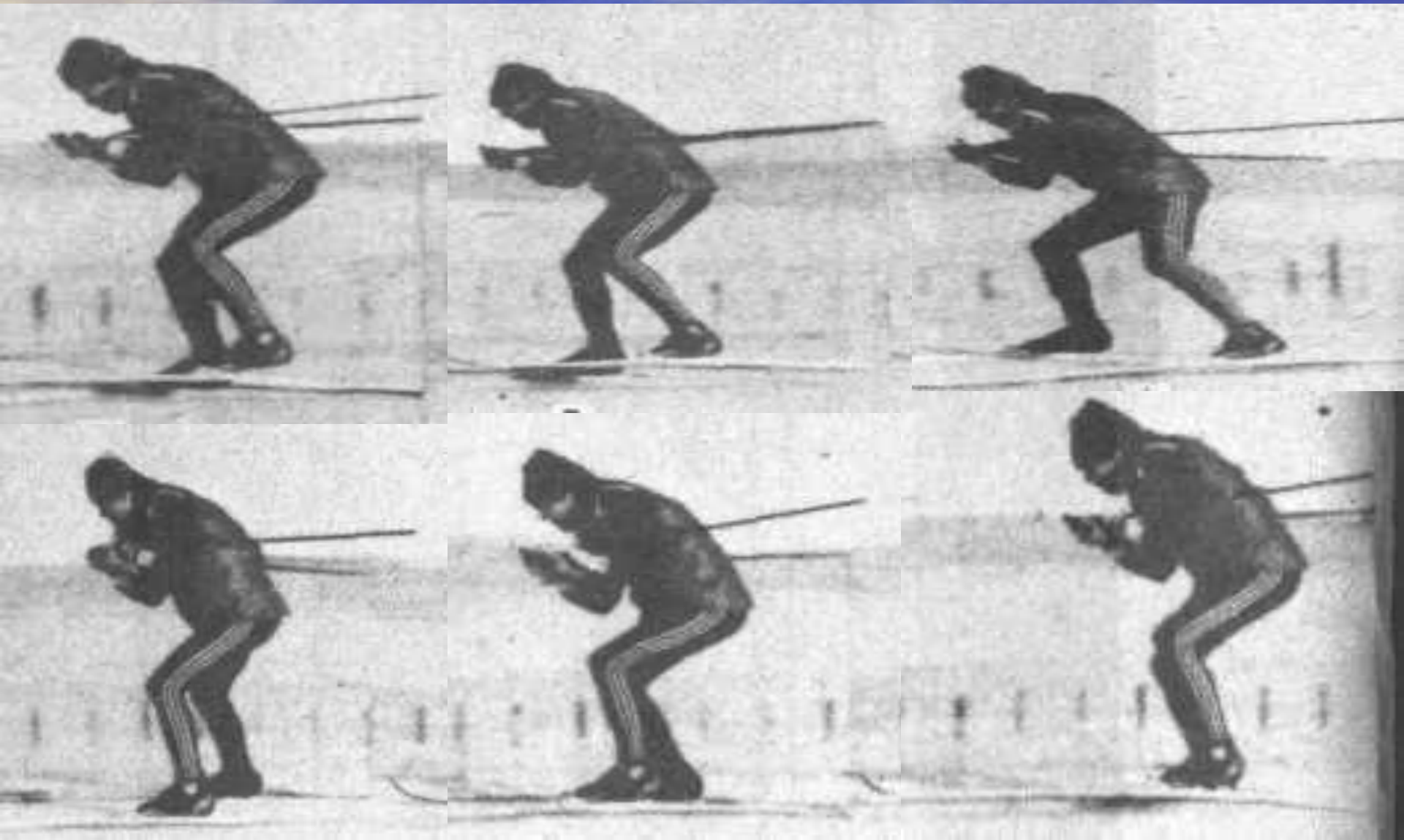
фаза IV

## Рис. 2

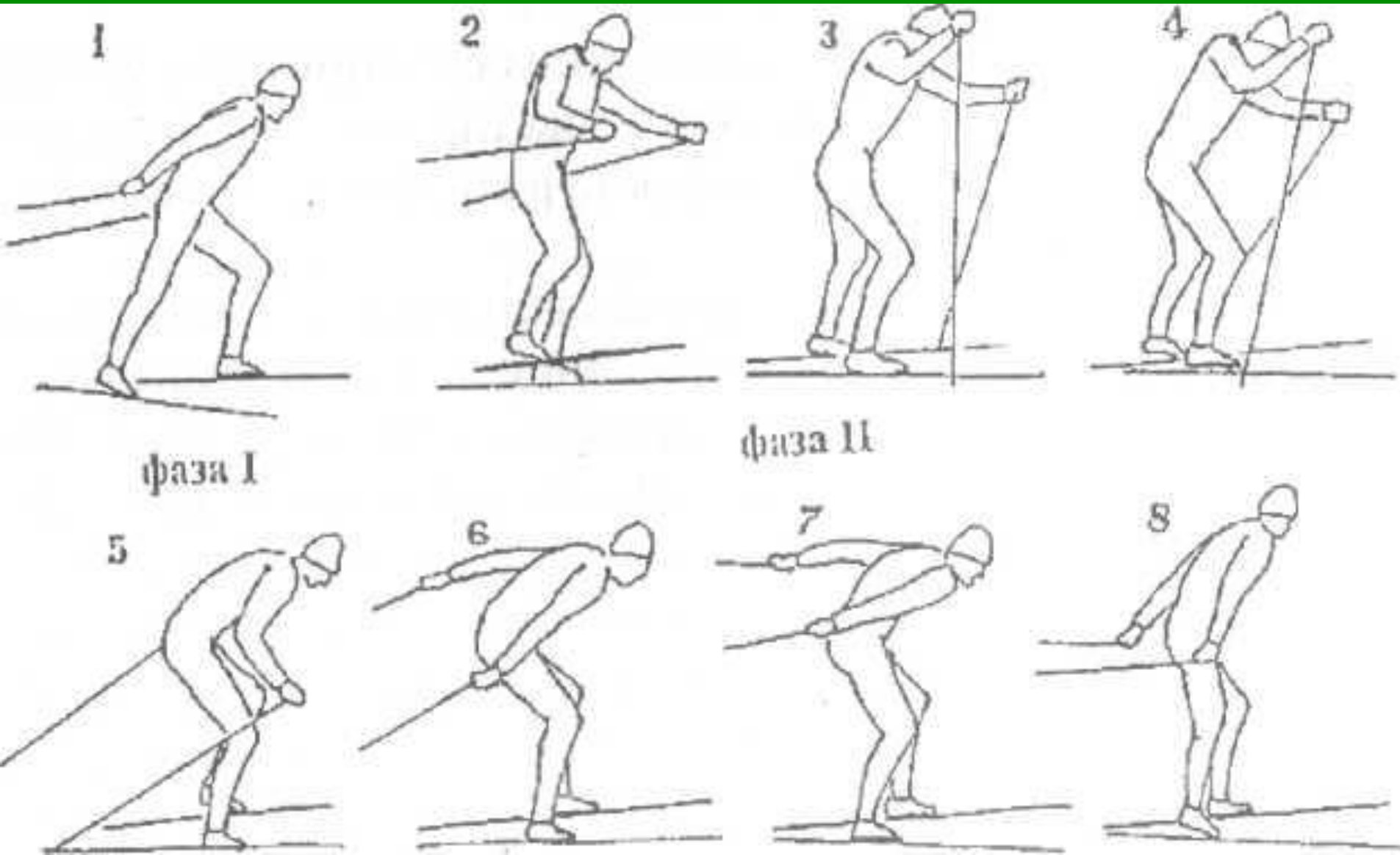
### Коньковый ход без отталкивания руками: с махами руками:



# Рис. 3 без махов руками:



# Рис. 4 ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД



# Рис. 5

## Одновременный одношажный коньковый ход

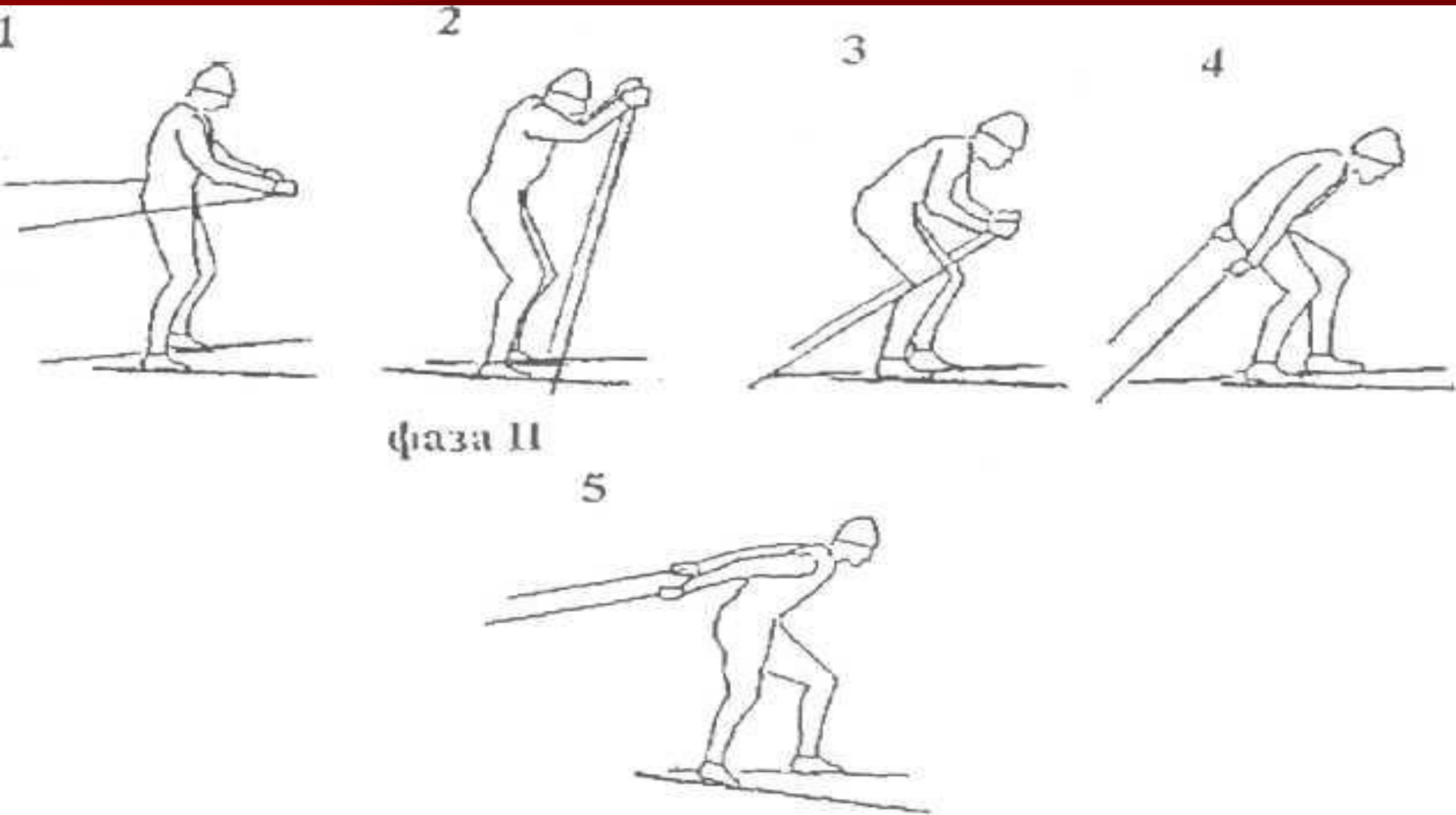
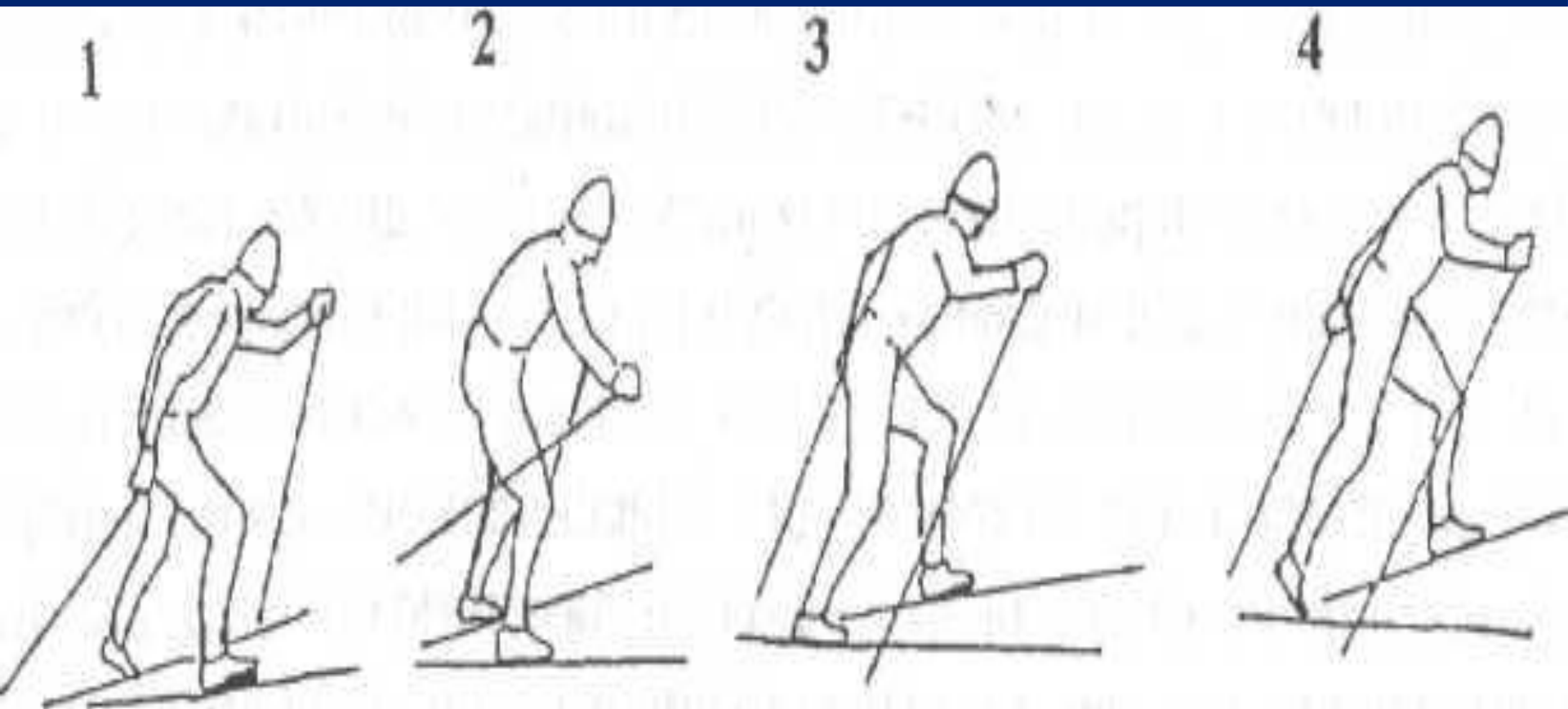




Рис. 6

Попеременный двухшажный  
коньковый ход



## Техника коньковых ходов изучается в такой последовательности:

- одновременный полуконьковый ход;
- коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов ими),
- одновременный двухшажный;
- одновременный одношажный;
- попеременный двухшажный коньковый ход;

(Методика обучения коньковым ходам по В.Д. Евстратову, Г.Б. Чукардину)

# Принципы обучения коньковым ходам:

- 1. Правильность планирования учебного материала. Использование положительного переноса двигательного навыка (т. е. нужно использовать обучение ученика на основе того, что он знает (умеет)).**
- 2. Учить нескольким видам передвижений, для того, чтобы не сложился стереотип.**

- 3. На начальном этапе обучения не надо говорить все методические указания, нужно добиваться согласованности движений. Усилие прилагаемое для выполнения двигательного действия нужно увеличивать постепенно.**
- 4. Использование рельефа местности.**

Спасибо за внимание!