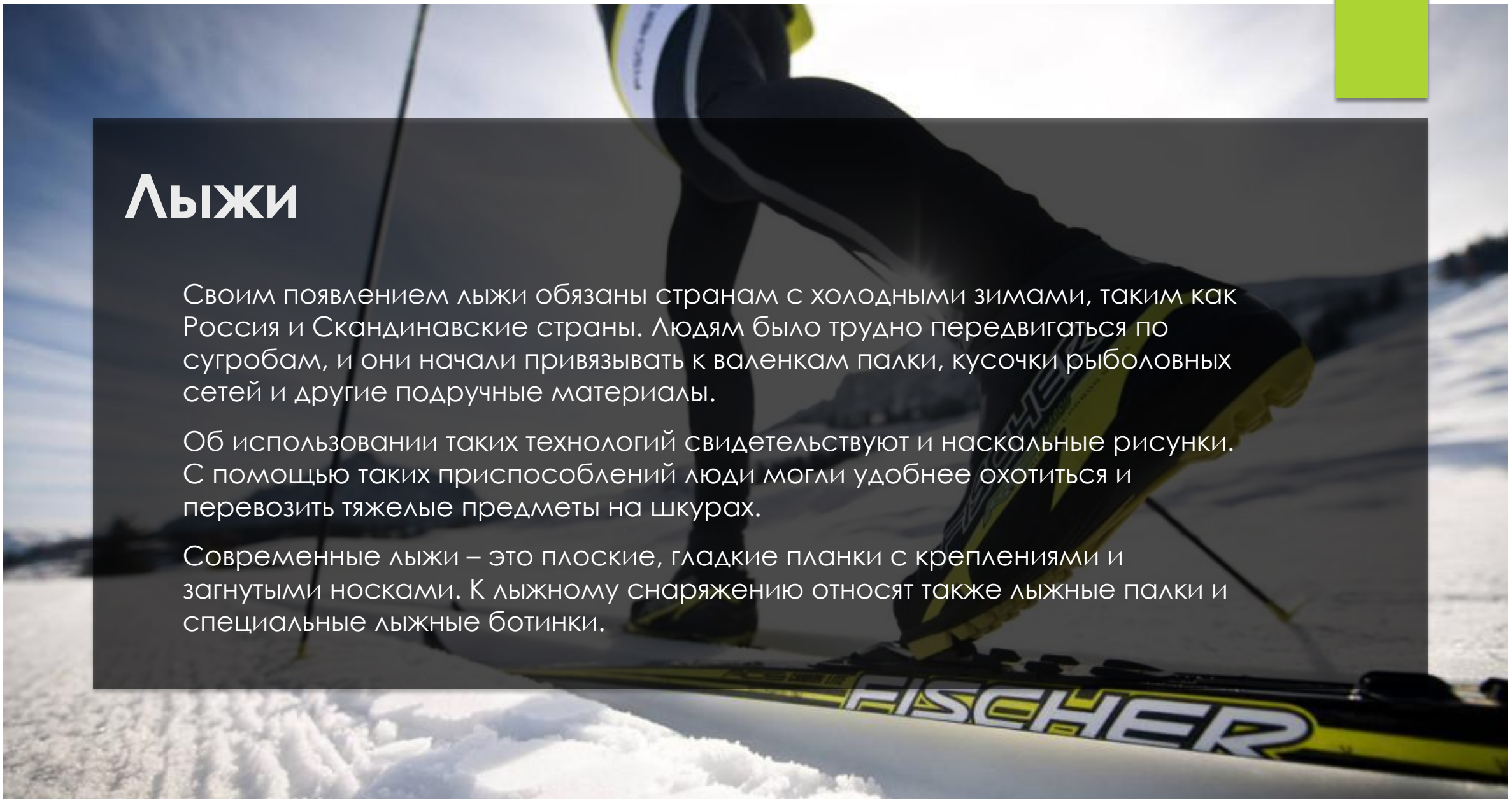
Лыжи. Лыжные классические хода. Применение этих ходов на дистанции, пересеченной местности

ПУШКАРЕВ РОМАН 1ТЭИОЭЭО



Лыжи

Своим появлением лыжи обязаны странам с холодными зимами, таким как Россия и Скандинавские страны. Людям было трудно передвигаться по сугробам, и они начали привязывать к валенкам палки, кусочки рыболовных сетей и другие подручные материалы.

Об использовании таких технологий свидетельствуют и наскальные рисунки. С помощью таких приспособлений люди могли удобнее охотиться и перевозить тяжелые предметы на шкурах.

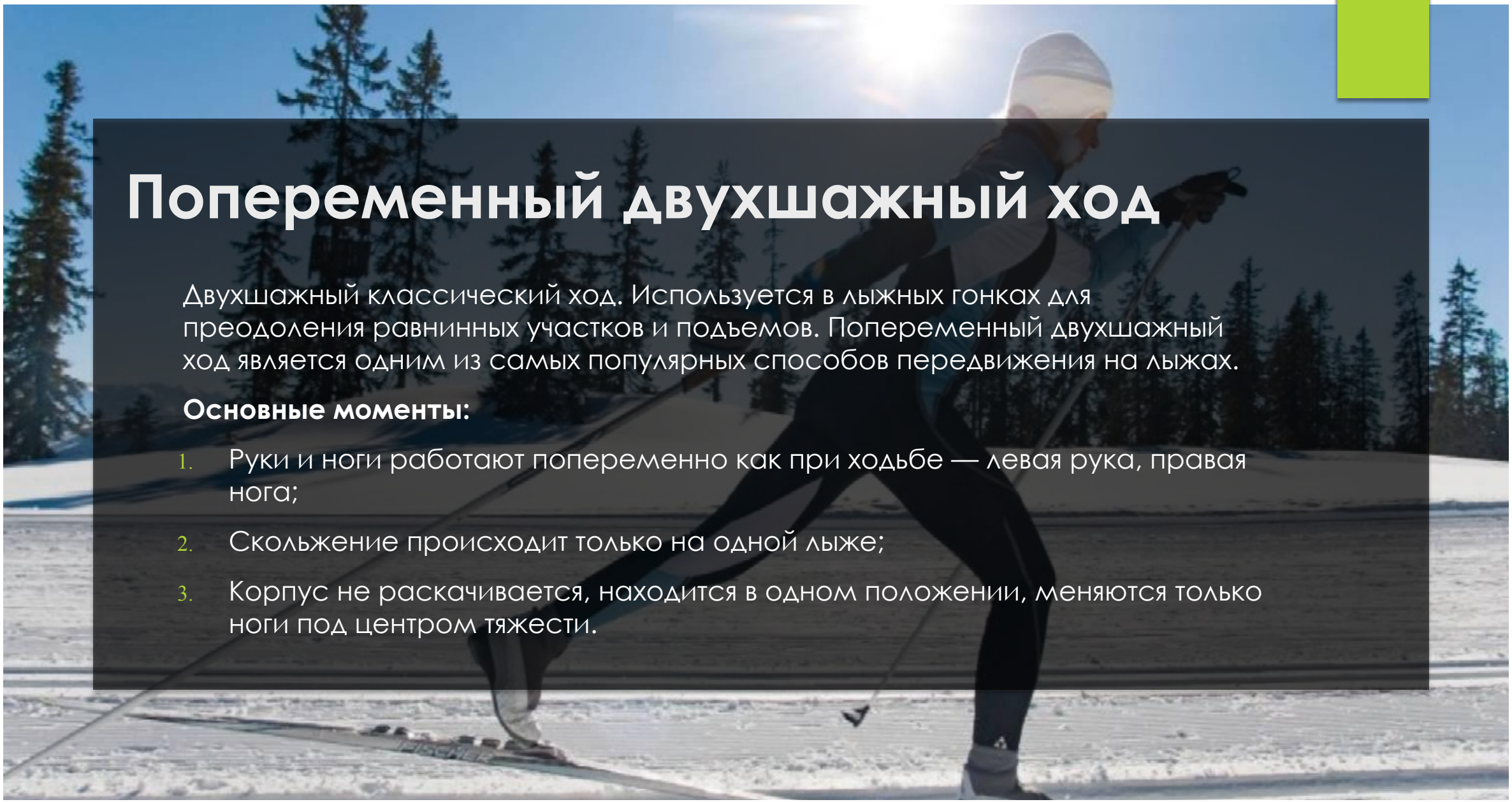
Современные лыжи – это плоские, гладкие планки с креплениями и загнутыми носками. К лыжному снаряжению относят также лыжные палки и специальные лыжные ботинки.

Лыжные классические хода

Классический ход — основа лыжных гонок и базовая техника любого лыжника. Классикой встают первый раз в жизни на лыжи, занимаются оздоровительной физкультурой, тренируются на любой неподготовленной трассе.

Виды классического лыжного хода:

1. Попеременный двухшажный;
2. Одновременный одношажный;
3. Одновременный бесшажный.



Попеременный двухшажный ход

Двухшажный классический ход. Используется в лыжных гонках для преодоления равнинных участков и подъемов. Попеременный двухшажный ход является одним из самых популярных способов передвижения на лыжах.

Основные моменты:

1. Руки и ноги работают попеременно как при ходьбе — левая рука, правая нога;
2. Скольжение происходит только на одной лыже;
3. Корпус не раскачивается, находится в одном положении, меняются только ноги под центром тяжести.

Одновременный одношажный ход

Более быстрый и энергозатратный ход, чем попеременный. Одновременно одношажный ход применяется на равнине при хорошем скольжении и на пологих спусках при ухудшении скольжения. Он также позволяет достигать высоких скоростей – до 8 метров в секунду. Движение происходит за счёт одного скользящего шага и одновременного отталкивания палками с последующим скольжением.

Основные моменты:

1. Присутствует одноопорное и двухопорное скольжение;
2. Толчковая нога не просто ставится рядом с опорной, а слегка выбрасывается мятниковым движением и придает дополнительный импульс;
3. При отталкивании руками обязательна работа спиной.

Одновременный бесшажный ход

Одновременно бесшажный ход применяется на равнине и пологих спусках при отличном скольжении, и на спусках средней крутизны при плохом скольжении. Чаще всего он применяется на старте гонок, так как позволяет достигать высоких скоростей. Движение происходит за счёт одновременного отталкивания палками и скольжения на двух лыжах.

Основные моменты:

1. В отталкивании участвует все тело, а не только руки;
2. Вес тела выносится вперед и наваливается на палки, затем происходит отталкивание палками с одновременным проталкиванием лыж вперед;
3. Палки ставятся строго вертикально (при фронтальном обзоре) примерно на ширине плеч.

Спасибо за внимание!