


# **СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ И ИХ РАЗНОВИДНОСТИ**




# Подготовила учитель физической культуры

- Филимонова Анастасия Игоревна

МБОУ «Б-Болдинская средняя школа им. А.С.  
Пушкина»



- 
- Под техникой передвижений на лыжах понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью.
  - Различают следующие способы передвижения на лыжах: лыжные ходы; подъёмы в гору; спуски со склонов; торможения при спуск; повороты на месте и в движении.
  - Каждый из этих способов подразделяется на разновидности и применяется с учётом рельефа местности, состояния снежного покрова, метеоусловий и др.

# Лыжные ходы

- Являются основой техники передвижения на лыжах. Они различаются по движениям рук, ног, по количеству шагов.
- По работе рук в процессе отталкивания лыжные ходы разделяют на попеременные (руки выполняют отталкивание поочерёдно) и одновременные (обе руки в какой-то момент синхронно выполняют отталкивание).
- По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяют на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырёхшажные.
- По способу отталкивания ногами лыжные ходы разделяют на классические и коньковые.

# К классическим лыжным ходам относят:

- Попеременные ходы – двухшажный и четверёхшажный
- Оновременные ходы – бесшажный, одношажный, двухшажный



# К коньковым лыжным ходам

относят:

- Попеременный ход – двухшажный
- Одновременные ходы – полуконьковый, одношажный и двухшажный
- Коньковый ход без отталкивания палками, с махом и без махов руками.

# Подъёмы на лыжах в гору

- По способу выполнения применяют подъёмы скользящим, беговым и ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».
- Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъёма, условий скольжения, физической и технической подготовленности лыжника.

Вы стоите, опираясь на палки. Вперед!

Во время спуска не напрягайтесь

Поворот на месте



Подъём  
лесенкой

Подъём ёлочкой

Передвижение  
скользящим шагом

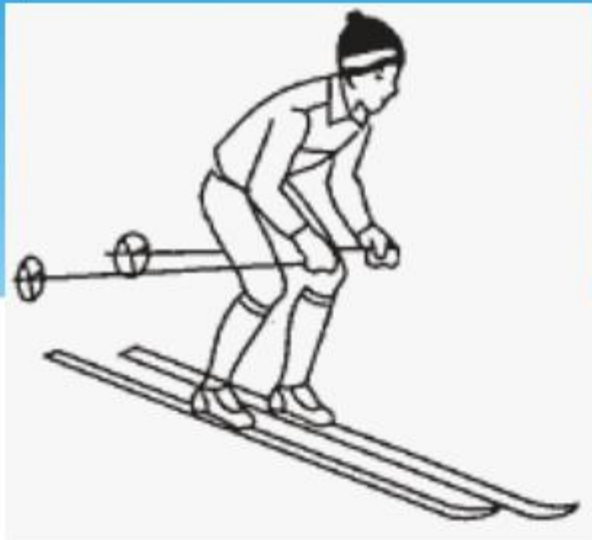


# Спуск со склона на лыжах

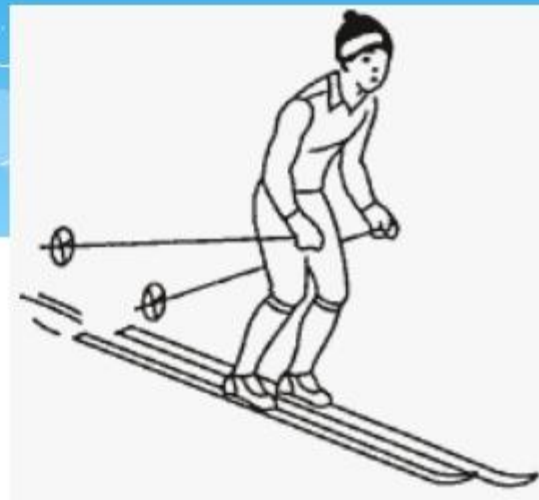
- Для преодоления склонов применяют различные стойки: высокую, среднюю (основную), низкую. Они различаются по высоте расположения общего центра масс тела над опорой, что внешне проявляется в степени наклона туловища и сгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

# Стойки спусков

Спуск в основной стойке




Спуск в высокой стойке



Спуск в низкой стойке



- 
- В реальных условиях лыжной трассы на спусках лыжник может переходить из одной стойки в другую для выполнения поворота, торможения, преодоления неровностей, а также с целью увеличения или уменьшения скорости спуска.

# Торможения при спусках

- Применяют при необходимости снижения скорости или для полной остановки. Торможения выполняют: изменением стойки спуска, «плугом», «упором», лыжными палками, преднамеренным падением и др.

Полуплугом



Плугом



С помощью палок




Остановка падением





# Повороты на лыжах

- Применяют для управления лыжами и для изменения направления движения. Они делятся на две группы: повороты на месте, повороты в движении.
- 

# Повороты на месте

- Выполняют : переступанием вокруг пяток лыж, переступанием вокруг носков лыж, махом правой ногой вправо и махом левой ногой влево, махом через лыжу вперёд, прыжком с опорой на палки, прыжком без опоры на палки.

## Поворот на месте переступанием вокруг пяток



# Повороты в движении

- Выполняют: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.



Переступанием



Плугом

## Повороты в движении



Упором



На параллельных  
лыжах