

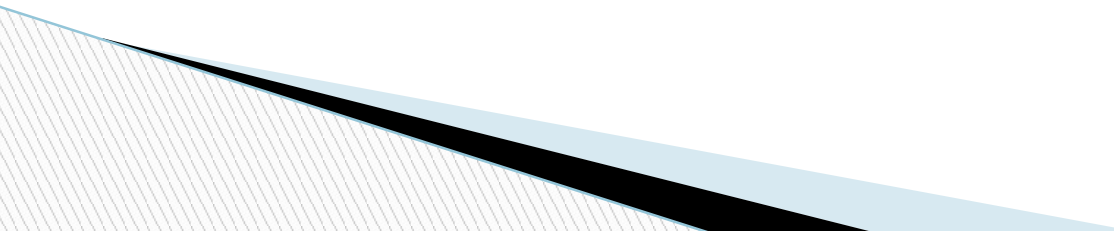
Передвижение на лыжах.

Виды ходов



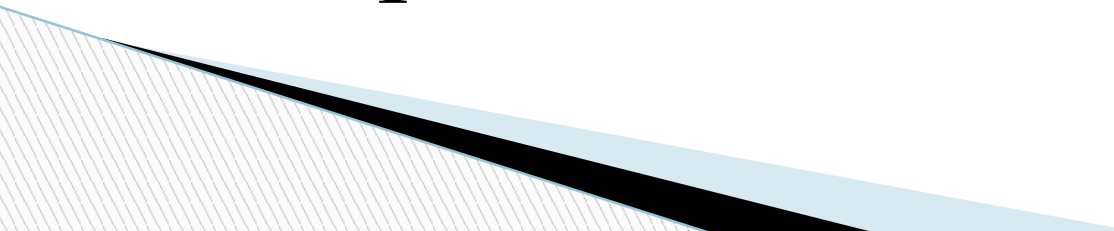
Основой техники передвижения на лыжах являются лыжные ходы.

По отталкиванию ногой от неподвижной или подвижной опоры лыжные ходы подразделяют на **классические** и **коньковые**.



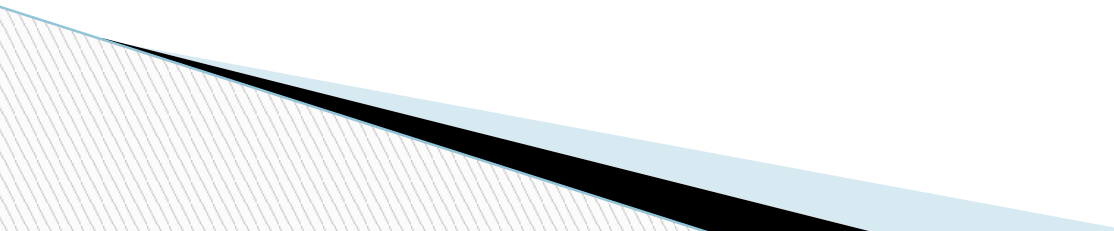
При выполнении **классического** хода лыжа в момент толчка ногой останавливается и прерывает скольжение по лыжне.

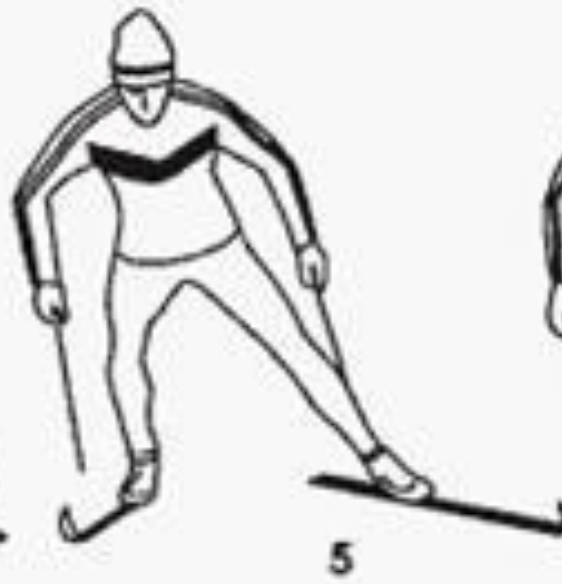
В **коньковом** ходе при отталкивании ногой лыжа продолжает скольжение под углом к направлению движения.



По работе рук в момент отталкивания выделяют группы **попеременных** ходов (*когда толчок руками выполняется поочередно то правой, то левой, но всегда разноименной по отношению к толчковой ноге рукой*) и группы **одновременных** ходов (*одновременное отталкивание руками*). Выделяют также группу ходов **без толчка руками**.

По количеству шагов в цикле
хода, лыжные ходы
классифицируют на **бесшажные,**
одношажные, двухшажные и
четырёхшажные.





Коньковый ход

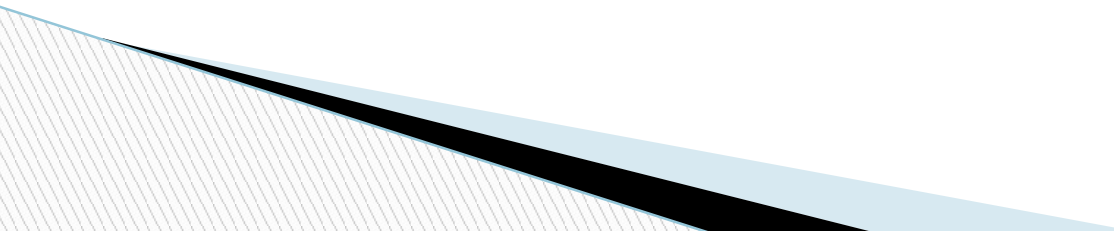
Различают следующие варианты передвижения коньковыми ходами: полуконьковый одновременный ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.

Одновременный одношажный коньковый ход

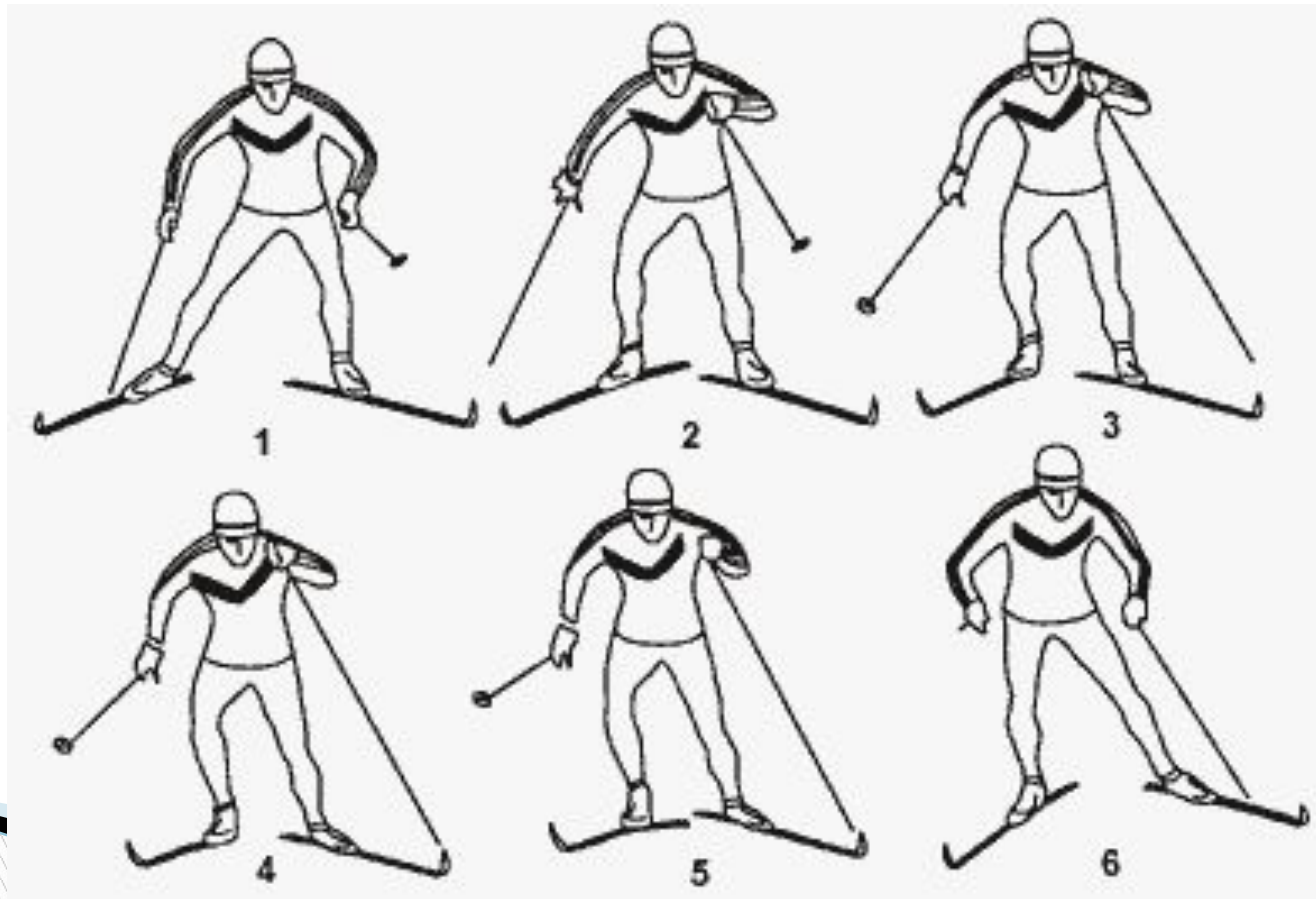
Отталкиваясь внутренним ребром одной из лыж назад-в сторону (скользящий упор), лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, и движения повторяются с другой ноги, отталкивание выполняется со скользящей лыжи. В отличие от классических ходов остановки лыжи в циклах хода нет. При передвижении этим ходом активно работают и руки, отталкивание происходит одновременно или попеременно в согласовании с ритмом работы ног. Возможны варианты и без отталкивания руками (с махами рук и без них).

На ровных участках трассы толчок руками чаще всего выполняется одновременно, а на подъемах — в зависимости от крутизны (одновременно или попеременно).

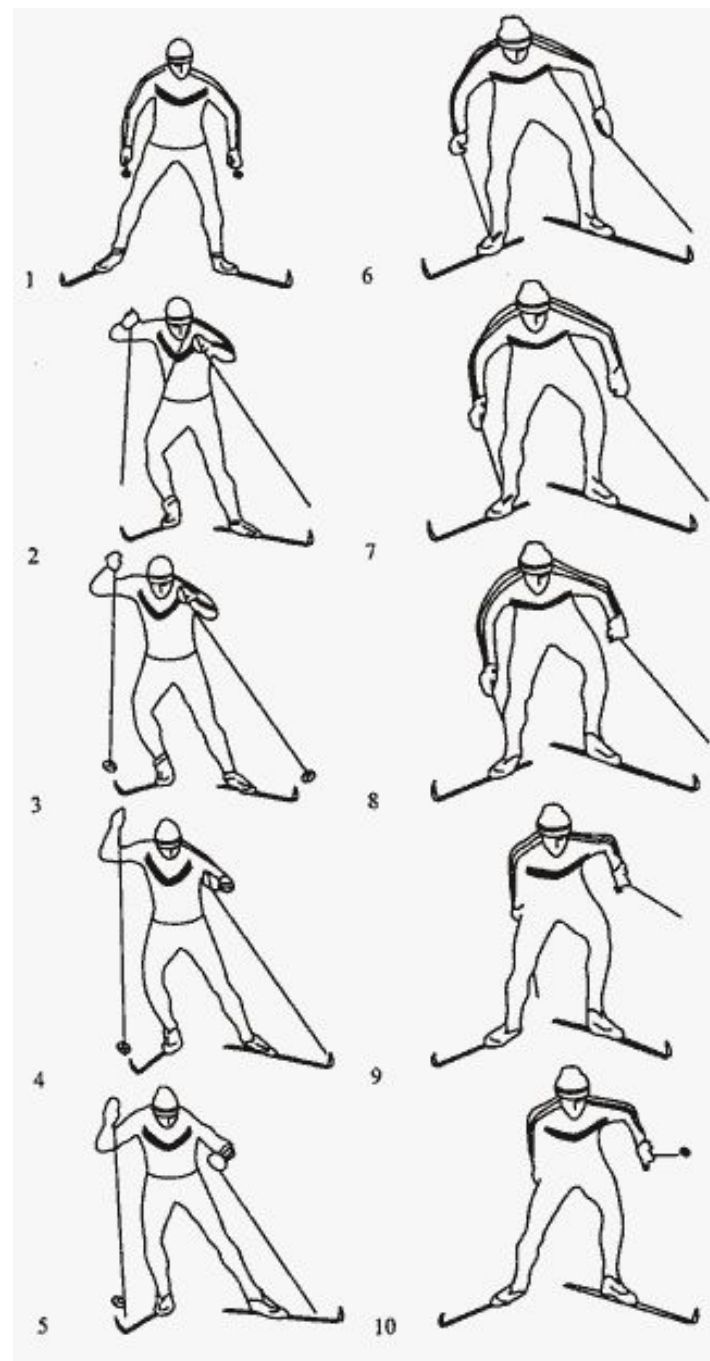
Полуконьковый ход (отталкивание многократно одной из ног, другая скользит прямолинейно) применяется чаще при прохождении поворота по пологой дуге (толчок выполняется наружной лыжей).



Одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход



Попеременный коньковый ход со свободным скольжением



Виды подъёмов:

- попеременным двухшажным классическим, одновременными и попеременным двухшажным коньковыми ходами с характерной для подъёмов структурой движений;
 - подъём «ёлочкой»;
 - подъём «полуёлочкой»;
 - подъём «лесенкой».
- 

Подъём скользящим шагом



При подъеме скольжением увеличивается наклон туловища, уменьшается длина шага, толчок рукой заканчивается одновременно с отталкиванием ногой. Уменьшается амплитуда в работе рук и ног -они выносятся вперед энергичным маховым движением сразу после окончания толчков, "замах" почти отсутствует. Период работы (отталкивание) одной рукой наслаивается на толчок другой рукой, поэтому с увеличением крутизны подъёма опора палками становится непрерывной.

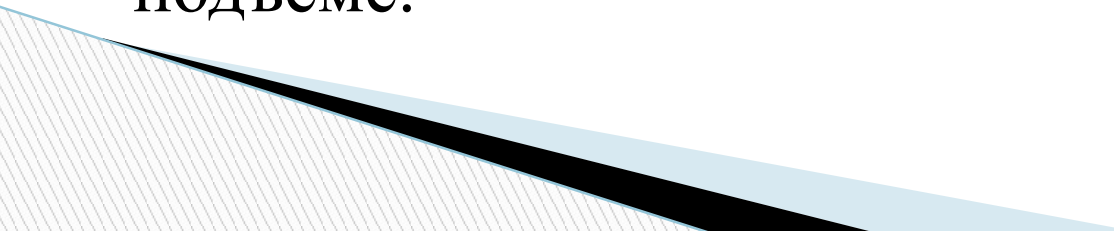
Все это диктуется необходимостью увеличить сцепление лыж со снегом и избежать их проскальзывания. Увеличивается и угол отталкивания ногой, что требует более активной работы рук. Палка ставится на снег под углом около $65-75^{\circ}$. Отталкивание ногой становится более продолжительным. Свободная нога выполняет маховое движение в период толчка другой ногой. При выносе ноги вперед недопустимо "выскальзывание" стопы, так как это вызывает стопорящее положение и затрудняет выполнение переката, что, в свою очередь, вызывает другие нарушения техники.

Подъём «полуёлочкой»

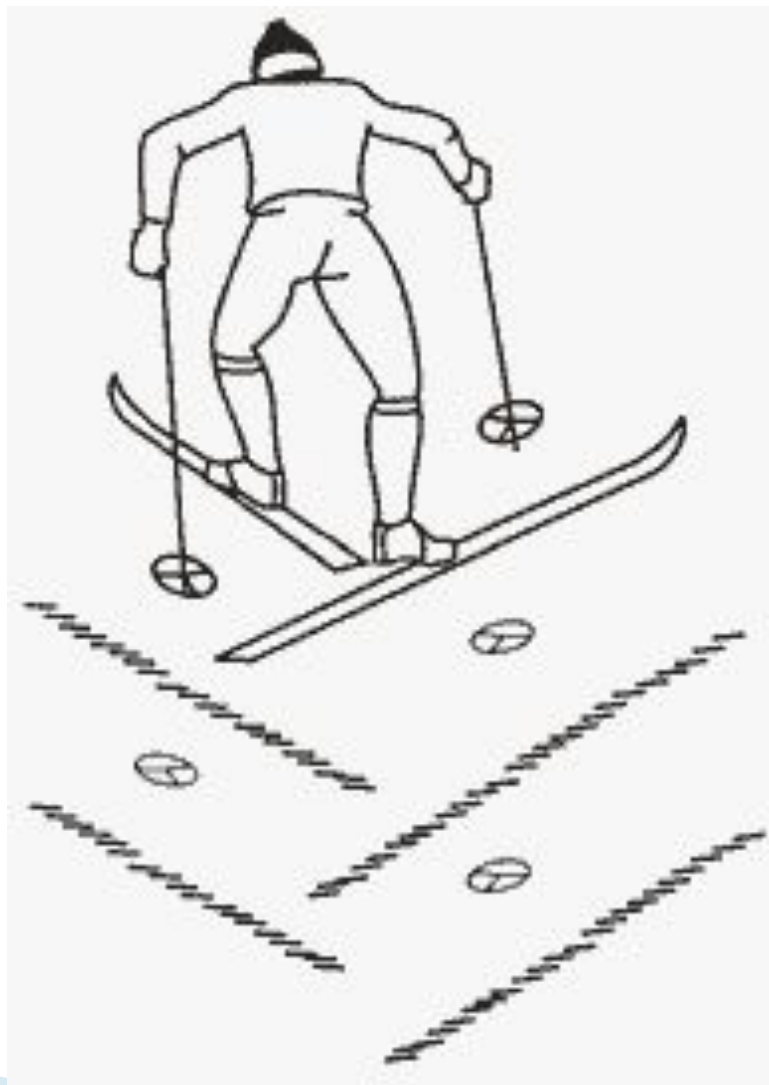


Подъём "полуёлочкой" применяется при преодолении склонов наискось и выполняется следующим образом. Верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно.

Длина шагов при подъеме "полуёлочкой" неодинакова: шаг лыжи, скользящей прямо, всегда длиннее, чем лыжи, отведенной носком в сторону. Этот способ может применять и при прямом подъеме.



Подъём «ёлочкой»



Подъем "ёлочкой" применяется на довольно крутых склонах (до 35°). Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание.

Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед.

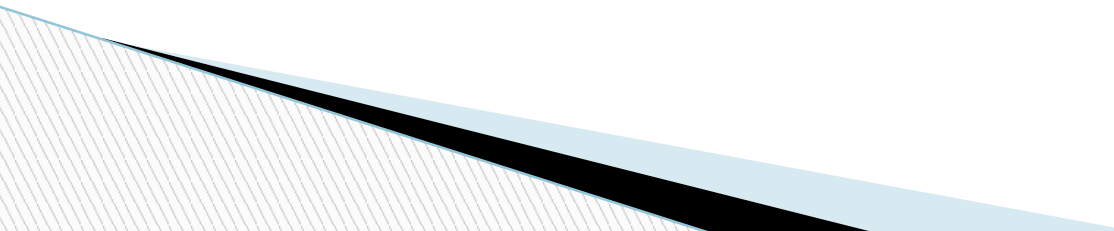
При передвижении этим способом могут быть различные варианты работы рук: одновременно с лыжей выносится одноименная или противоположная (разноименная) палка.

Подъём «лесенкой»



Подъем "лесенкой" применяется на очень крутых склонах и при глубоком снежном покрове во время туристских походов на лыжах и прогулок.

Ошибки, возникающие при изучении способа:
недостаточное кантование лыж, их
негоризонтальная постановка, плохая опора на
палки.



Спасибо за
внимание!

