

**Сравнительный анализ
при освоении техники
коньковых лыжных ходов.**







**Цель занятий лыжным спортом –
достижение высоких результатов, улучшение
общей и специальной физической
подготовленности, совершенствование
физических, моральных и волевых качеств,
углубленная техническая и тактическая
подготовка и овладение основами теории.**



Основными задачами лыжной подготовки являются:

- 1. Создание предпосылок к овладению основами передвижения на лыжах.**
- 2. Обучение спускам со склонов разной крутизны и преодолению подъёмов.**
- 3. Изучение и совершенствование различных способов передвижения на лыжах.**
- 4. Привитие навыков подготовки лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям; знакомство с лыжными мазями и пользование ими.**
- 5. Изучение смены способов передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.**
- 6. Подготовка к прохождению зачетных дистанций на время.**



ГИПОТЕЗА

Коньковые лыжные ходы дают значительный выигрыш в скорости передвижения, потому что:

- они позволяют развивать значительный импульс силы при отталкивании, который необходим для достижения высокой скорости;**
- пульсограммы спортсменов, идущих коньковыми ходами, имеют более сглаженный характер, чем при передвижении традиционными ходами.**



Методы исследования:

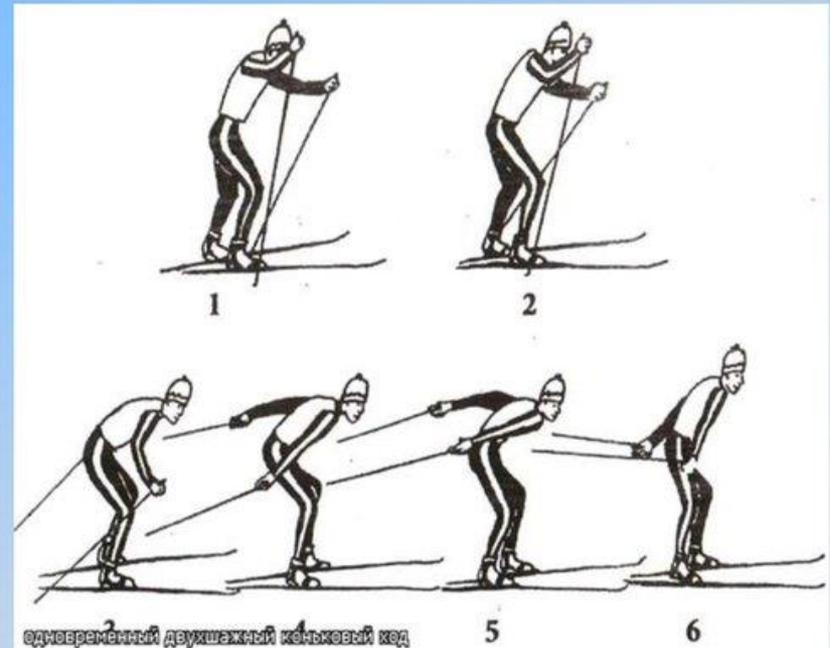
- 1. Изучение и анализ научно-методической литературы по лыжному спорту.**
- 2. Сравнительный анализ контурограмм лыжных ходов, полученных с использованием средств телеметрии у ведущих лыжников и видеоматериалов с тренировочных занятий и соревнований.**

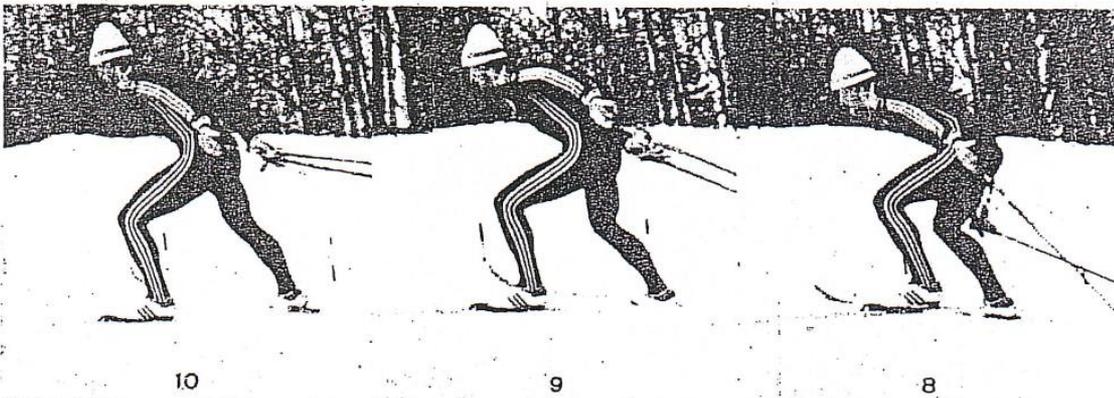
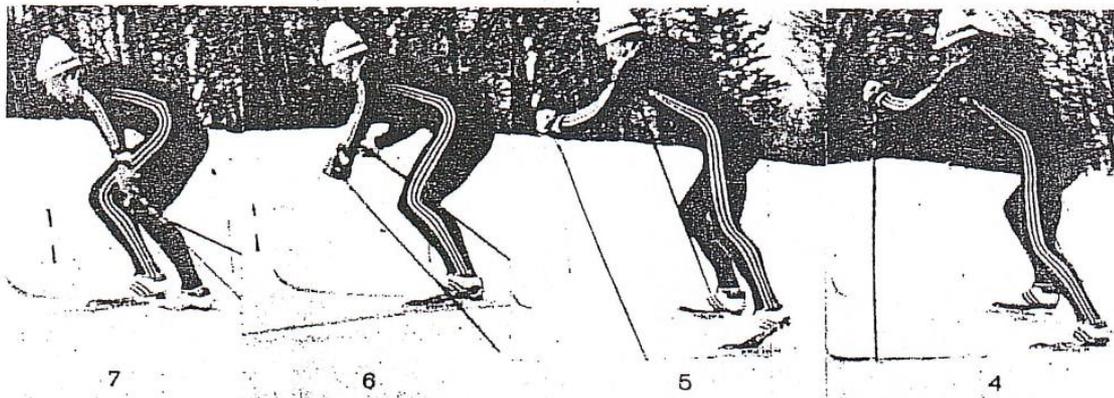
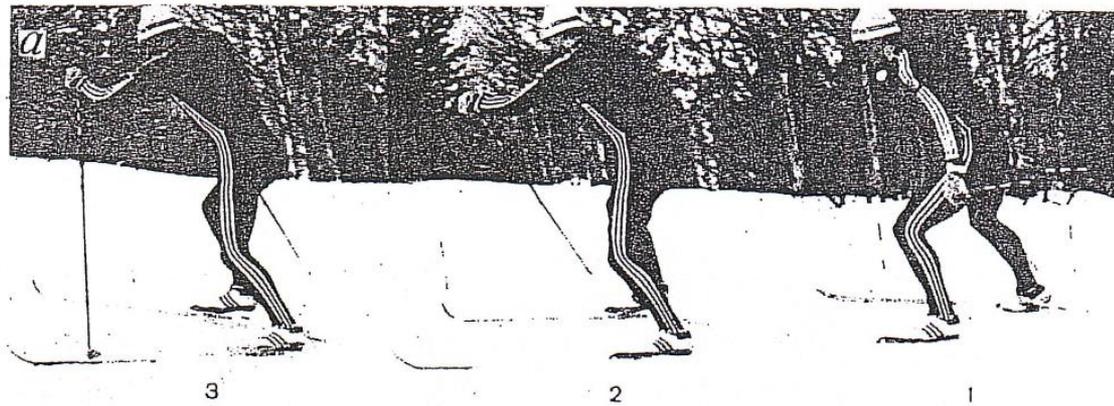


Коньковый одновременный двухшажный ход

Техника выполнения:

В цикл хода включаются два коньковых шага и одновременное отталкивание палками. Важно: расположение обеих лыж в течение всех двигательных действий под углом к направлению движения







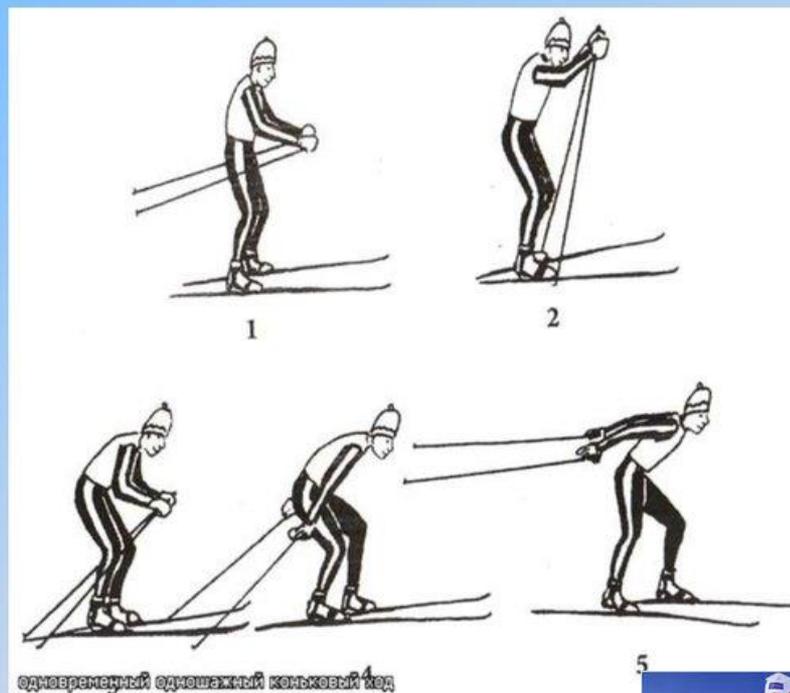


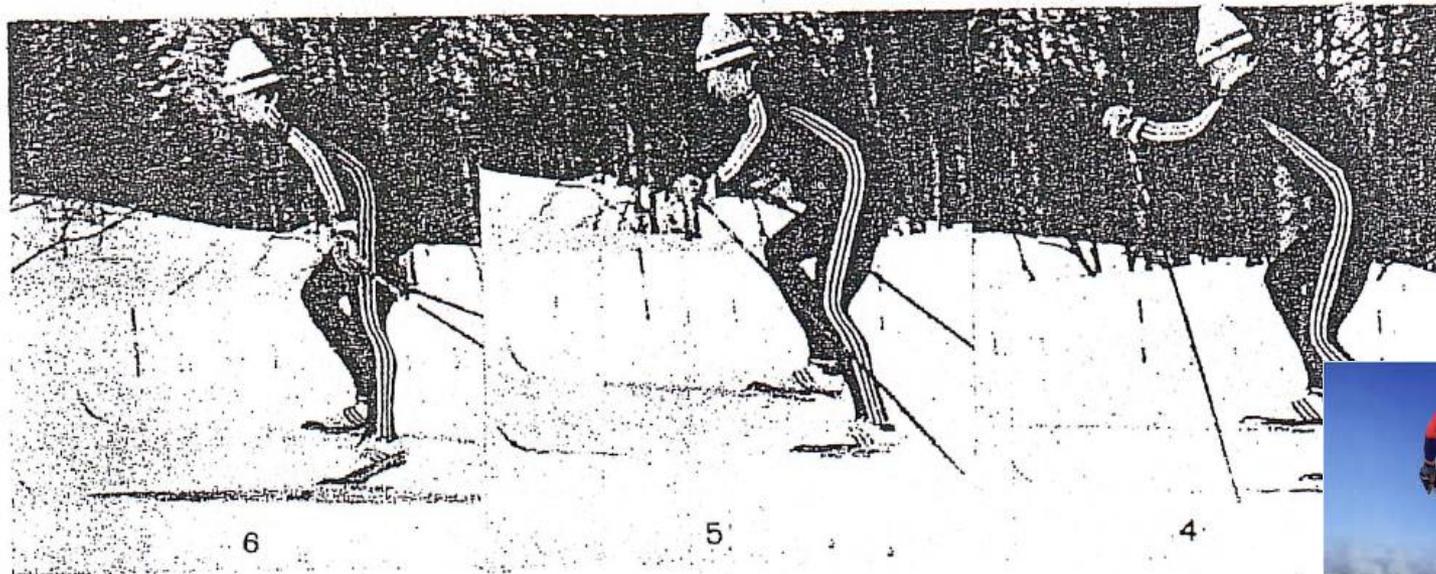
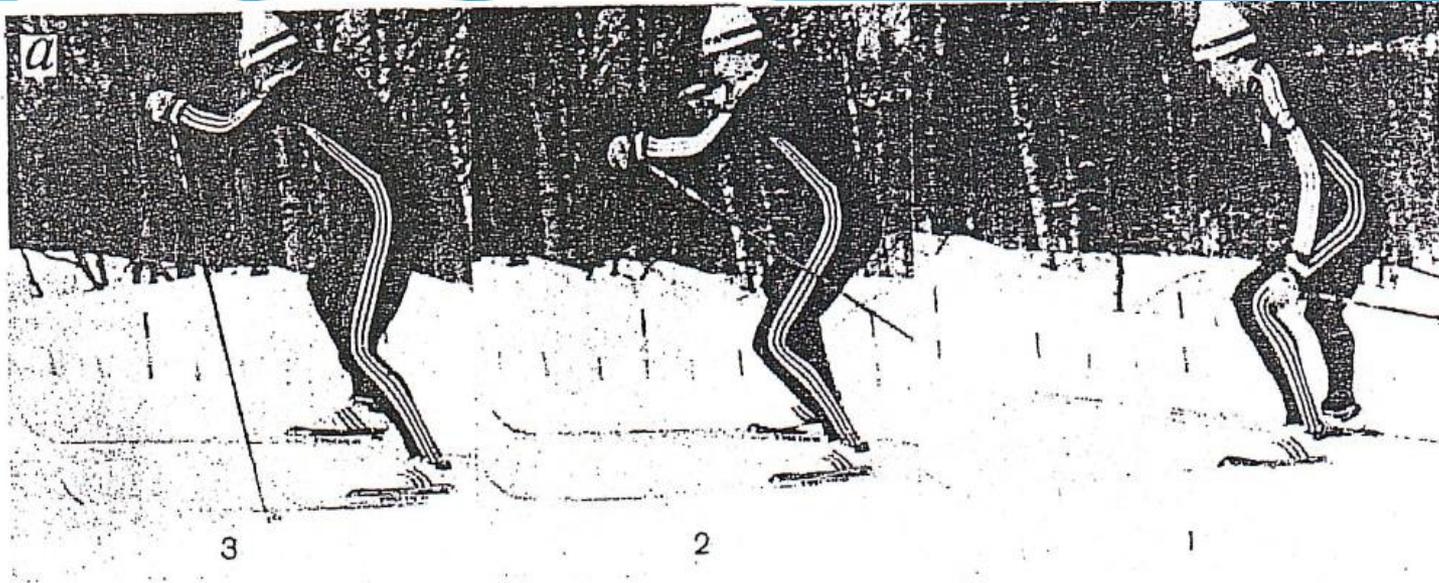
Коньковый одновременный одношажный ход

Техника выполнения:

выполнение на каждый коньковый шаг одновременного маха и толчка руками;

Важно: владение своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой обеих ног



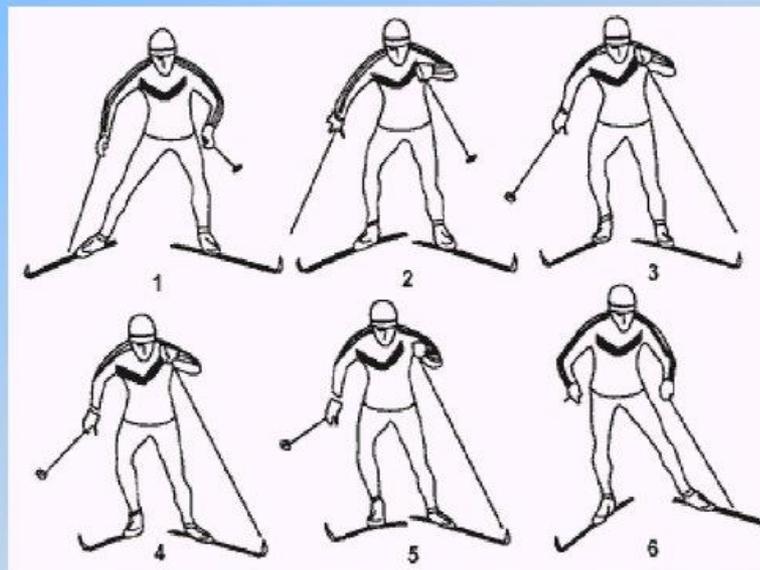




Коньковый попеременный ход

Техника выполнения:

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.







Результаты сравнительного анализа при освоении техники коньковых лыжных ходов.

- **1. При проведении занятий и во время соревнований производится видеосъёмка передвижения спортсменов на разных участках трассы с использованием различных вариантов лыжных ходов с целью дальнейшего сравнения с контурограммами ходов ведущих лыжников. При этом особое внимание уделяется положению и согласованности работы рук и ног, углам наклона туловища и конечностей, продолжительности одноопорного скольжения...**



2. Анализ скорости передвижения по равнинному участку трассы, протяженностью 800 метров, с использованием четырёх видов коньковых ходов:

<i>Разновидность хода</i>	<i>Время прохождения дистанции (мин.сек.)</i>		
	<i>1 попытка</i>	<i>2 попытка</i>	<i>3 попытка</i>
Одновременный двухшажный	2.38	2.40	2.40
Одновременный двухшажный (скоростной вариант)	2.21	2.20	2.24
Одновременный одношажный	2.20	2.22	2.18
Попеременный	3.24	3.30	3.29

ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

