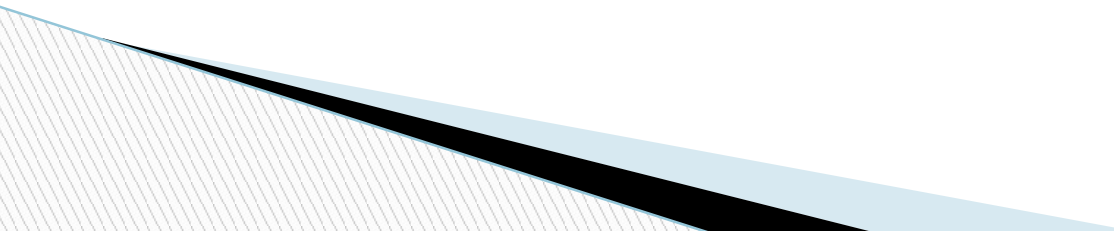


# Передвижение на лыжах. Виды ходов

Выполнил: учитель физической культуры  
МБОУ БГО СОШ №3  
Пажитнов Александр Сергеевич

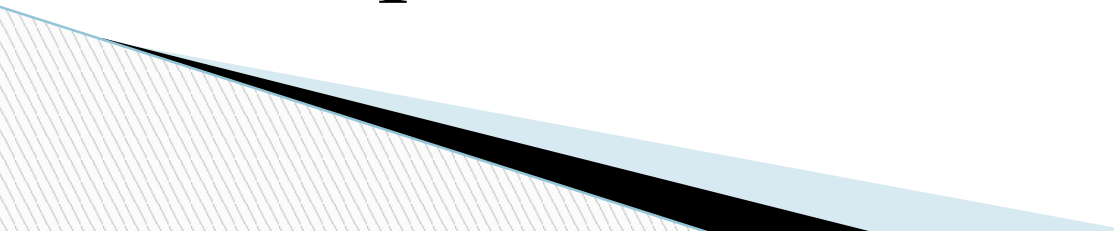
Основой техники передвижения на лыжах являются лыжные ходы.

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



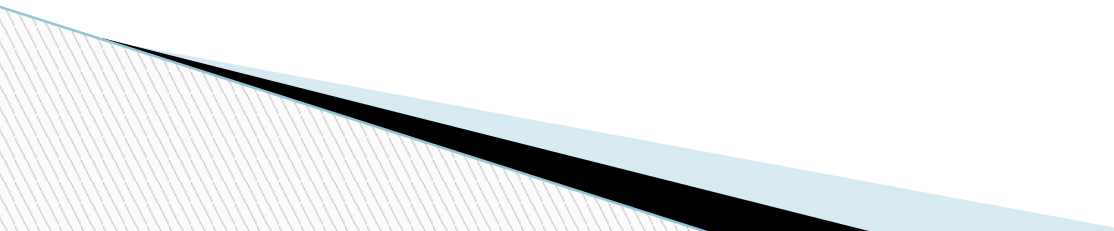
При выполнении **классического** хода лыжа в момент толчка ногой останавливается и прерывает скольжение по лыжне.

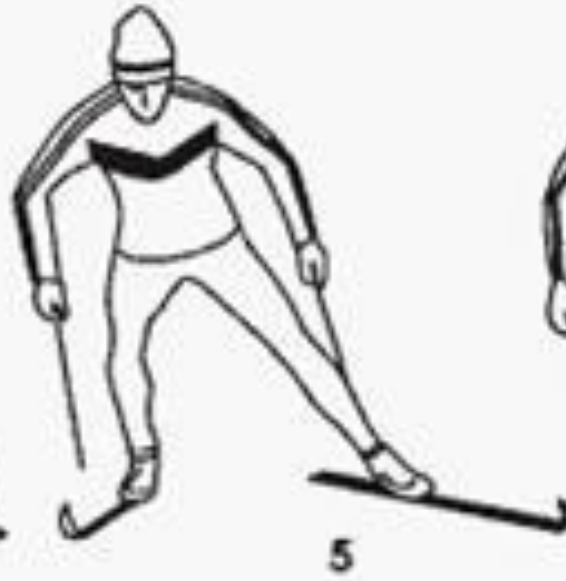
В **коньковом** ходе при отталкивании ногой лыжа продолжает скольжение под углом к направлению движения.



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.

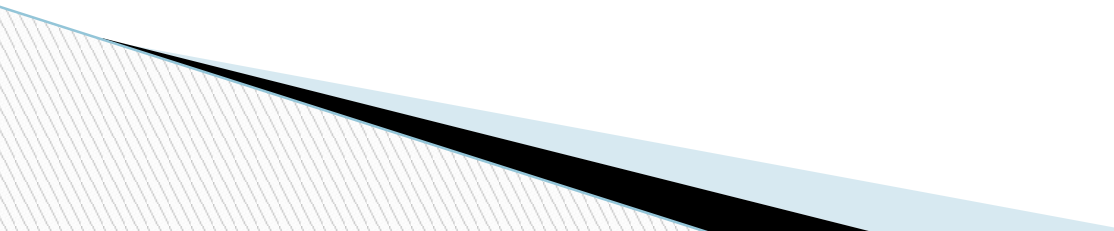
# Одновременный одношажный коньковый ход

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).



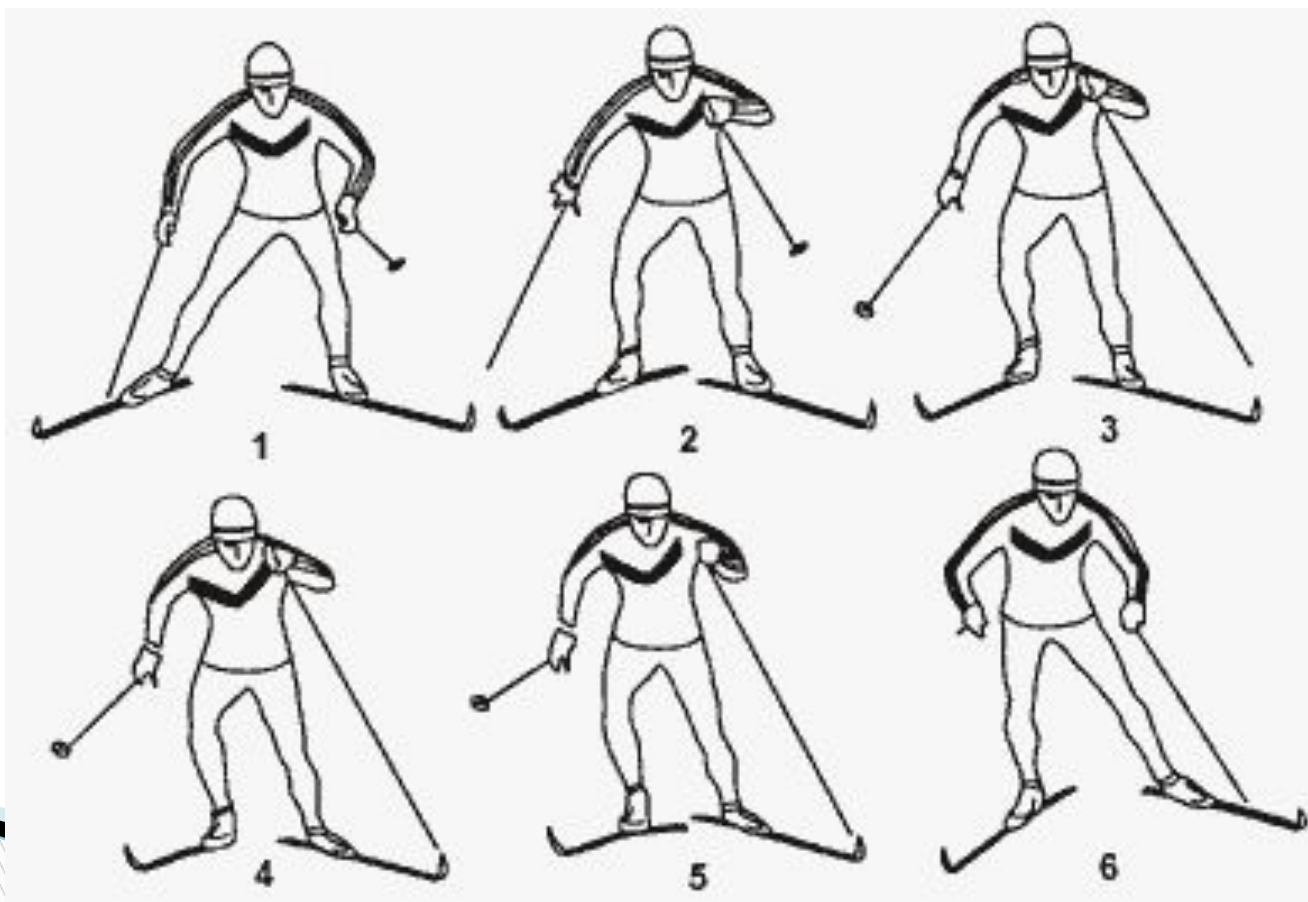
На ровных участках трассы толчок руками чаще всего выполняется одновременно, а на подъемах — в зависимости от крутизны (одновременно или попеременно).

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

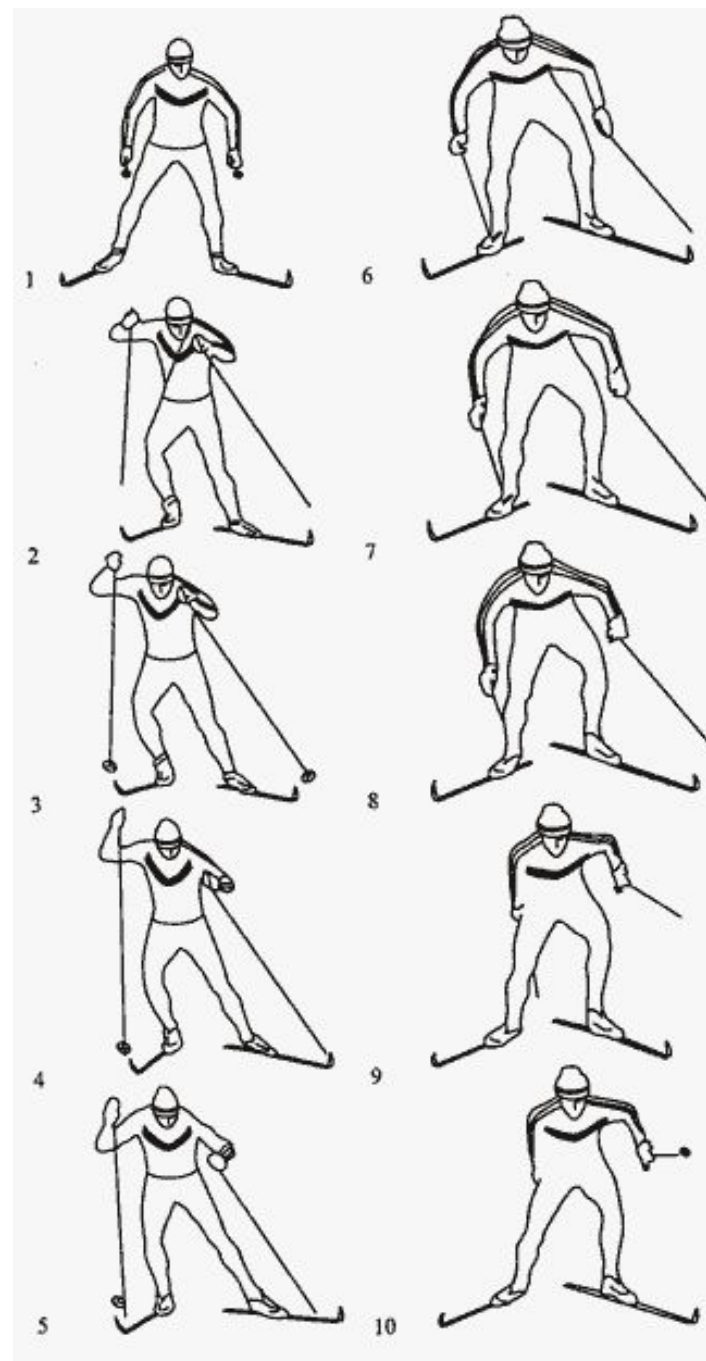


# Одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход

## 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»

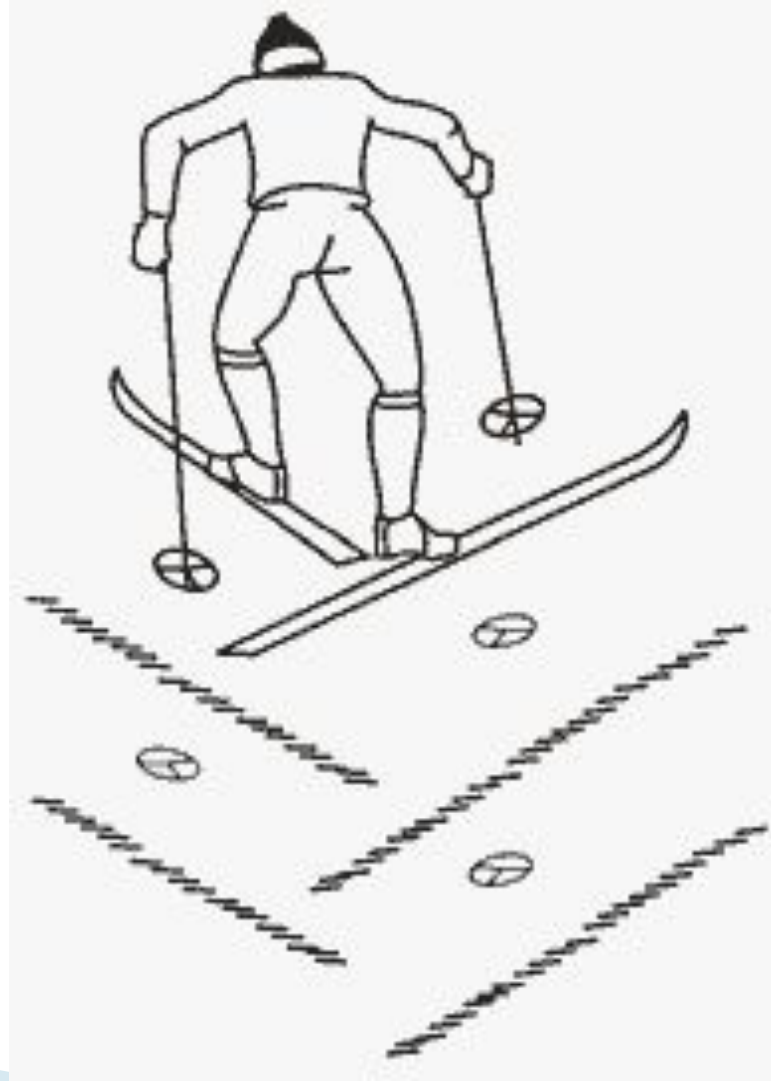




Подъём "полуёлочкой" применяется при преодолении склонов наискось и выполняется следующим образом. Верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), 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  $35^\circ$ ). 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 выносятся 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!

