



ЛЫЖНЫЕ

УОДИ

КЛАССИФИКАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

КЛАССИЧЕСКИЕ

- Попеременный
двухшажный ход
- Одновременный
бесшажный ход
- Одновременный
одношажный ход
- Одновременный
двухшажный ход
- Попеременный
четырёхшажный ход

СВОБОДНЫЕ

- Коньковый
попеременный ход
- Полуконьковый
одновременный ход
- Одновременный
двухшажный
коньковый ход
- Одновременный
одношажный
коньковый ход

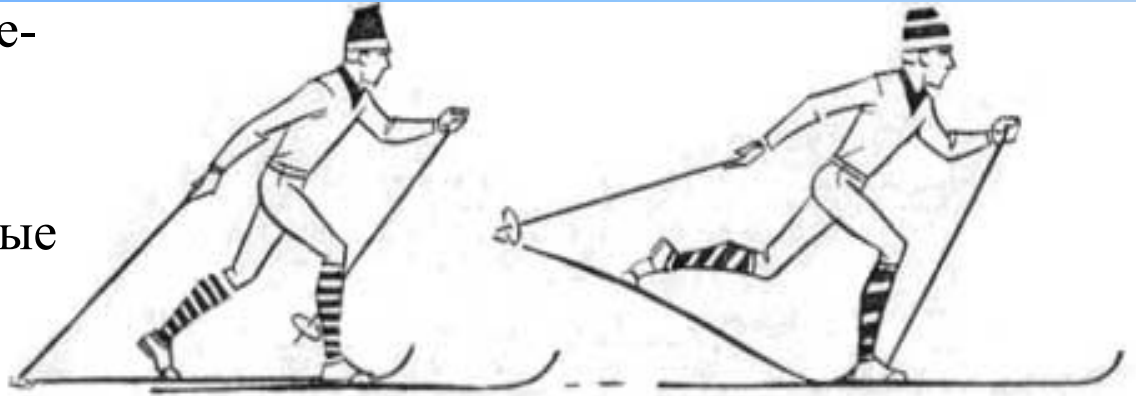
Попеременный двухшажный ход

Этот ход один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.



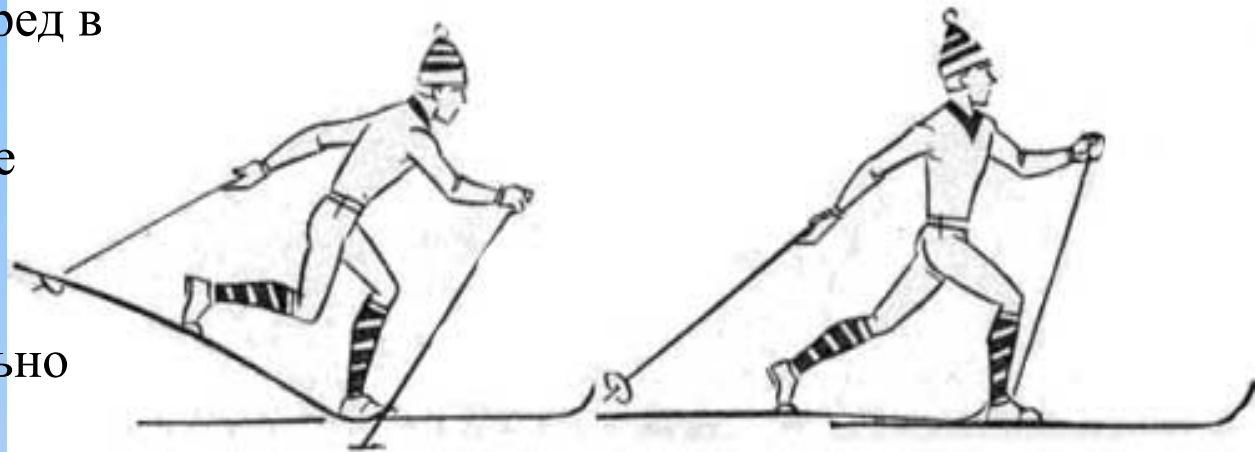
Ошибки

- Двухопорное скольжение, т. е. лыжник передвигается, не отрывая лыж от снега.
- Торопливость, излишне частые движения при почти полном отсутствии скольжения.
- Неправильное направление отталкивания ногой: излишне назад или, наоборот, слишком вверх.
- Вынос маховой ноги вперед в согнутом положении.
- Чрезмерно выпрямленное туловище.
- Вялая постановка палки, слабое отталкивание сильно согнутой рукой и его незаконченность.



Ошибка —
двухопорное скольжение

Ошибка — неправильное
отталкивание ногой (слишком
вверх)



Ошибка — вынос
маховой ноги в согнутом
положении

Ошибка — чрезмерно
выпрямленное туловище

Одновременный бесшажный ход.

Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения. Цикл хода состоит из:

Фаза 1 свободное скольжение на двух лыжах.

Фаза 2 скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками.



Одновременный одношажный ход

Этот ход применяется на равнинных участках местности и на пологих подъемах при хороших и отличных условиях скольжения. Цикл состоит из одного отталкивания ногой. Одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах. В цикле скоростного варианта хода выделено шесть фаз:

Фаза 1 свободное скольжения на двух лыжах.

Фаза 2 скольжение с подседанием.

Фаза 3 выпад с подседанием

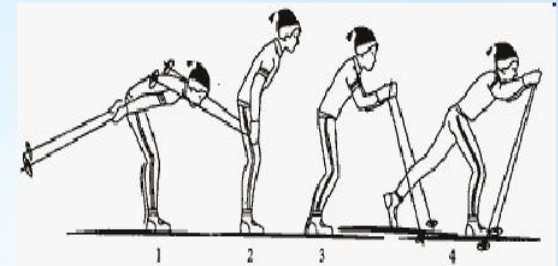
Фаза 4 отталкивание с выпрямлением толчковой (правой) ноги от начала разгибания правой ноги в коленном суставе и до отрыва правой лыжи от снега.

Фаза 5 свободное одноопорное скольжение на левой лыже.

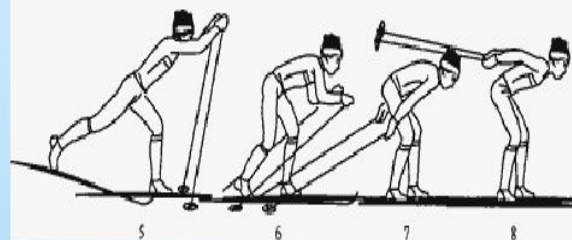
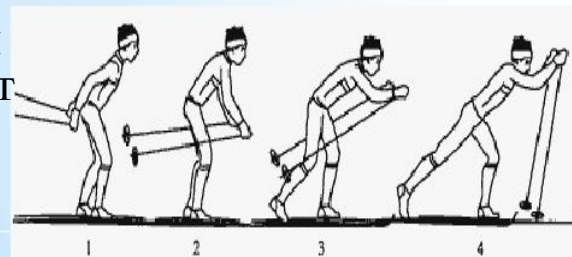
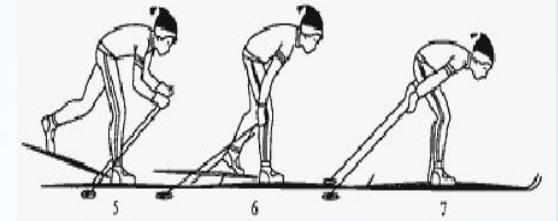
Фаза 6 скольжении с одновременным отталкиванием руками.

Одновременный одношажный ход

• Основной вариант



• Скоростной (стартовый) вариант.



Одновременный двухшажный ход

Этот ход применяется на равнинных участках местности при хороших и отличных условиях скольжения. Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.

Анализ движений в цикле хода начинается с момента отрыва лыжных палок от снега после окончания отталкивания руками

Лыжник начинает активно и ускоренно подводить маховую ногу к опорной с таким расчетом, чтобы подведение завершилось до окончания отталкивания и руками. Моментом отрыва лыжных палок от снега заканчивается цикл одновременного двухшажного хода. В настоящее время этот ход квалифицированные лыжники применяют редко.

Одновременный двухшажный ход.

Разучивая ход, можно выполнить его со счётом. На «раз» - скользящий шаг левой и вынос палок, на «два» - шаг правой и постановка палок на снег, на «три» - отталкивание палками с наклоном туловища и приставлением левой ноги к правой.



рис. 10

Ошибки

Одновременные ходы

Типичные ошибки

Короткое незаконченное отталкивание палками.



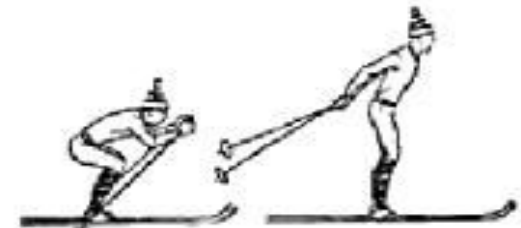
Резкое выпрямление туловища до окончания отталкивания.



Туловище мало наклонено вперед, не участвует в отталкивании.



Сгибание ног в коленях в начале отталкивания палками и резкое выпрямление после него.



«Проваливание» туловища в начале отталкивания



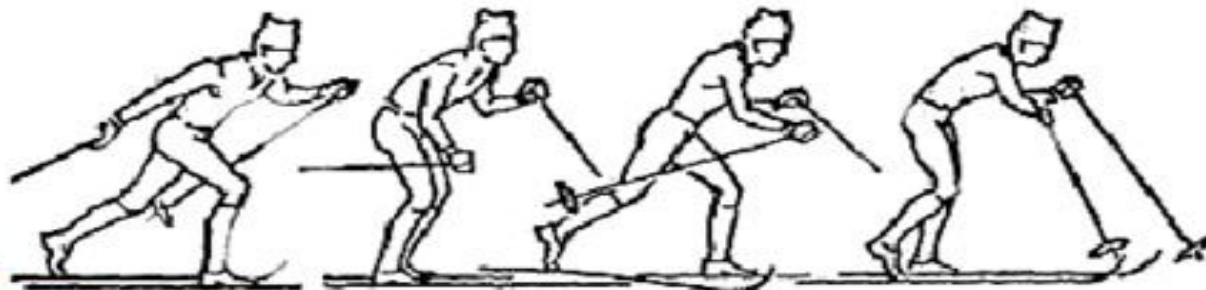
Отбрасывание рук вверх после отталкивания.



Попеременный четырехшажный ход

Попеременный четырехшажный ход

- ✓ По координации этот способ является одним из самых сложных. Лыжник выполняет поочередно четыре шага в сочетании с попеременным выносом палок при первом и втором шагах и последующими попеременными отталкиваниями палками при третьем и четвертом шагах.
- ✓ Этим ходом преодолевают равнинные участки и пологие подъемы, когда использование попеременного двухшажного и одновременных ходов затруднено из-за плохой опоры для палок (глубокий, рыхлый снег). *В современном лыжном спорте не применяется.*



Коньковый попеременный ход

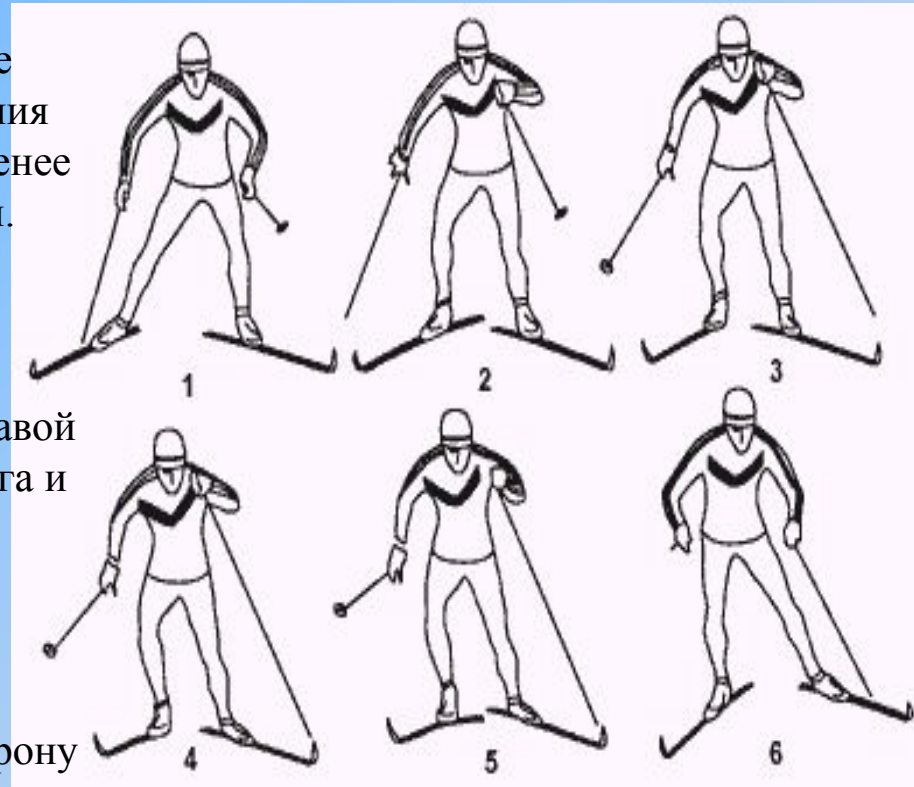
Попеременный коньковый ход применяется на подъемах большой крутизны (более 8°), а также при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения на менее крутых подъемах. Хотя этот ход наименее скоростной, значение его недооценивать нельзя.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник дважды поочередно (попеременно) отталкивается руками. Фаза 1 скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой начинается с отрыва правой лыжи от снега и продолжается до выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону.

Фаза 2 скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и правой рукой начинается с выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону и заканчивается отрывом правой палки от опоры.

Фаза 3 скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой начинается с отрыва правой палки от опоры и заканчивается постановкой левой палки.

Фаза 4 — скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и одноименной рукой начинается с постановки палки на опору и заканчивается отрывом левой лыжи от снега.



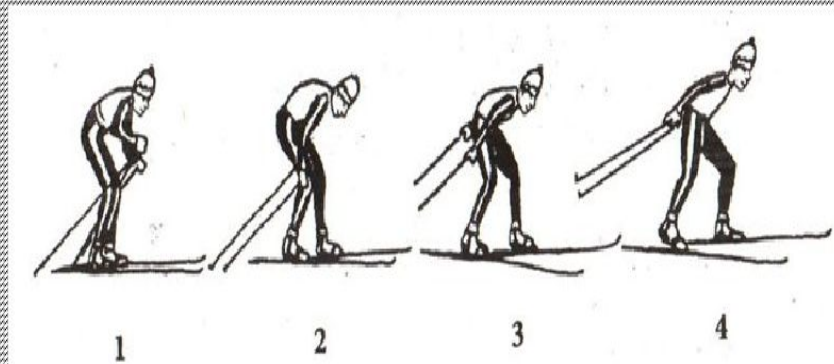
Одновременный полуконьковый

ХОД

Полуконьковый ход один из наиболее эффективных способов передвижения на лыжах. Использование его позволяет развивать высокую скорость. Применяется этот ход на равнинных участках, пологих подъемах и спусках, при движении по дуге. Для него нужна лыжная колея, которая обеспечивала бы правильное направление скольжения лыжника при коньковом отталкивании ногой

Полуконьковый ход:

- Цикл полуконькового хода включает четыре фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение с отталкиванием руками, скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение на двух лыжах с отталкиванием ногой.

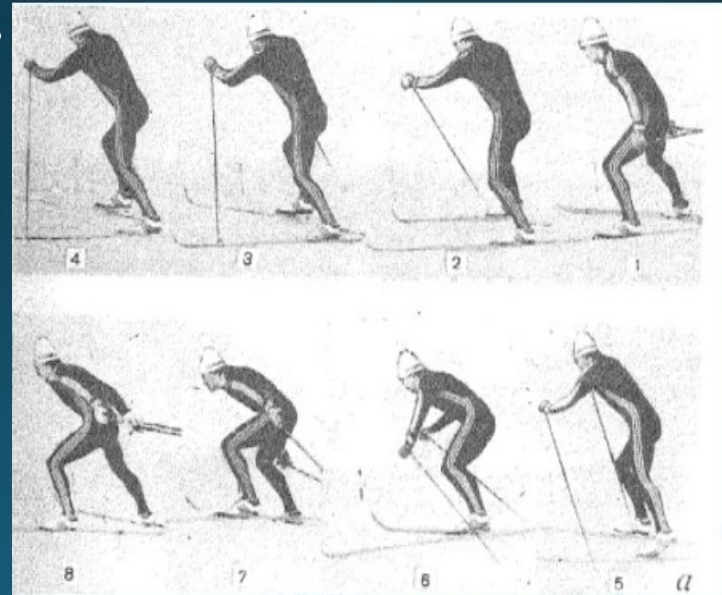


Коньковый одновременный двухшажный ход

Применяется при преодолении подъемов малой и средней крутизны, а также на равнинных участках трассы при средних и плохих условиях скольжения. Техника одновременно двухшажного конькового хода на равнине и на подъемах не одинакова.

Коньковый ход - одновременный двухшажный

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками. Причем, первый и второй шаг неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости.



Коньковый одновременный одношажный ход

При этом ходе наиболее сложная координация движений, так как в каждом скользящем шаге разгибание толчковой ноги сопровождается наклоном туловища и отталкиванием руками.

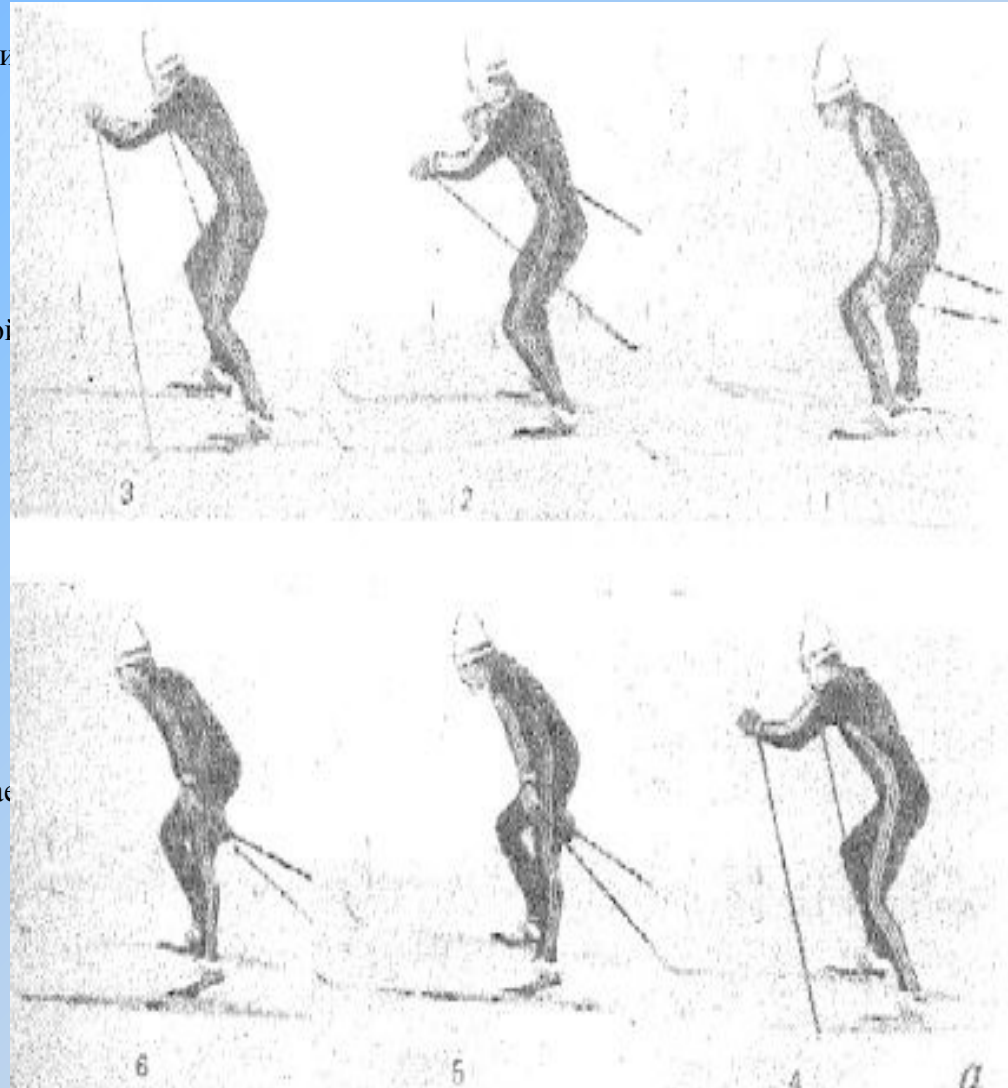
Лыжник, хорошо владеющий техникой одновременного одношажного конькового хода, развивает высокую скорость на подъемах, равнинных участках трассы, по логих спусках, а также при разгоне (ускорении). Однако этот ход, как никакой другой, требует хорошей физической подготовленности спортсмена.

В структуре цикла при передвижении по равнине и в пологие подъемы в каждом шаге различают четыре фазы

- I - свободное одноопорное скольжение;
- II - скольжение с одновременным отталкиванием руками;
- III - скольжение с одновременным отталкиванием ногой и руками;
- IV - скольжение с отталкиванием ногой.

При преодолении в более крутых подъемах фазовая структура хода несколько иная: отталкивание руками начинается почти одновременно с отталкиванием ногой. В этом случае следует выделить три фазы

- I - свободное одноопорное скольжение;
- II - скольжение с одновременным отталкиванием ногой и руками;
- III - скольжение с отталкиванием ногой.



Спасибо за внимание!

Работу выполнила: учитель
по физической культуре
Моисеева Т.Н.