

Презентация на тему:
*«Лыжные ходы. Основы техники
передвижения на лыжах».*

1

Лыжный спорт — это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя бег на лыжах на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), горнолыжный спорт и др.. Зародился лыжный спорт в Норвегии в XVIII веке.



Классификация лыжных ходов.

Лыжные ходы - закономерное объединение отдельных движений лыжника в единое целое.

1. По отталкиванию ногой от подвижной или неподвижной опоры лыжные ходы подразделяются на:

классические

коньковые

Эти ходы классифицируются по вариантам работы рук в момент отталкивания. Выделяют группы *попеременных* ходов, когда отталкивание руками выполняется поочередно, и группы *одновременных* ходов, в основе которых - одновременное отталкивание руками.

2. По количеству шагов в каждом цикле движений лыжные ходы классифицируют на:

бесшажные - движение происходит только за счет отталкивания палками, без движения ног

одношажные; двухшажные; трехшажные и четырехшажные (с 1,2,3 и 4 скользящими шагами в цикле лыжного хода).

Классические ходы включают:

I. Попеременные

двухшажный

четырёхшажный

II. Одновременные

бесшажный

трехшажный

одношажный

двухшажный

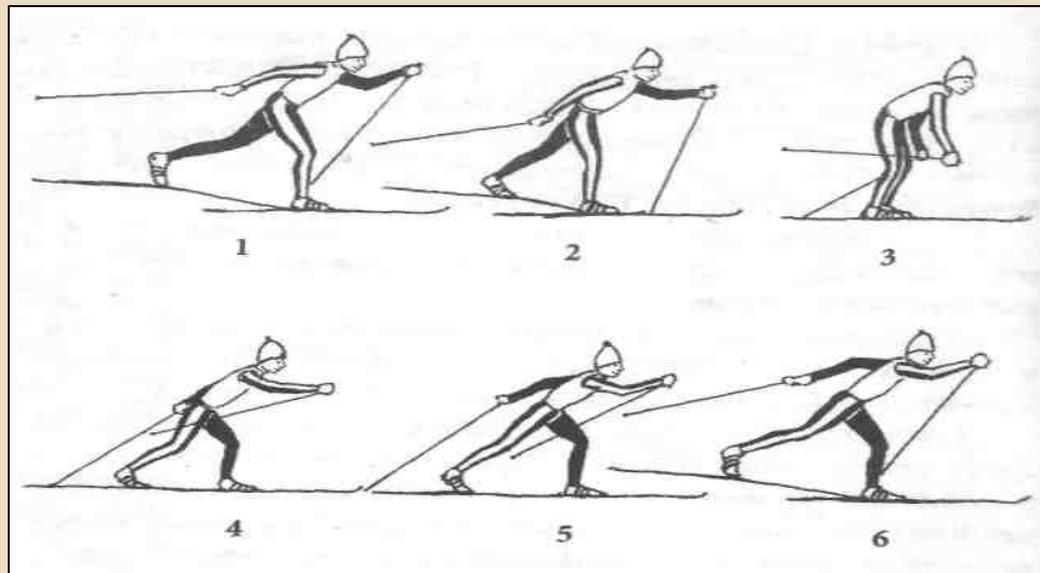
переходы с одного хода на другой



1. Попеременные классические виды.

1. *Попеременный двухшажный ход* применяется в различных условиях скольжения на равнинных участках и на подъемах. В цикле хода на два отталкивания палками выполняется два скользящих шага. При выполнении этого хода лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже и так же поочередно на каждый шаг отталкивается рукой, всегда разноименной по отношению к толчковой ноге.

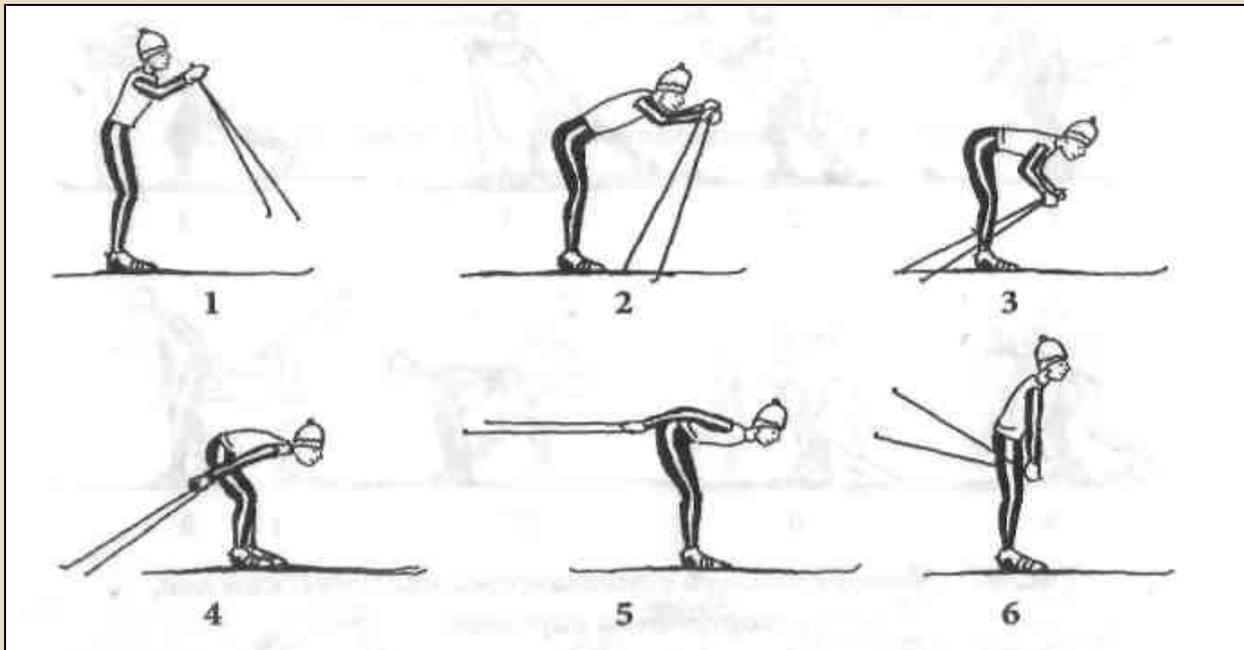
2. *Попеременный четырехшажный ход* используют при передвижении по глубокому снегу, на неровной лыжне. Выгоден он при длительных переходах, прогулках, при передвижении с грузом. В цикле хода на два поперечных отталкивания палками выполняется четыре скользящих шага.



II. Одновременные классические виды.

Одновременные ходы используют на хорошо подготовленной лыжне с хорошей опорой для палок, при движении по равнинным участкам, отлогим спускам, иногда пологим подъемам. Основным двигательным действием во всех одновременных ходах является отталкивание руками.

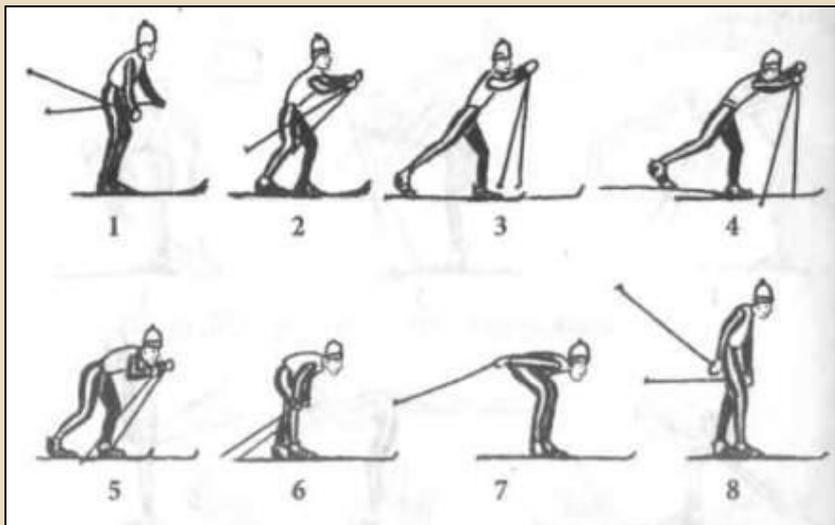
1. В *одновременном бесшажном ходе* происходит непрерывное скольжение на двух лыжах с отталкиванием только руками.



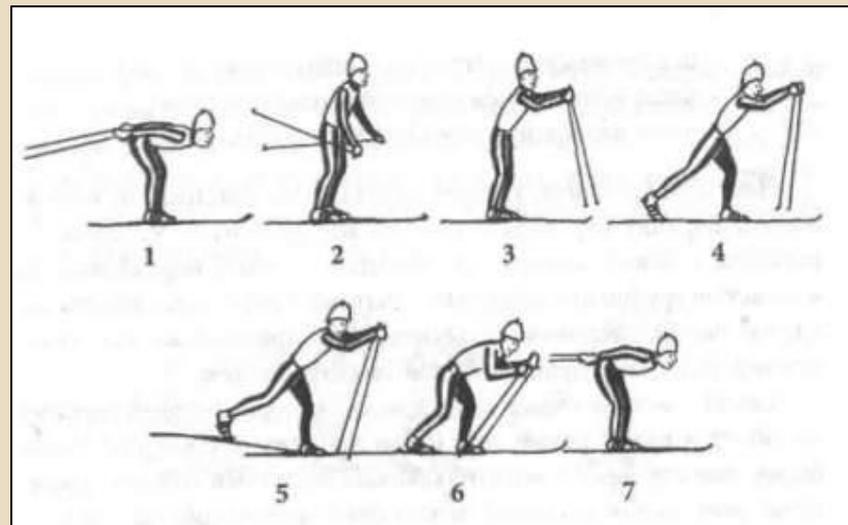
II. Одновременные классические виды.

2. При выполнении *одновременного одношажного хода* в течение каждого скользящего шага выполняют одно отталкивание руками и один толчок ногой (правой или левой). Лучше поочередно.

Стартовый (скоростной) вариант – отталкивание ногой происходит при выносе рук вперед (кольцо л/п назад-вниз).



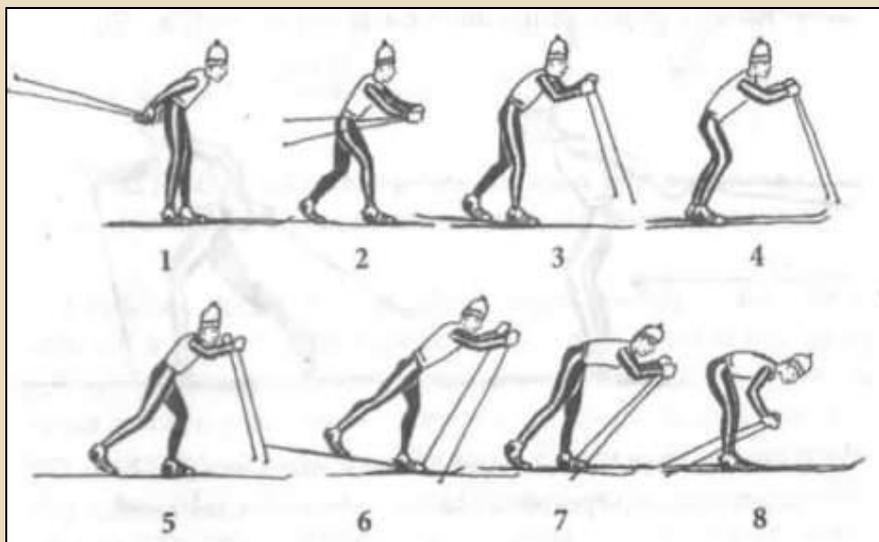
В основном варианте отталкивание ногой начинают после окончания выноса рук вперед (кольцо л/п вперед-вниз).



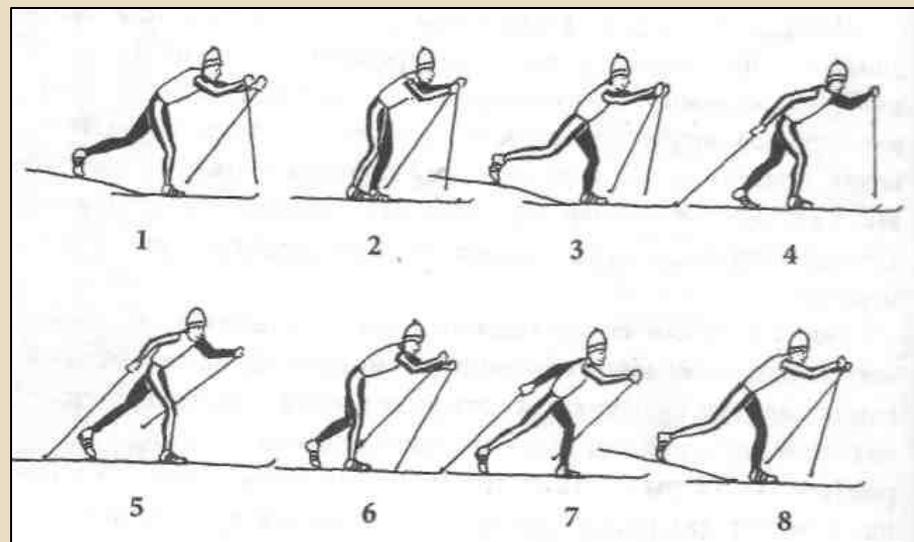
II. Одновременные классические виды.

3. В одновременном двухшажном ходе на каждые два шага выполняют одно отталкивание руками.

Является приоритетным при начале обучения технике передвижения на лыжах.



4. В одновременном трехшажном ходе на каждые три шага выполняют одно отталкивание руками. Имеет две разновидности: с одновременным и попеременным выносом палок.



5. Переход с одного лыжного хода на другой обусловлен изменением рельефа местности, условий скольжения, зачастую необходим при обгоне. Чем разнообразнее внешние условия, тем чаще происходит смена ходов.

Коньковые ходы включают:

I. Попеременный

двухшажный
коньковый ход

II. Одновременные

полуконьковый ход

двухшажный
коньковый ход

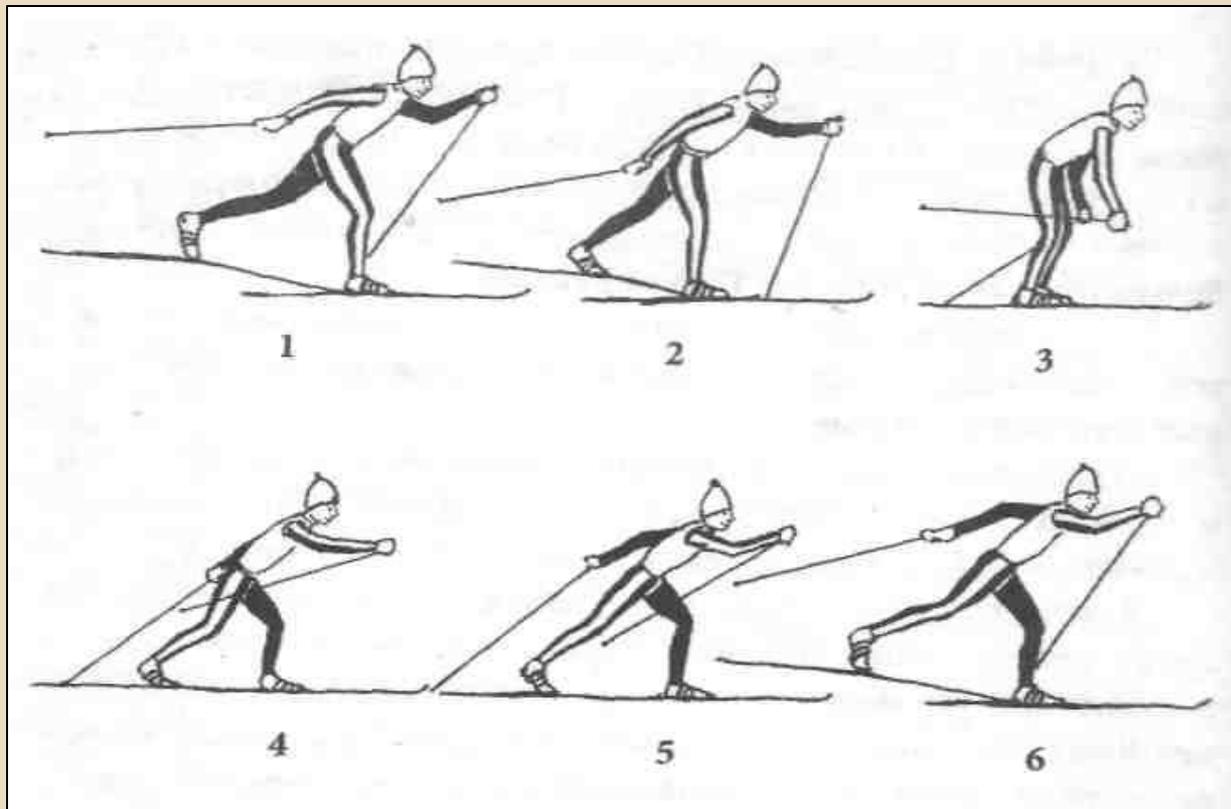
одношажный
коньковый
ход

коньковый ход без
отталкивания руками



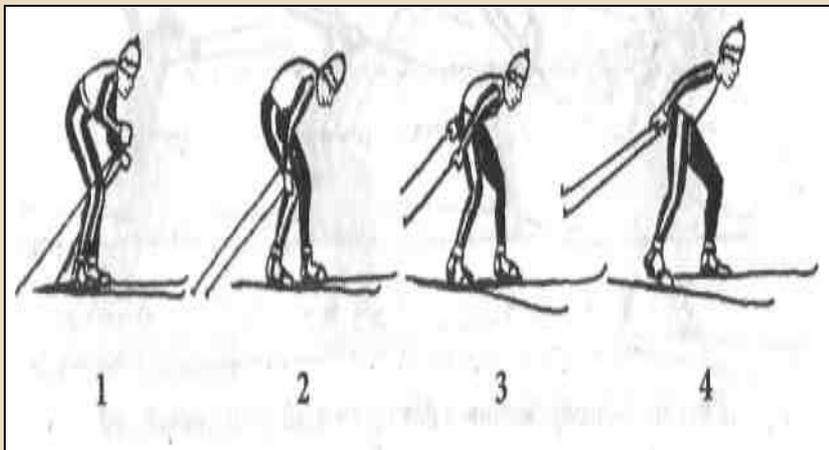
1. Попеременный коньковый вид.

Попеременный двухшажный коньковый ход включает повторение в цикле хода двух скользящих коньковых шагов и двух попеременных отталкиваний руками.



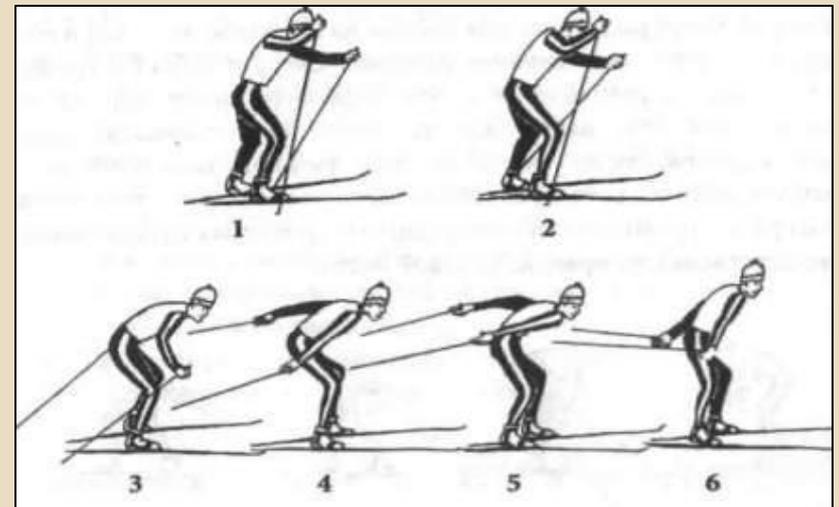
II. Одновременные коньковые виды.

1. *Одновременный полуконьковый ход* применяют на равнинных участках, пологих подъемах и спусках. При выполнении этого хода одна лыжа скользит по лыжне, а вторая разворачивается под углом 15-30 градусов. В каждом скользящем шаге выполняют один толчок правой или левой ногой и одновременное отталкивание палками.



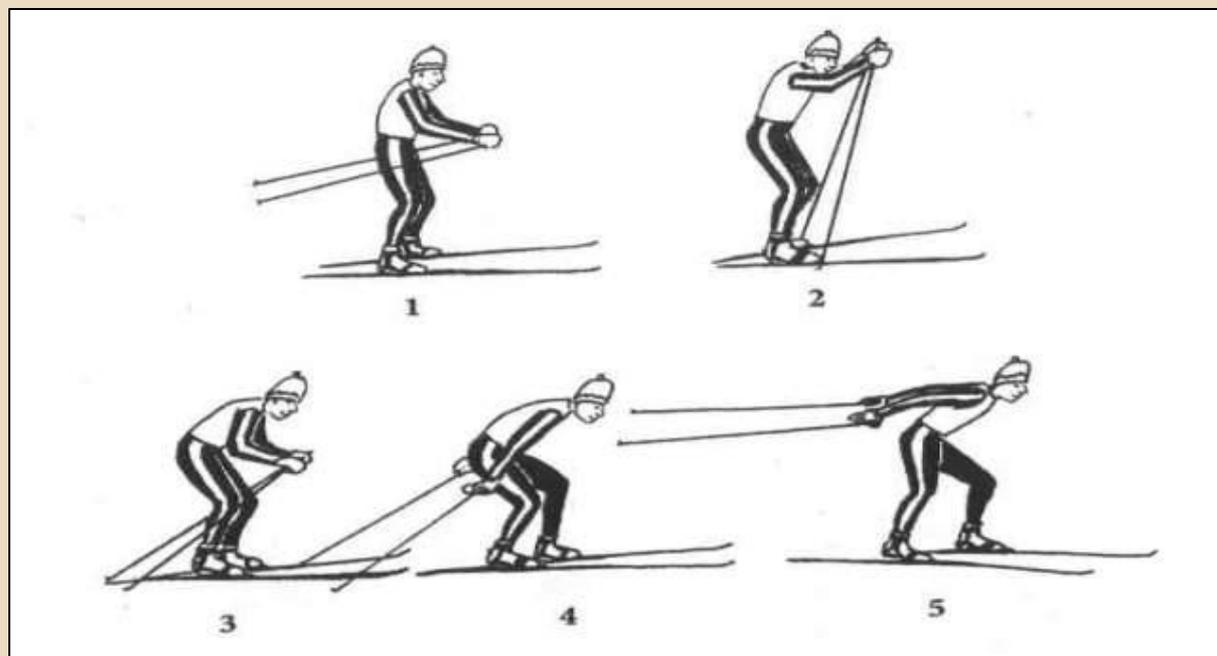
2. *Одновременный двухшажный коньковый ход* широко применяем на различных по профилю участках лыжной трассы. Эффективен на подъемах.

При выполнении этого хода обе лыжи ставят под углом около 40 градусов к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками.



II. Одновременные коньковые виды.

3. *Одновременный одношажный коньковый ход* состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками. Одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг. В этом ходе лыжи постоянно скользят под углом 15-20 градусов к направлению движения. При техничном исполнении позволяет развивать высокую скорость на равнинных участках, пологих подъемах и спусках, а также при стартовом разгоне, обгоне соперников, при финишном ускорении.



II. Одновременные виды.

4. *Коньковый ход без отталкивания руками* применяется для дальнейшего увеличения уже достигнутой высокой скорости на равнинных участках, пологих спусках, когда любые толчковые движения руками дают тормозящий эффект. Туловище лыжника постоянно наклонено под углом 35-45 градусов, что позволяет на высокой скорости сохранить большую устойчивость и уменьшить сопротивление встречного потока воздуха. Различают два варианта хода: с махами и без махов руками.

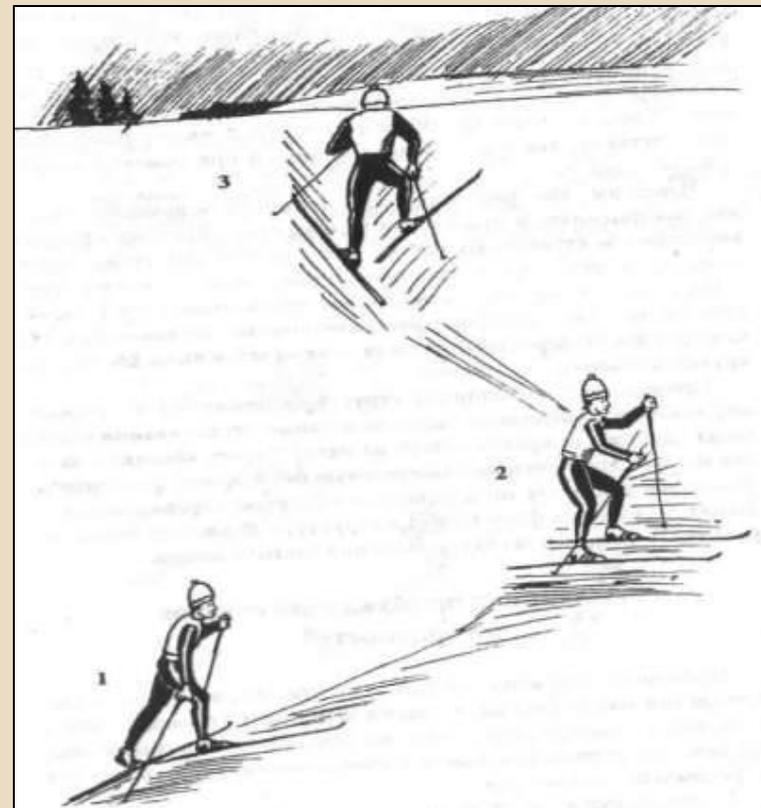


Техника преодоления подъемов

1. Подъем «получелочкой» выполняют ступающим шагом с характерным для этого движения разноименным сочетанием работы рук и ног. Лыжи располагаются, одна - по направлению движения, а другая - под углом, величина которого находится в прямой зависимости от крутизны подъема.

3. Подъем «елочкой» используют на более крутых подъемах. В подъеме «елочкой» полностью отсутствует скольжение лыж. Носки лыж разводят в стороны под углом от 30 до 70 градусов, в зависимости от крутизны склона. Палки на опору ставят обязательно сзади лыж. В каждом шаге толчки ногой и рукой имеют разноименное сочетание.

2. Подъем «лесенкой». При подъеме «лесенкой» встают к склону боком. Чтобы исключить соскальзывание, нужно упираться в склон верхними кантами лыж. Из такого исходного положения передвигаются вверх по склону приставными шагами.



Техника торможения лыжами

1. *Торможение «плугом».* Для этого лыжник плавно и симметрично разводит пятки обеих лыж в стороны, ставит лыжи на внутренние ребра, равномерно распределяет массу тела на обе ноги, не допуская скрещивания носков лыж.

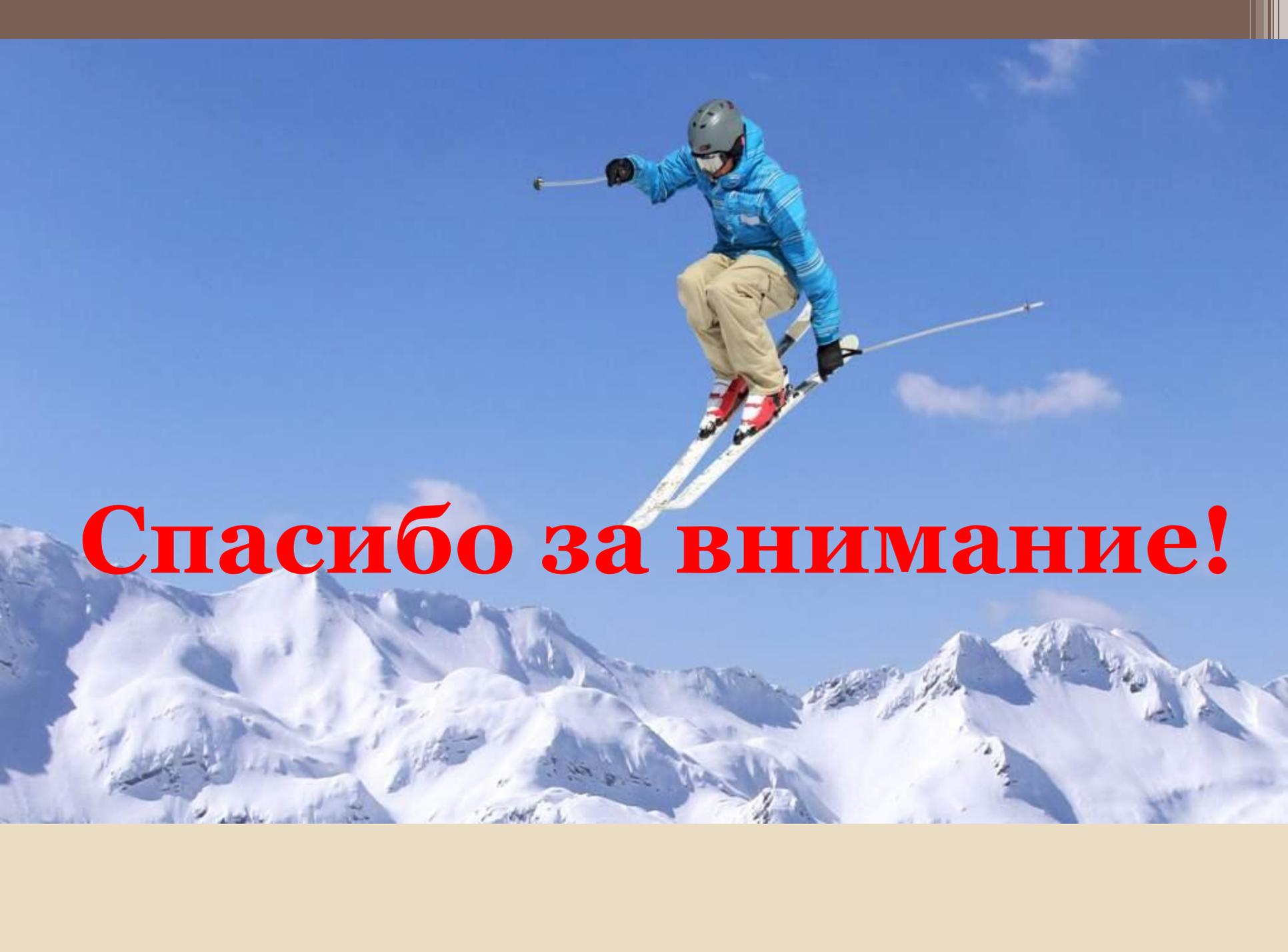
3. *Торможение боковым соскальзыванием* применяют на крутых склонах. Лыжи ставят поперек склона, упираясь верхними кантами в склон.

4. *Торможение палками.* Для торможения палки энергично прижимают к снегу, обязательно удерживая их кольцами назад и ближе к туловищу.

2. *Торможение упором («полуплугом»)* выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости.



5. *Торможение управляемым падением (экстренная остановка).*



Спасибо за внимание!