# 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 привёло 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 рукам (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

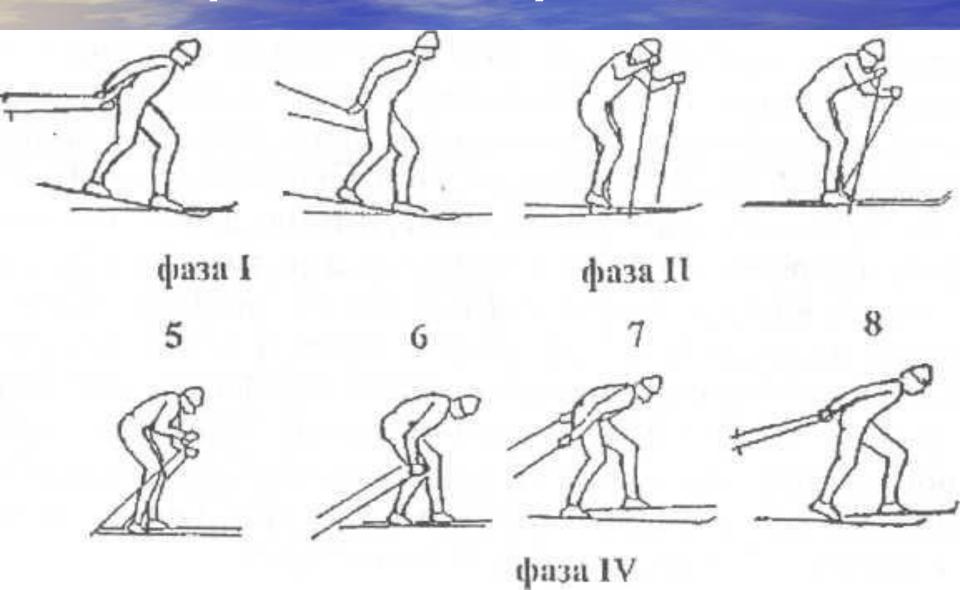
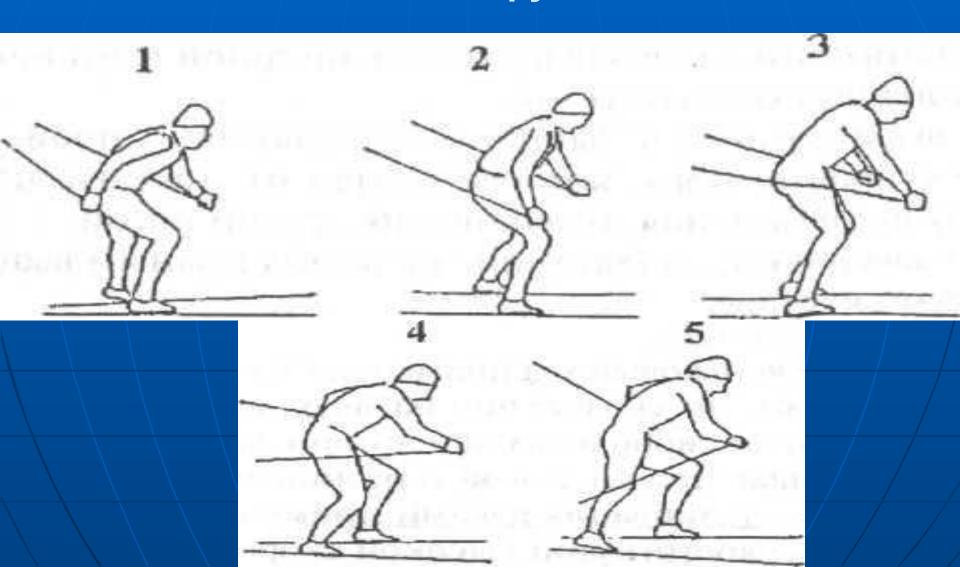
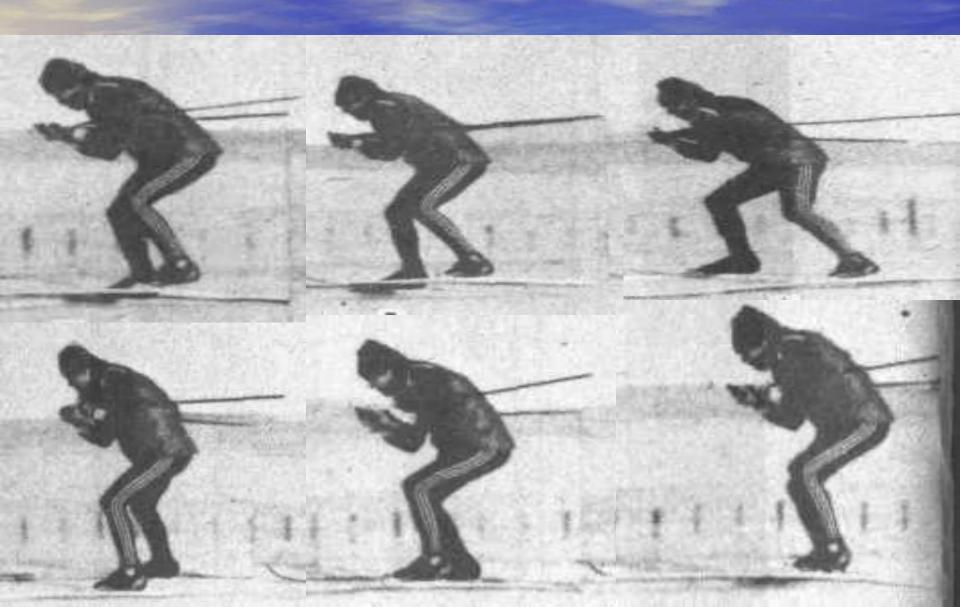


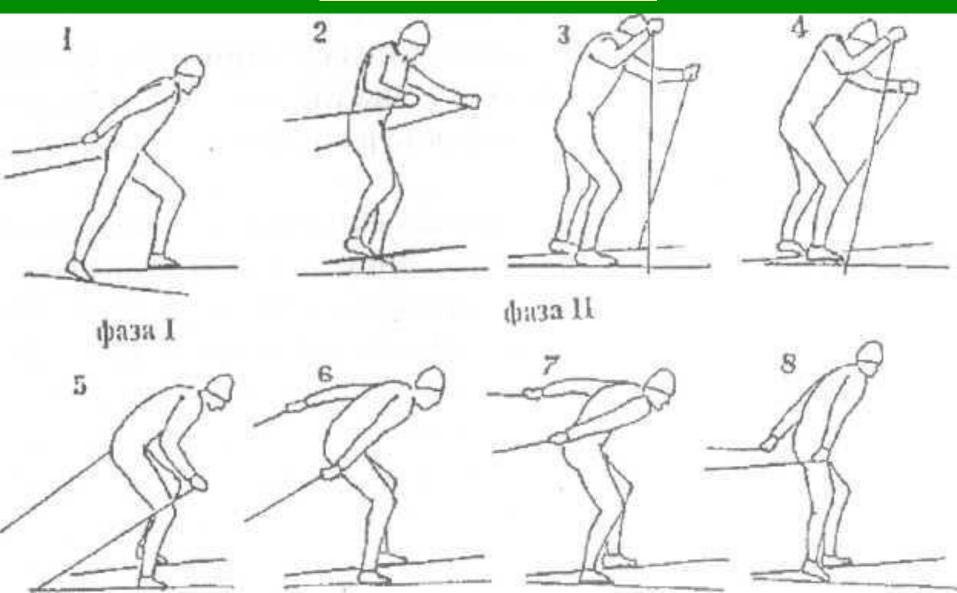
Рис. 2
Коньковый ход без отталкивания руками:
с махами руками:



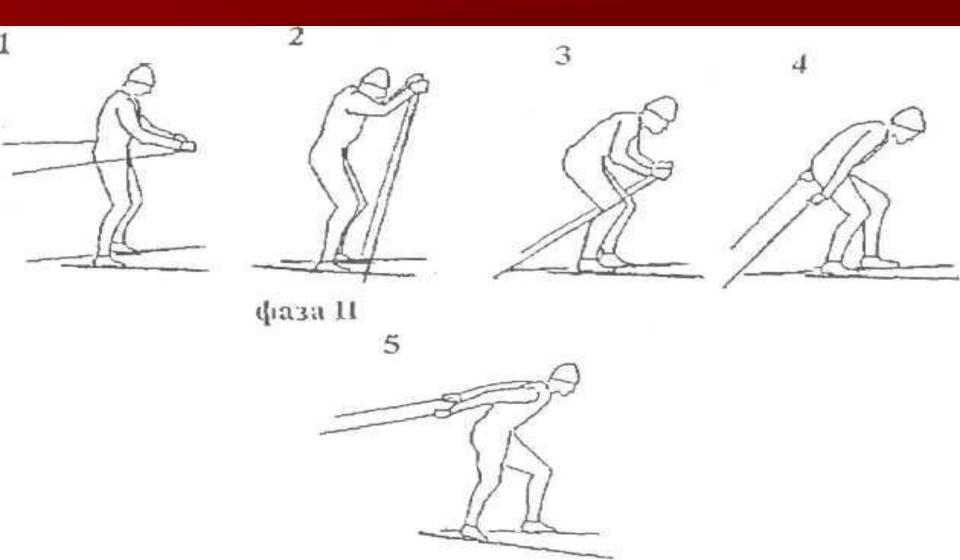
#### Рис. 3 без махов руками:



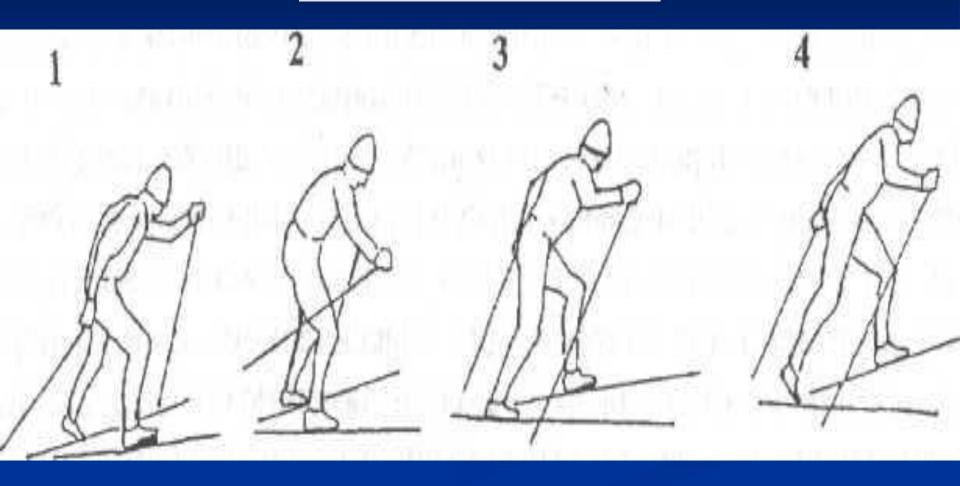
### Рис. 4 <u>ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ</u> <u>КОНЬКОВЫЙ ХОД</u>



## Рис. 5 <u>Одновременный одношажный</u> <u>коньковый ход</u>



# 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!