

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа**

Рассмотрено на заседании  
Тренерского совета  
Протокол № 28 от 26.08.2026

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ДО СШ  
Л.Ю. Заикина  
Приказ от 26.08.2026 № 54-8



**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Современные подходы в технике конькового лыжного хода**

Подготовил:  
Закирзянова Евгения Алексеевна,  
тренер-преподаватель  
первой квалификационной категории  
МАУ ДО СШ

МО Карпинск

## **Введение**

В большинстве районов Российской Федерации, занятия лыжными гонками являются одними из самых массовых и популярных видов физкультурной деятельности

Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость.

Коньковый ход на лыжах является одним из наиболее динамичных и зрелищных видов лыжного спорта. Его техничность, быстрота и разнообразие привлекают как профессиональных спортсменов, так и любителей активного образа жизни.

Коньковый ход на лыжах также открывает широкие возможности для соревнований и любительских мероприятий. Независимо, являетесь ли вы начинающим или опытным лыжником, участие в различных гонках и марафонах позволяет вам не только проверить свои силы, но и насладиться духом соревнований и товарищества. Совместные тренировки и участие в клубах укрепляют социальные связи и создают общность интересов среди любителей лыжного спорта.

Коньковый ход появился сравнительно недавно, в середине 20 века. Его истоки уходят в экспериментальные техники лыжных гонок, которые постепенно эволюционировали в полноценный стиль. Первые соревнования, где использовалась техника конькового хода, прошли в 1980-е годы, и с тех пор этот стиль завоевал огромную популярность.

## **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.

## Подводящие упражнения и игры

Для этого можно использовать подводящие упражнения, включаемые в «школу лыжника». Их следует выполнять и непосредственно перед изучением коньковых ходов. При освоении отталкивания скользящим упором в качестве подводящих можно использовать такие упражнения:

- поочередное отталкивание 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 лыжи от направления движения на угол до  $24^{\circ}$ ;
- 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 в начале 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.

Нельзя недооценивать и потенциал подвижных игр в обучении коньковым лыжным ходам. Они являются одними из лучших средств не только нравственного, умственного, духовного, физического воспитания детей, но и средством организации интересного досуга и активного отдыха. Однако использованию подвижных игр в учебно-воспитательной работе должны предшествовать тщательный отбор и даже их переработка. Приведем пример нескольких игр.

#### *«Гонка-гандикап»*

Английским словом «гандикап» называют игру, в которой более слабому дается преимущество в условиях (по времени или расстоянию) для уравнивания шансов на победу.

**Подготовка.** Прокладывают две концентрические лыжни (для коньковых ходов готовят два концентрических снежных полотна). Игроков делят на две команды с таким расчетом, чтобы в одной были лыжники посильнее, а в другой – послабее (например, команды мальчиков и девочек). Количество игроков в командах одинаковое. Более слабая команда выстраивается в колонну по внутреннему (малому) кругу, а сильная занимает большой круг. Игроки встают параллельно друг другу. Руководитель располагается в середине круга.

**Проведение.** По сигналу руководителя обе команды медленно передвигаются по кругу, сохраняя равнение в парах и не обгоняя друг друга. По команде «Марш!» первые номера в колоннах проходят один круг в полную силу и пристраиваются в конец колонны. Победитель первого забега получает одно очко. Затем по сигналу руководителя в игру вступает вторая (идущая теперь впереди) пара, в которой также выявляют победителя. После этого соревнуется третья пара и т.д. Игра заканчивается, когда участники, начинавшие игру, снова окажутся первыми в колоннах. Победитель в каждой паре игроков так же получает одно очко. В итоге побеждает команда, набравшая больше очков. В игре целесообразно задавать способ передвижения. Он может быть общим для всех игроков, а также заданным

для каждой команды или для каждой пары. В зависимости от различий в уровне подготовки лыжников изменяют расстояние между внутренним и внешним кругом, а также протяженность кругов, давая, таким образом, большее или меньшее преимущество. Игру можно проводить в форме эстафеты. Тогда старт игрокам впереди стоящей пары дается в момент, когда бегущий по кругу игрок займет место в конце своей колонны. При этом надо заранее согласовать стартовые сигналы для каждой команды (они должны быть разными).

Правила. При спокойном передвижении по кругу сохранять равнение в парах. Использовать только заданный способ передвижения и вступать в игру по сигналу руководителя. Каждый игрок бежит один круг (если нет возможности сформировать равные по количеству участников команды, руководитель назначает игрока, который проходит два круга, и делает по ходу игры соответствующие перестановки в колонне).

*«У какой елки меньше ветвей»*

Подготовка. На площадке с плотным снежным покровом обозначают линию старта и на расстоянии более 100 м проводят параллельно ей линию финиша. Играющие делятся на команды по 5-10 человек (количество игроков в команде регулируют с учетом прежде всего погодных условий, чтобы не допустить переохлаждения лыжников в ожидании своего старта) и становятся на стартовой линии в колонну по одному без лыжных палок. Интервал между командами – не менее 4 м. Для каждой команды назначают судью по подсчету количества коньковых скользящих шагов.

Проведение. По сигналу первые номера в колоннах передвигаются к финишу коньковым ходом без отталкивания руками, стараясь выполнять как можно меньше шагов на контрольном отрезке. Затем подается стартовая команда для вторых, третьих и последующих номеров. Побеждает команда, которая в сумме сделала меньше коньковых скользящих шагов, образно названных елочными ветвями. Нагрузку можно увеличивать или уменьшать как за счет изменения длины контрольного отрезка, так и путем прокладки

его на склонах разной крутизны. По мере овладения сутью игрового задания целесообразно задавать и другие коньковые ходы (с лыжными палками).

Правила. При подсчете учитывать только завершённые скользящие шаги. Старт очередному игроку давать после финиша предыдущего. Возвращаться на линию старта можно по окончании всей игры.

## 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  $-16-24^{\circ}$ ) 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- в сторону на выпад и постепенное перенесение части массы тела лыжника с опорной ноги симитацией отталкивания руками (наклон туловища  $30-35^{\circ}$ ).

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

5. Отталкивание ногой отведением ее при спуске прямо под уклон  $2-3^{\circ}$  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 неполностью. 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 заблокированы). 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 ( $2-4^{\circ}$ ), 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 разделению 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  $16-24^{\circ}$  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. На 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.

Одновременный одношажный коньковый ход

Задача 1. Научить согласовывать работу ног и рук.

Средства:

1. Имитация этого хода по разделениям на два счета. Из и. п., при котором обозначено свободное скольжение на согнутой левой (правой) ноге соотнесенным в сторону на угол 16 - 24° носком лыжи, другая нога

подтянутая опорной, носок лыжи также повернут в сторону на угол  $16 - 24^\circ$ , согнутые руки в локтевых суставах вынесены вперед, на счет «раз» отталкивание левой (правой) ногой с маховым выносом другой ноги вперед - в сторону и постепенным переносом на нее массы тела в сочетании с имитацией одновременного отталкивания руками (кисти рук проводятся несколько выше коленного сустава), на счет «И» - обозначение свободного скольжения на правой (левой) лыже - вынос палок согнутыми в локтевых суставах руками (кольцами к себе), принятие и. п. для выполнения движений на счет «раз».

2. То же при движении под уклон  $2 - 3^\circ$ .

3. То же слитно.

4. То же на равнине и пологом ( $2 - 6^\circ$ ) подъеме.

Методические указания

Выполняя упр. 1 и 2, вначале ход имитировать без палок. Толчок руками (короткий) начинать, наваливаясь туловищем на палки.

Задача 2. Совершенствовать технику хода в целом.

Средства:

1. Передвижение одновременным одношажным коньковым ходом на равнине и на подъемах различного профиля и с разной скоростью.

2. То же с применением одновременного двухшажного конькового хода (чередовать ходы).

Методические указания

В фазе свободного одноопорного скольжения выносить руки вперед и готовить ногу к отталкиванию (группироваться) плавно. Для выявления эффективности использования спортсменом одновременного одношажного и двухшажного коньковых ходов целесообразно периодически проводить хронометраж на одних и тех же участках дистанции.

### **Список литературы**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368с.
2. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 208 с.
3. Лыжный спорт: В.В. Осинцев
4. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры/ под. ред. Е.И. Кудрявцева и др. - М.: ФиС, 1983. - 238 с.
5. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1989. - 147 с.