



**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

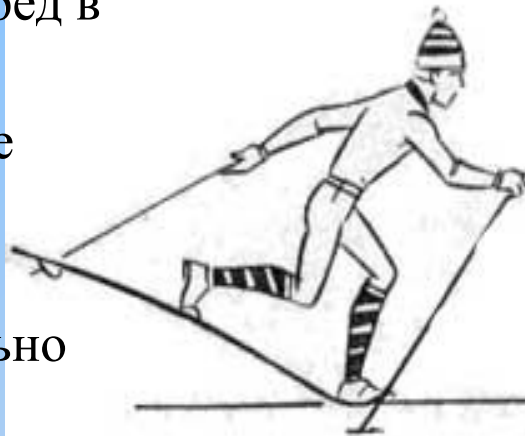
- Двухопорное скольжение, т. е. лыжник передвигается, не отрывая лыж от снега.
- Торопливость, излишне частые движения при почти полном отсутствии скольжения.
- Неправильное направление отталкивания ногой: излишне назад или, наоборот, слишком вверх.
- Вынос маховой ноги вперед в согнутом положении.
- 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 ногами. 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

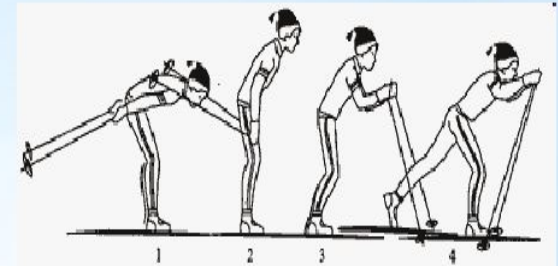
Фаза 4 отталкивание с выпрямлением толчковой (правой) ноги от начала разгибания правой ноги в коленном суставе и до отрыва правой лыжи от снега.

Фаза 5 свободное одноопорное скольжение на левой лыже.

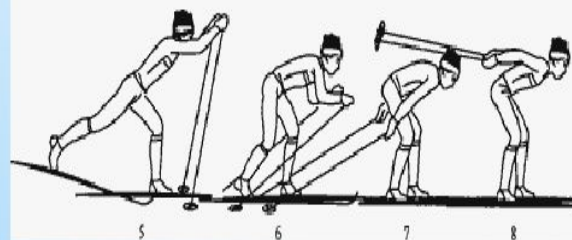
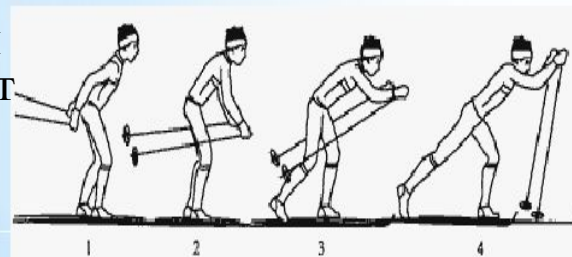
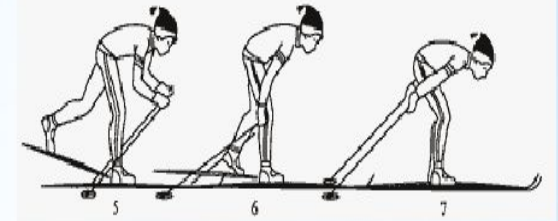
Фаза 6 скольжении с одновременным отталкиванием руками.

## 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.



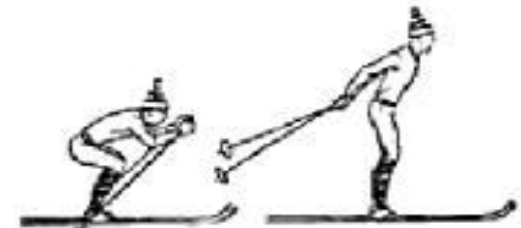
Резкое выпрямление туловища до окончания отталкивания.



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.

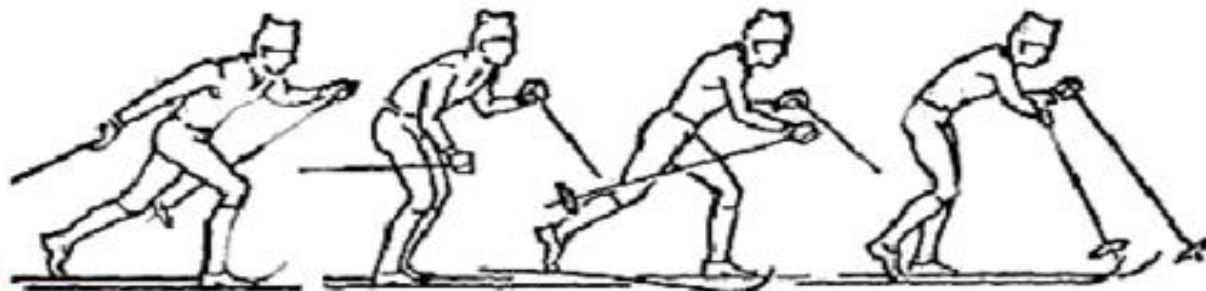




# Попеременный четырехшажный ход

## 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

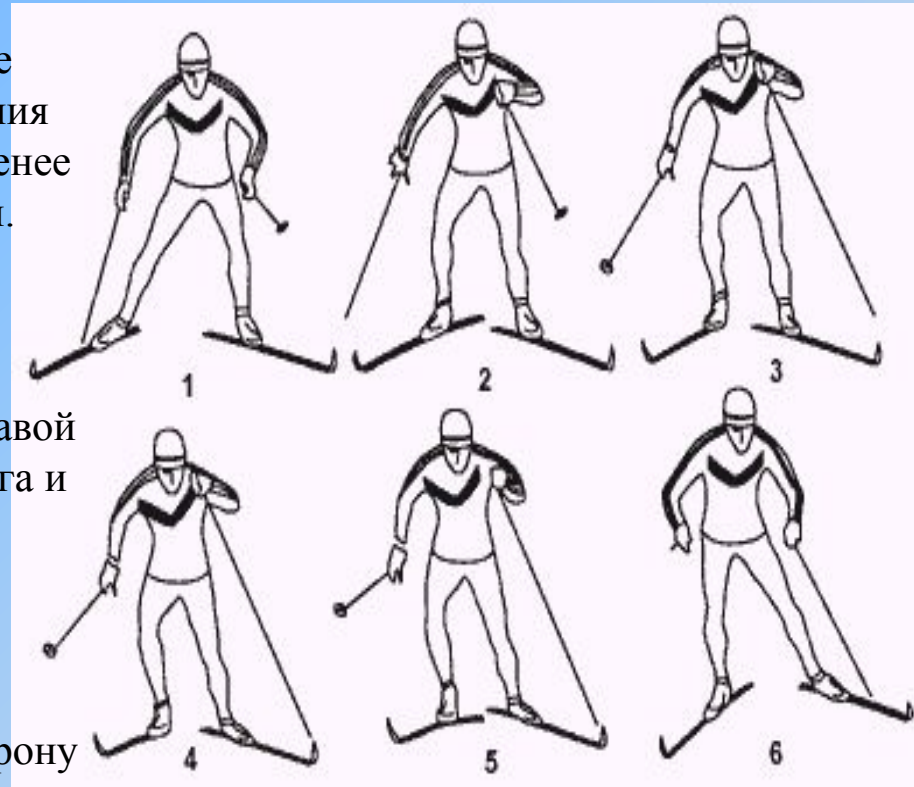
Попеременный коньковый ход применяется на подъемах большой крутизны (более  $8^\circ$ ), а также при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения на менее крутых подъемах. Хотя этот ход наименее скоростной, значение его недооценивать нельзя.

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.



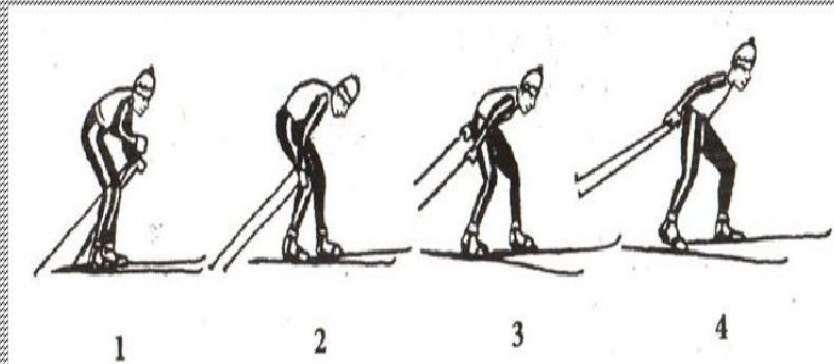
# Одновременный полуконьковый

## 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.

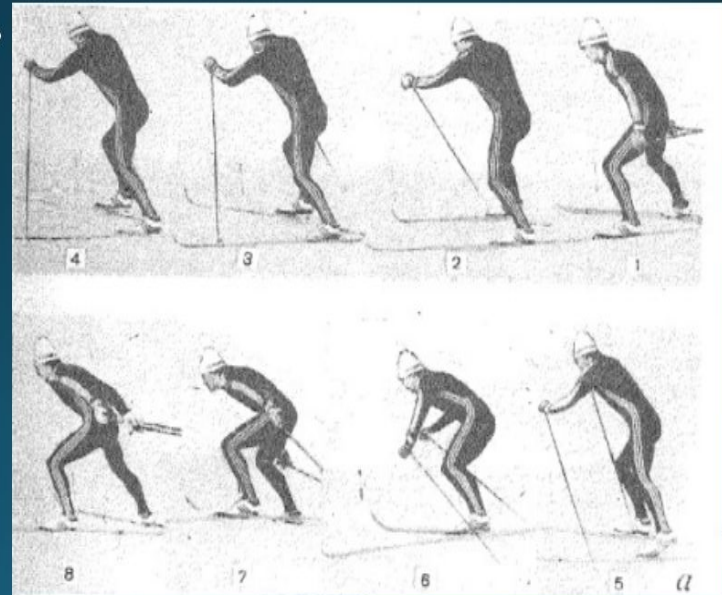


# Коньковый одновременный двухшажный ход

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.

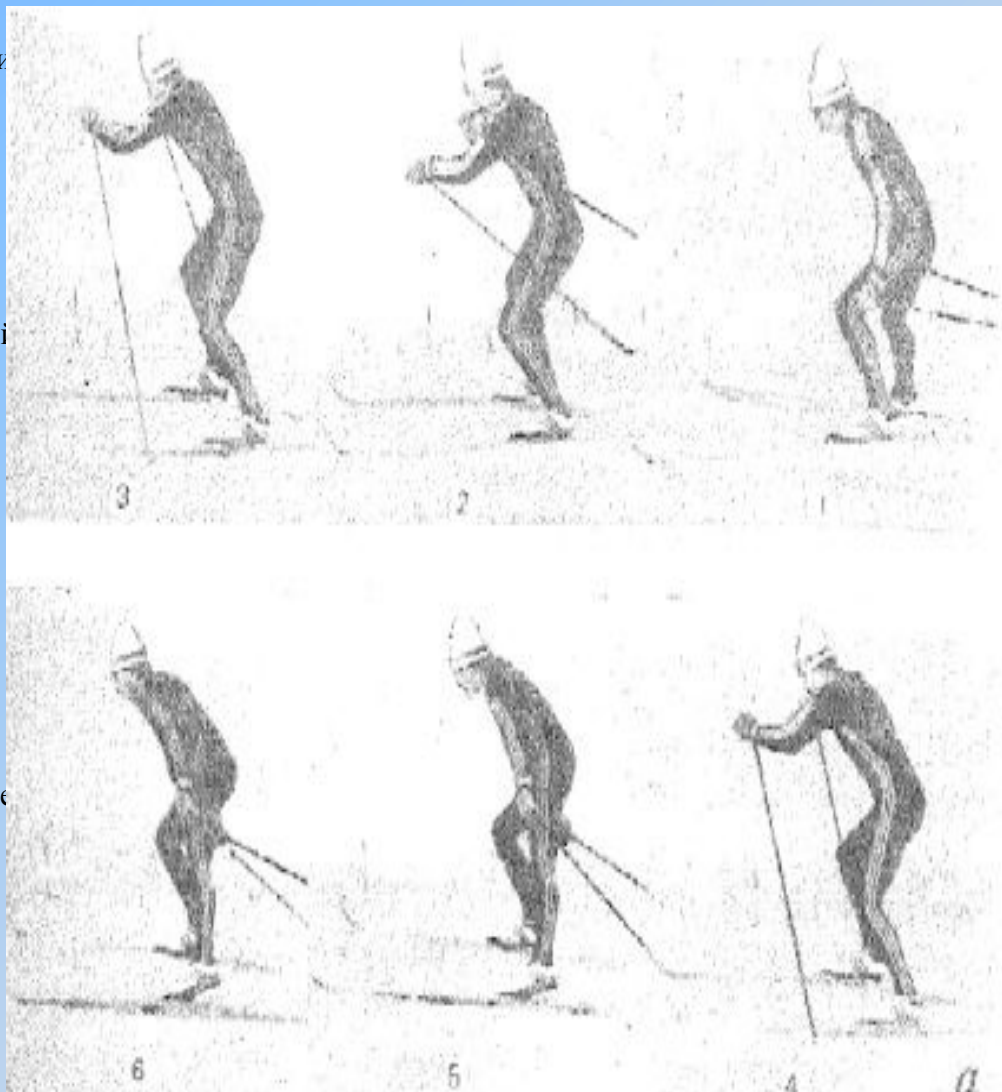
Лыжник, хорошо владеющий техникой одновременного одношажного конькового хода, развивает высокую скорость на подъемах, равнинных участках трассы, по логих спусках, а также при разгоне (ускорении). Однако этот ход, как никакой другой, требует хорошей физической подготовленности спортсмена.

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 подъемов 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.