

# История конькового хода



Известно, что еще в 30-е годы в нашей стране коньковый ход применялся как специальное подготовительное упражнение при изучении и совершенствовании техники классического попеременного двухшажного хода. В дальнейшем его широко использовали как подводящее упражнение при обучении одноопорному скольжению, отталкиванию ногой, при развитии умения держать равновесие и т.д. Кроме того коньковый ход применяли при изучении и совершенствовании техники поворотов переступанием как без отталкивания руками, так и с отталкиванием. Применение при подготовке трасс для соревнований специальных машин и новые требования технического комитета Международной федерации лыжного спорта (ФИС) вызвали необходимость быстрого переоснащения лыжников-гонщиков инвентарем и снаряжением.

С 80-х годов XX века коньковый ход в лыжных гонках (и в биатлоне) используется для преодоления всей дистанции на соревнованиях, где это разрешено правилами. Такому нововведению предшествовали появление пластиковых лыж и нового способа подготовки лыжных трасс. 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.



Подлинным новаторством явилось применение коньковых ходов как основных способов передвижения в лыжных гонках на чемпионате мира в Зефельде (1985 г.), когда впервые большинство спортсменов одновременно отказались от смазки лыж держащими мазями и использовали только парафины. Это практически исключало применение традиционных способов передвижения, кроме одновременного бесшажного хода. Поэтому можно с уверенностью сказать, что чемпионат мира 1985 г. войдет в историю развития лыжного спорта в связи с появлением нового вида лыжных гонок. Первым чемпионом мира в этом виде лыжных гонок стал швед - Гунде Сван, продемонстрировавший высокое мастерство владения техникой коньковых ходов.

Однако традиционные способы передвижения на лыжах уступают коньковым лишь в скорости, показываемой на специально подготовленных трассах, в остальном же превосходят их. В частности, имеют в виду прикладное значение, доступность, массовость традиционных лыжных ходов.

Поэтому в соответствии с решением конгресса Международной федерации лыжного спорта на соревнованиях по лыжным гонкам допустимы два стиля передвижения:

классический (традиционный) и свободный, предусматривающий применение коньковых ходов.



Лыжные гонки свободным стилем быстро стали популярными, особенно среди молодежи, как наиболее быстрый способ передвижения, мало зависящий от капризов погоды. Биатлонисты и двоеборцы сразу же перешли на коньковые способы передвижения. Существует опасность больших нагрузок на суставы, связанных с особенностями техники коньковых ходов. Но преувеличивать ее не следует. Надо, как и во всех видах спорта, строго соблюдать все методические принципы подготовки спортсмена, особенно в детско-юношеском возрасте, обращая особое внимание на подготовку.



Техника коньковых ходов предъявляет большие требования к специальной физической подготовленности, к координации движений, к умению сохранять динамическое равновесие. Эти качества лучше развивать и совершенствовать с детско-юношеского возраста.

